

il **GIORNALINO** ANNO 2024

atletica¹⁹⁶⁸
BOVOLONE

Tutte
le interviste
ai protagonisti
della stagione

Il 2024 delle
categorie giovanili
da pag.22

Intervista
al campione
del passato:
Carmelo Rado
a pag.66



curaesalute

POLIAMBULATORIO
DIAGNOSTICA
PRELIEVI
RIABILITAZIONE
OCULISTICA



MEDICINA DELLO SPORT

VISITE DI IDONEITÀ SPORTIVA

NON AGONISTICA

- Anamnesi
- Misurazione peso e altezza
- Visita Medica
- ECG a riposo
- Rilevazione pressione arteriosa
- Rilascio idoneità

AGONISTICA

- Anamnesi
- Stick urine (5 parametri)
- Esame della vista
- Misurazione peso ed altezza
- Visita obiettivo
- ECG a riposo
- Spirometria
- Rilevazione pressione arteriosa
- Test da sforzo con monitoraggio ECG continuo - test con cicloergometro per tutti gli atleti
- Rilascio idoneità

SEGUICI SU:



Direttore Sanitario Dott. ssa Sonia Chesini - Via Granatieri di Sardegna, 48 BOVOLONE tel. 045 6902712 - info@curaesalute.com - www.curaesalute.com



FARMACIA BORDOGNA

**Alimenti
senza Glutine**

AMPIO SPAZIO
❄️ ANCHE SURGELATI

NUOVE ESIGENZE... NUOVI SERVIZI

- CENTRO PER LA SALUTE E LA CURA DEI CAPELLI
- TELEMEDICINA ECG E HOLTER IN AMBIENTE RISERVATO
- REFERTO CARDIOLOGICO PER CERTIFICATO MEDICO NECESSARIO ALLA ISCRIZIONE CAMPI ESTIVI DEI NOSTRI BAMBINI
- CENTRO PER IL TRATTAMENTO DI PELLE SENSIBILE E REATTIVA
- NOLEGGIO DI TUTTI GLI AUSILII
- RITIRO REFERTI IN FARMACIA
- CONSEGNA FARMACI URGENTI



DOVE ERAVAMO
RIMASTI?di Pietro
Perbellini

INDICE

Editoriale	P.03
Atleta dell'anno	P.04
Intervista al Presidente	P.05
Relazione tecnica 2024	P.06
Intervista ad Alberto Pomini	P.08
Anche io Atletica	P.12
L'Atletica va a scuola	P.15
Campionati Regionali Assoluti di prove multiple	P.16
I nostri atleti ai campionati italiani	P.18
Campionati di società Assoluti a Caorle	P.20
Il 2024 della categoria Esordienti	P.22
Il 2024 della categoria Ragazzi	P.24
Il 2024 della categoria Cadetti	P.26
Giornata del passaggio	P.28
La straordinaria annata del gruppo mezzofondo	P.30
Intervista a Marcello Donadoni	P.33
Intervista a Matilde Prati	P.36
Il settore lanci	P.38
La scuola Faccio di salto con l'asta	P.40
Intervista a Marco Tamburini	P.40
Semplicemente, centri estivi!	P.45
Stage allenamento a Preddazzo	P.46
Corsi per adulti	P.48
Una famiglia atletica	P.50
Statistiche sociali 2024	P.51
Premiati sociali 2024	P.52
Graduatorie Sociali 2024	P.53
Carmelo Rado e il romanzo di una vita	P.66
GS LUC Stagione ricca di successi	P.70
Allendare la forza è fondamentale	P.72
La nostra realtà	P.73
Organigramma	P.74

Il faldone di questo 2024 è pronto per essere archiviato. Le gare, seguendo il ciclo naturale delle stagioni, si sono concluse, lasciandoci in eredità una miriade di aneddoti, racconti e risultati a cui dar voce, affinché si conservino nella memoria collettiva. Come uomini è naturale essere proiettati al futuro, ad un 2025 che incalza prepotentemente. In particolare, c'è un quesito che, nel mondo sportivo, atleti, allenatori, dirigenti e tifosi pronunciano all'inizio di ogni annata agonistica: **"Dove eravamo rimasti?"**

Se la stagione precedente è stata proficua, si ha fretta di ricucire, attraverso i successi sportivi, quel filo che mai avremmo voluto interrompere; quando invece la stagione è stata al di sotto delle attese, vorremmo tagliare di netto il cordone ombelicale che ci lega al vecchio anno, impazienti di poter ricominciare da zero. In realtà, le annate sportive sono strettamente connesse le une con le altre, poiché **l'atletica non va mai in letargo**. Durante l'inverno, infatti, tutti gli addetti lavorano senza sosta in una sorta di mondo parallelo sommerso: un mondo fatto di allenamenti nella nebbia, di riunioni tecniche, di faticose ma appaganti prove ripetute, di kg di ghisa sollevati in palestra. **Noi, insomma, non ci fermiamo mai!**

Per questo è nostro intento far conoscere alla comunità ciò che, con tanta passione e sacrificio, abbiamo seminato nell'annata che sta per volgere al termine. E allora, apprestiamoci a rivivere il romanzo sportivo di questo 2024; un anno che, come quelli passati, è trascorso tra vittorie, sconfitte, record personali e trasferte in giro per l'Italia. Ciò che cambia nel tempo però, sono le facce dei protagonisti. Sono i ragazzi su cui l'Atletica Bovolone investe continuamente; giovani che rappresentano una risorsa non solo per la squadra ma soprattutto per il Mondo. Perché è altresì grazie allo sport che vogliamo preparare le nuove generazioni a spiccare il volo.

E allora, è giunto il momento di chiedere a gran voce, DOVE ERAVAMO RIMASTI?

Se siete curiosi di saperlo, riponete il cellulare, mettetevi comodi sul divano, lasciatevi inebriare dall'odore della carta appena stampata e sfogliate senza fretta le pagine dell'avvincente romanzo sportivo di questa stagione 2024.

VISITA IL
SITO WEB

DICEMBRE 2024 - ANNUARIO ATLETICA BOVOLONE n. 79 - STAMPATO in 8.500 copie

Il Giornalino - ANNO 30 - N. 79
Annuario dell'Atletica Bovolone 2024**Realizzazione:**
Pietro Perbellini, Gianni Segala, Nicole Faccioni**Editore:**
Atletica Bovolone**Impaginazione Grafica:**
Silvia Marigo**Direttore e responsabile:**
Andrea Domaschio**Stampa:**
Grafiche Stella - Roverchiara (VR)

Autorizzazione del tribunale di Verona n. 1296 del 24.11.97

ATLETA DELL'ANNO

ALBERTO POMINI

TENACIA: è questa la qualità che ha contraddistinto la grande stagione di Alberto, culminata con la partecipazione ai Campionati Mondiali Juniores a Lima, in Perù. Ed è proprio la tenacia dimostrata che ne ha determinato la nomina di "Atleta dell'anno 2024" da parte del gruppo allenatori dell'Atletica Bovolone.

All'inizio sembrava un obiettivo impossibile, ma Alberto ha continuato a lavorare a testa bassa, macinando decine di km in pista, senza abbattersi di fronte a risultati iniziali poco incoraggianti sui 3000 siepi. Molti mezzofondisti al suo posto avrebbero preferito rimanere all'interno della zona comfort, senza rischiare di investire tempo e risorse in una specialità dura e allo stesso tempo tecnica come quella delle siepi, ma Alberto, dopo aver compreso il proprio potenziale, ha saputo conquistarsi con prepotenza e intelligenza il palcoscenico più importante per un atleta della sua categoria.

Ad impreziosire il suo 2024 non va dimenticato il terzo posto ai Campionati Italiani Juniores di Rieti, che avrebbe potuto essere migliore se non fosse stato per una sfortunata caduta ad un giro dalla fine. L'immagine in cui si è rialzato dolorante da terra è il simbolo stesso dell'epopea di ogni uomo-atleta: le difficoltà e gli imprevisti possono abbatterti in qualsiasi momento, ma la vera forza sta nel riprendersi in fretta per continuare la corsa della vita.

L'annata che lo attende è la più difficile per ogni sportivo, ovvero quella della riconferma, ma i presupposti per migliorare ci sono tutti.

I complimenti vanno anche al suo allenatore Claudio Turco per aver creduto per primo in questa scommessa.

A pagina 8 troverete l'intervista completa ad Alberto con l'appassionante resoconto della sua stagione atletica. Buona lettura!

IL CAMMINO DI ALBERTO IN QUESTO 2024:

- ✓ Sesto nei 1500m con 4'00"91 e decimo negli 800m con 1'57"12 ai Campionati Italiani Indoor Juniores
- ✓ Quarto ai Campionati Italiani Assoluti di Staffetta Campestre 4x2km e 18esimo nel Cross Juniores
- ✓ Terzo posto ai Campionati Italiani Outdoor Juniores nei 3000 siepi con 9'15"32
- ✓ 21esimo ai Campionati Mondiali Juniores a Lima (Perù) nei 3000 siepi con 9'07"38
- ✓ Record sociale assoluto nei 2000m piani con 5'31"37
- ✓ Record sociale assoluto nella staffetta 4x1500m con 16'45"23
- ✓ Record sociale e campione regionale assoluto nella staffetta 4x800m con 7'52"94
- ✓ Record sociale assoluto nei 3000 siepi con 9'00"22
- ✓ Record personale e sociale Juniores nei 1500m con 3'53"08
- ✓ Record personale e sociale Juniores nei 3000m piani con 8'30"06



Foto GRANA FIDAL



PAROLA AL PRESIDENTE



Lo scorso anno si è concluso il lungo sodalizio con la Bentegodi. Com'è stato il primo anno da "indipendenti". È ovvio che le difficoltà ci sono state, però vedere i nostri atleti indossare la divisa sociale alle gare regionali e nazionali è stato un motivo di orgoglio. Significa che qualcosa di concreto è stato creato nei 50 anni della nostra storia. Ai Campionati Italiani di categoria abbiamo portato a casa tre medaglie: significa che i nostri tecnici sono preparati e che disponiamo di "materiale umano" valido.

Analizziamo un aspetto fondamentale: la questione riguardante il reclutamento di nuovi tecnici. I tecnici all'interno di una squadra non sarebbero mai abbastanza, anche perché il ventaglio dei nostri atleti va dai ragazzini di 6 anni a adulti over 30 e, per ogni fascia di età, servono allenatori competenti in rapporto alle categorie. È ovvio che più si sale di livello, più servono tecnici specializzati, ma la base di tutto sono le categorie giovanili perché è a quell'età che i ragazzi si innamorano dell'atletica e avviene l'importante reclutamento nelle scuole. L'aspetto positivo di questo 2024 è che nel gruppo Giocatletica (che comprende gli Esordienti B e C) siamo riusciti ad inserire nuovi istruttori che, seppur alle prime armi, avranno modo di fare la giusta esperienza e in futuro potranno specializzarsi ulteriormente.

La partecipazione ai Campionati di Società Allievi e Assoluti è un risultato di prestigio per qualsiasi squadra. Riuscirà l'Atletica Bovolone a raggiungere questo importante obiettivo? La creazione delle squadre per i CdS e l'eventuale accesso alle finali nazionali rappresentano da sempre uno dei principali obiettivi dell'Atletica Bovolone. Essendoci separati dalla Bentegodi, quest'anno i regolamenti ci hanno impedito di entrare in graduatoria per una delle finali, anche se, con i risultati tecnici che abbiamo ottenuto sarebbe stato possibile, specialmente grazie al contributo di quegli atleti che hanno raggiunto risultati di livello nazionale. Abbiamo delle ottime punte, ma, se vogliamo creare una squadra solida che dia ogni anno garanzie, dobbiamo lavorare molto sui giovani e dobbiamo ampliare la rosa di allenatori specializzati. Solo così avrà senso parlare di squadra per i CdS.

Si parla anche di un obiettivo importante per la comunità: la volontà di aprirsi al mondo paralimpico. Poter creare una squadra paralimpica significherebbe dare un'opportunità a persone che, non potendo essere adeguatamente seguite e non potendo usufruire di strutture idonee, rischierebbero di isolarsi. Per affiliarsi ad una federazione paralimpica bisogna disporre di un tecnico abilitato che dedichi tempo e risorse. Questo è uno degli obiettivi per il futuro e rappresenta una grande sfida. Non è facile ma come società ci stiamo lavorando proprio per dare a tutti l'opportunità di fare sport.

Gli atleti hanno bisogno di una idonea scenografia per effettuare gli allenamenti. Cosa mi dici della pista di atletica di Bovolone? Da sempre, uno dei nostri punti di forza è la competenza nell'organizzare gare di atletica. Io chiedo solo che ci venga data l'opportunità di usufruire di un impianto all'altezza della nostra decennale storia societaria. Il progetto esecutivo è già approvato e prevede una pista dotata di doppia pedana di salto in lungo e di salto con l'asta, in modo da poter ospitare manifestazioni a carattere nazionale. Quest'anno siamo riusciti ad organizzare i Campionati Regionali allievi e assoluti di prove multiple solo perché ci è stata data una deroga, data la penuria di squadre disposte ad organizzare, ma in realtà la nostra pista non sarebbe omologata per ospitare gare regionali. A questo punto mi accontenterei semplicemente che ne venisse risistemato il manto che inizia a presentare i segni di usura del tempo. La creazione di un impianto sportivo adeguato, oltre a venire incontro alle esigenze di decine di famiglie che orbitano intorno alla squadra di casa, garantirebbe un palcoscenico idoneo per organizzare gare di livello regionale e nazionale, con conseguente prestigio per la comunità stessa di Bovolone.

Pietro Perbellini



Il vicepresidente
Marcello Vaccari

RELAZIONE TECNICA 2024

di Andrea Pelucco

n.3

**MEDAGLIE CONQUISTATE
AI CAMPIONATI ITALIANI**

n.11

**ATLETI CHE HANNO
PARTECIPATO AI
CAMPIONATI ITALIANI**

n.3

**TITOLI REGIONALI
CONQUISTATI**

n.26

**PRIMATI SOCIALI
STABILITI**



Giorgio "Jojo" Mantovani

Ricordarsi di essere arrivati a 56 anni di storia a me non risulta particolarmente difficile essendo nato lo stesso anno della fondazione della squadra, eppure sono così tante stagioni che l'Atletica Bovolone svolge la sua attività all'interno del nostro paese!

Dobbiamo essere orgogliosi di quanto è stato fatto nel corso di questi anni e non parlo solo dell'attività agonistica ma anche di tante manifestazioni, eventi e servizi che offriamo a diverse fasce d'età, a partire da Giocatletica, dai centri estivi per più piccoli, dai corsi di benessere per gli adulti, oltre ovviamente all'attività di Atletica leggera.

Sempre più lunga è la lista dei risultati ottenuti ma credo sia giusto ricordare almeno i più importanti di questo 2024:

Alberto Pomini: convocato in Nazionale per i Campionati Mondiali UNDER20 che si sono svolti a Lima (Perù) dal 27 al 31 agosto. Nella gara dei 3000 siepi si è piazzato al 21° posto con 9'07"38.

TRE le medaglie conquistate ai Campionati Italiani di categoria di Rieti: Matilde Prati (cat. Promesse, terza nei 1500m con 4'22"76); Alberto Pomini (cat. Juniores, terzo nei 3000 siepi con 9'15"32); Marcello Donadoni (cat. Promesse, secondo posto nel salto in alto con 2,18m).

UNDICI gli atleti che hanno partecipato ai Campionati Italiani individuali outdoor su pista. Nella categoria Cadette: Ilaria Zanon (martello) Nella categoria Allieve/i: Valentina Rossetti (disco/peso) e Cristiano Garavaso (800/2000sp). Nella categoria Juniores: Irene Turazza (asta), Alberto Pomini (3000sp) e Marco Tamburini (asta). Nella categoria Promesse: Matilde Prati (1500), Martina Raffaelli (asta), Marcello Donadoni (alto) e Edoardo Garavaso (3000sp). Nella categoria Assoluta: Marcello Donadoni (alto).

TRE i titoli regionali outdoor conquistati: Nella categoria Ragazzi: Moreno Nadali (60hs). Nella categoria Assoluta: Irene Turazza (asta) e la 4x800 composta da Cristiano e Edoardo Garavaso, Daniel Turco e Alberto Pomini.

VENTISEI i primati sociali stabiliti.

Complimenti a questi atleti e ai loro tecnici. I nostri ringraziamenti vanno però anche a tutti quegli atleti che non hanno migliorato record ma che tuttavia, con le loro prestazioni, il loro impegno, il loro entusiasmo e la loro gioia hanno animato le gare a cui abbiamo partecipato nel corso dell'anno. Tutti insieme abbiamo formato una GRANDE SQUADRA!

Troverete i migliori risultati di ciascun atleta in dettaglio più avanti, nella sezione dedicata alle graduatorie sociali, dove ognuno potrà verificare le proprie prestazioni, magari con l'obiettivo di migliorarle nella prossima stagione.

Risultati di squadra:

SQUADRA CADETTI:

CDS Prove Multiple: qualificata per la finale regionale con il 7° posto e 8846 punti (3 punteggi). Nella finale regionale di Vittorio Veneto (14-15 settembre) 8° posto con 8048 punti (3 punteggi).

CDS su pista: qualificata per la finale regionale con il 16° posto e 10652 punti (21 punteggi).

SQUADRA CADETTE:

CDS Prove Multiple. 13° posto regionale dopo la fase di qualificazione. Non qualificata per la finale.

CDS su pista: qualificata per la finale regionale con il 13° posto e 14064 punti (21 punteggi).

SQUADRA RAGAZZI: CDS prove multiple fase regionale: 8° posto con punti 6046 a Ponzano Veneto il 30 giugno.

CDS su pista: dopo le qualificazioni 12° posto regionale con punti 27388 (9 atleti x 6 risultati). Qualificata per la finale regionale. 9° posto nella finale regionale con punti 222,5 (9 punteggi) a Feltre (BL) il 29 settembre.

SQUADRA RAGAZZE: CDS prove multiple fase regionale: 18° posto con punti 5877 a Ponzano Veneto il 30 giugno.

CDS su pista: dopo le qualificazioni 17° posto regionale con punti 22225 (9 atlete x 6 risultati). Qualificata per la finale regionale. 16° posto nella finale regionale con punti 184 (9 punteggi) a Feltre (BL) il 29 settembre.

SQUADRA ALLIEVI: CDS su pista: dopo la fase di qualificazione, 92° posto nazionale con punti 9170 (14+4 punteggi).

I nostri tecnici:

Finora ho raccontato giustamente dei risultati dei nostri atleti, ma è arrivato il momento di ringraziare ed elogiare i nostri tecnici. Persone che con passione, dedizione e spirito altruistico si impegnano e donano il loro tempo libero per allenare all'interno della nostra società. Impegno che spesso va oltre quello degli atleti stessi! Mai come quest'anno si è dovuto far riferimento ad ogni risorsa per poter garantire a tutti gli atleti un allenatore che potesse dedicarsi adeguatamente alle loro esigenze. Sono certo però che la passione ed il temperamento di ognuno di loro garantirà ancora un costante supporto per il 2025.

Per il 2025 il gruppo dei nostri tecnici ed aiuti sarà formato da:

Gli Esordienti saranno seguiti da Stefano Donadoni, Sara Garvaso e Alessandro Perazzani. La categoria Ragazze/i da Elena Carmagnani, Edoardo Garvaso e Edoardo Piva. Il gruppo Cadette/i quest'anno sarà gestito da Massimo Bonfante, Sabrina Bazzani e Edoardo Garvaso, coadiuvati da alcuni tecnici del settore assoluto per specialità particolari come asta o lancio del martello, ecc...

Nel settore Assoluto: Massimo Signoretto (Salti), Andrea Pelucco (lanci), Stefano Donadoni (velocità prolungata), Marcello Vaccari (mezzofondo e fondo), Luca Mantovani (velocità e prove multiple); oltre ad alcuni che si dedicano a singole specialità: Lino Santinato (giavelotto), Riccardo Faccioni (salto con l'asta), Marco Perbellini (Ostacoli), Claudia Mantovani (lanci giovanili), Vincenzo Diana (lanci) e Giorgio Mantovani (marcia).

L'atletica Bovolone però è anche una somma di attività che coinvolgono quasi 900 persone.

Nel corso dell'anno abbiamo organizzato e gestito:

- FORMAZIONE E PROMOZIONE SPORTIVA
- GIOCATLETICA di avviamento allo Sport per bambini della scuola dell'infanzia, delle prime, seconde e terze della scuola primaria.
- Centri Estivi per bambini della scuola primaria e dell'infanzia.
- Corso di attività di mantenimento per adulti
- Corso di Ginnastica Posturale per adulti.
- Corso di benessere per adulti
- Attività nelle scuole medie anche nei paesi limitrofi di Bovolone
- Attività nelle scuole superiori di paesi limitrofi di Bovolone
- ANCHE IO ATLETICA, gare per scuole medie di vari paesi

Continuiamo a pubblicare il "Giornalino". Un solo numero a carattere annuale. Per noi è importante portarlo avanti, ma assai impegnativa è la sua preparazione e distribuzione. Un importante veicolo di promozione dell'atletica nel territorio, a cui non vogliamo rinunciare. Pietro Perbellini è stato nominato nuovo Responsabile.

Siamo poi sul social-network Facebook e Instagram.

Abbiamo infine un sito web, www.atleticabovolone.it, e un canale Youtube sul quale carichiamo i nostri filmati e che cerchiamo di aggiornare costantemente.

Voglio concludere informando che quest'anno per la prima volta abbiamo affrontato la sfida di partecipare come società al Campionato Italiano Assoluto a squadre e ci siamo classificati al 65° posto con i maschi e al 70° con le femmine. Se il prossimo anno confermeremo i punteggi di qualificazione, la nostra squadra potrà accedere alle finali nazionali! Una nuova grande sfida!!

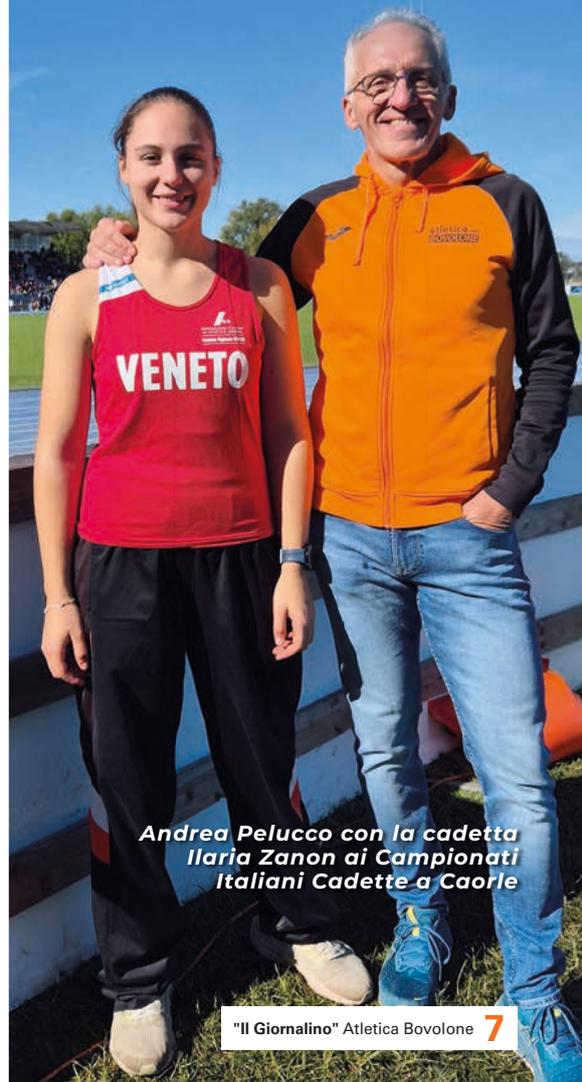
Buon 2025 a tutti



VISITA il
SITO WEB



Massimo Bonfante, dal prossimo anno allenatore dei cadetti, fotografato assieme a Letizia Bressan



Andrea Pelucco con la cadetta Ilenia Zanon ai Campionati Italiani Cadette a Caorle

L'EMOZIONANTE RINCORSA DI ALBERTO PER LIMA



INTERVISTA A **Alberto Pomini**

Alberto durante il valicamento della siepe (foto Atleticamente)

Claudio Turco, allenatore di Alberto, ritiene che il suo atleta sia fatto per i 3000 siepi e così propone, quasi per scommessa, un obiettivo ambizioso: il raggiungimento del minimo per i Mondiali juniores di Lima. Ecco lo straordinario racconto del cammino che ha portato Alberto a questa impresa: la testimonianza che i sogni, con tenacia e impegno, possono diventare realtà.

Da cadetto avevi praticato atletica, poi c'è stata una breve parentesi dedicata al calcio e tre anni fa sei tornato al primo amore. Sì, dal 2022 ho deciso di riprovarci seriamente, ricominciando a gareggiare soprattutto negli 800, nei 1500 e nei 3000. Quest'inverno mi sono dedicato soprattutto alle campestri e ho partecipato ad alcune competizioni indoor. Ho ottenuto buoni risultati, ma niente che facesse presagire quel che poi è accaduto in questa stagione. Si è trattato comunque di allenamenti e di gare, specialmente le campestri, che, inconsapevolmente, mi sarebbero venuti utilissimi nel prosieguo della stagione.

Tra i risultati ottenuti in inverno ce n'è uno, in particolare, da cui è iniziato il progetto per i Mondiali juniores di Lima. Si tratta del tempo di 8'40" nei 3000 indoor ottenuto a fine gennaio. Un giorno il mio allenatore Claudio Turco mi fa: "Sono usciti i minimi per i Mondiali juniores e quello più fattibile sarebbe 9'02 nei 3000 siepi". Io l'ho guardato sbalordito pensando che fosse pazzo, ma lui senza scomporsi troppo ha rimarcato "Non sto dicendo che sia semplice, però non è impossibile".

All'inizio ti sembrava un risultato impossibile da raggiungere? Correre in 8'40" nei 3000 piani è una cosa, ma farlo con le barriere mi sembrava irrealizzabile. Inoltre, nella mia breve carriera, le siepi le avevo corse solo qualche volta da cadetto.

Inizia così il "Progetto Siepi", all'inizio quasi per scommessa. Va detto che le siepi non fanno parte del programma indoor, quindi, per testarsi, bisognava aspettare per forza l'inizio della stagione all'aperto. L'11 maggio gareggio a Conegliano, con un parterre ricco di ottimi specialisti. Concludo in 9'17", andando in crisi nera nell'ultimo giro. I miglioramenti erano possibili, ma il minimo per i mondiali mi sembrava ancora fantascienza.



Palcoscenico internazionale a coronamento di una grande annata



La premiazione ai Campionati Italiani Juniores di Rieti



La gara dei 3000 siepi ai Mondiali Juniores

Decidi di riprovarci qualche settimana dopo in occasione dei CdS Veneti a Caorle. I programmi in realtà erano altri, ma poi all'ultimo minuto sono saltati e abbiamo dovuto optare per i CdS del Veneto a Caorle, nonostante avessi sostenuto pochi giorni prima un allenamento durissimo. In gara non ero per niente in forma, le tossine si sono fatte sentire dall'inizio ed è stata veramente una sofferenza arrivare in fondo. Ho chiuso in 9'33", convinto che ormai tutto fosse perduto.

Avevi comunque ottenuto il minimo per il Challenge di Brescia del 16 giugno, una gara che vedeva al via ottimi specialisti. Il Challenge era l'occasione giusta per ottenere un gran crono e sapevo che molti atleti avrebbero girato in pista sui miei tempi. La gara si era messa bene già dall'inizio, nonostante una prima tornata forte. Il mio scopo era quello di passare ad ogni giro in 1'11" -1'12". Stava andando tutto perfettamente, ma, ancora una volta, l'ultimo giro è stato una sofferenza e alla fine ho chiuso in 9'07". Per 5 secondi il minimo era sfumato, però, il fatto di esserci andato molto vicino mi ha fatto capire che potevo veramente farcela. Il problema a questo punto era trovare la gara giusta.

Provvidenzialmente entra in scena Stefano Menegale. Stefano è un avversario, ma soprattutto un amico che pratica le siepi e ha un personale di 9'03". Mi dice che a Vienna c'è un palcoscenico fantastico per gareggiare, ideale per chi vuole ottenere un gran tempo. Ne parlo con Claudio e, senza pensarci due volte, organizziamo la trasferta coinvolgendo tutti gli altri atleti del gruppo del mezzofondo.

È il 22 giugno, raccontaci la gara di Vienna. L'atmosfera è adrenalinica. Gli organizzatori posizionano le transenne a ridosso della pista, in modo da dare al pubblico la possibilità di sostenere i propri beniamini da vicino. Il tifo è esaltante e l'ambientazione sembra quella di una festa. A bordo pista c'è Claudio che mi scandisce ogni passaggio e io come un metronomo eseguo. Stavolta la forma fisica mi supporta fino in fondo: nell'ultimo giro ho ancora le forze per rilanciare. Taglio il traguardo consapevole di aver dato tutto, ora però bisogna attendere il tempo ufficiale. Quando vedo scritto 9'00"22 non ci posso credere: ho appena ottenuto il minimo per i Mondiali Juniores di Lima! L'emozione è alle stelle: alla sera festeggio con i miei compagni in albergo e, allo scoccare della mezzanotte, offro una bottiglia perché è anche il mio compleanno. Il 24 giugno ho l'orale dell'esame di maturità ma continuo a ripensare alle emozioni vissute. Mi sembra ancora di vivere un sogno e per di più l'orale va anche bene.

Nonostante il minimo ottenuto, non avevi ancora la certezza matematica di partecipare ai Mondiali, perché sarebbero stati convocati i primi due atleti d'Italia in base ai tempi. I Campionati Italiani juniores di Rieti sarebbero stati l'ultima vetrina importante per vedere un confronto tra i migliori. Nel periodo precedente gli Italiani abbiamo consultato i risultati di tutte le gare per studiare gli avversari e capire se nel frattempo qualcun alto avesse ottenuto il minimo. Sapevo che Rieti sarebbe stato un duello all'ultimo sangue.

Finale dei 3000 siepi dei Campionati Italiani Juniores. Descrivici la gara. Mi sono presentato a Rieti con il secondo miglior tempo, a pochi secondi dal piemontese Francesco Mazza. C'era un terzo siepista che mi preoccupava e, in base al ritmo dei primi giri, avrei capito se la sua volontà era di puntare al minimo per Lima o ad un piazzamento agli italiani. La gara è partita ad andatura bassa, il ché significava gara

A.N.S.



SERVICE Vendita nuovo e usato

OFFICINA AUTO

VENDITA NUOVO/USATO

SOCCORSO STRADALE

*Auguriamo a tutti
buone feste e buon anno!*

BOVOLONE - Via Madonna 435
Tel. 045 7102890 Cell. 348 3613827
ansautofiatdue@tiscali.it
www.ans-service.info

A.N.S. Service



ELETTRODOMUS S.r.l.

IMPIANTI FOTOVOLTAICI CHIAVI IN MANO

PANNELLI DI
FABBRICAZIONE
EUROPEA CON 15 ANNI
DI GARANZIA E
INVERTER DELLE
MIGLIORI MARCHE

50%
DETRAZIONE
FISCALE

IMPIANTI
CON BATTERIE
PER ACCUMULO ENERGIA
CON 10 ANNI DI
GARANZIA

50%
RISPARMIO IN
BOLLETTA

MANUTENZIONE
ORDINARIA E
STRAORDINARIA
IMPIANTI
ESISTENTI

100%
ENERGIA PULITA

ELETTRODOMUS

VIA LE CASSERE, 15/C
VILLAFONTANA DI OPPEANO (VR)
tel.: 340 3403053 / 045 7134187

e-mail: info@elettrodomus.eu / www.elettrodomus.eu

LA NOSTRA AZIENDA È ABILITATA ALL'INSTALLAZIONE DI IMPIANTI DA FER,
CON REGOLARE RINNOVO DEL PATENTINO DELLA REGIONE VENETO

dal 1960 DECORAZIONI

• **POMINI** •

CONTROSOFFITTI

Via F. Petrarca, 4
37051 Bovolone (Verona)
Tel. 045 7101917

tattica. Per me si metteva benissimo, poiché in tal modo la convocazione per i Mondiali era in cassaforte. All'ultimo km Mazza, il favorito, si mette in testa a tirare e io sono l'unico in grado di rispondergli. Mentre gli sono francobollato, ragiono su quale sia il momento opportuno per partire ma, a 450 metri della fine, durante il valicamento di una barriera, sbatto violentemente il ginocchio e cado di schiena. L'incidente mi fa perdere una posizione perché il terzo concorrente mi supera e riesce a contenere la mia rimonta. Concludo con un bronzo pieno di rammarico. Non posso dire che avrei vinto, ma, per quello che è successo, non ho potuto giocarmela fino in fondo. All'arrivo ricevo l'abbraccio dei miei famigliari, felici ugualmente per la certezza che vestirò la maglia della Nazionale.

Dopo la caduta, l'adrenalina ti ha permesso di rialzarti prontamente e di concludere la gara; in realtà hai subito un vero e proprio infortunio che ti ha limitato nella preparazione per i Mondiali. All'inizio pensavo fosse solo una gran botta, il giorno dopo però il ginocchio faceva impressione dal gonfiore e faticavo a piegarlo. Credevo di poter ricominciare a correre dopo pochi giorni, invece il fisioterapista mi ha imposto l'astensione dalla corsa per almeno dieci giorni. Questo stop obbligato ha sicuramente influenzato la preparazione per i Mondiali che si sarebbero tenuti appena un mese dopo la gara di Rieti.

Ora narraci l'esperienza dei Mondiali: è il 28 agosto e affronti la gara indossando la maglia azzurra. Inutile dire che le emozioni sono state indescrivibili. Una delle incognite era legata al fuso orario, ma, arrivando a destinazione una settimana prima della gara, c'è stato il tempo per smaltirlo. Nei giorni precedenti sono riuscito ad allenarmi bene seguendo le tabelle che Claudio mi inviava dall'Italia. Lima è una città sul mare, quindi non ci sono stati problemi di ambientamento e il clima per correre era ideale. Per quanto riguarda la gara, un po' mi terrorizzava l'idea di poter arrivare ultimo. Alla fine, mi sono difeso come ho potuto classificandomi 21esimo su 31 partecipanti e correndo in 9'07". L'accesso alla finale non era impossibile, ma nell'ultima parte della gara ho sentito che i 10 giorni di stop forzato mi avevano tolto freschezza.

Che Alberto Pomini è tornato da Lima? Da Lima sono tornato più consapevole delle mie capacità. In fondo, è solo da 3 anni che ho iniziato a dedicarmi maggiormente all'atletica ed è solo da quest'anno che curo specificamente i 3000 siepi. Ora so che per ottenere un ulteriore salto di qualità dovrò curare anche altri aspetti. Ad esempio, ho iniziato a farmi seguire da un nutrizionista e i risultati si sono visti dopo poco tempo. Inoltre, il fatto di frequentare l'università a Verona (matematica applicata) mi permetterà di allenarmi e studiare con maggior tranquillità.

So che vuoi fare qualche ringraziamento. In primis a Claudio Turco, il mio allenatore, senza il quale non avrei ottenuto i grandi risultati di questa annata. Un grande merito va a tutto il fantastico gruppo del mezzofondo, in particolare a Edoardo, Daniel e Cristiano, senza il cui supporto non avrei mai raggiunto questo traguardo. Infine, una menzione speciale a Matilde Prati che ha creduto nelle mie capacità dalla prima volta in cui, tre anni fa, abbiamo iniziato ad allenarci assieme.

Pietro Perbellini



La soddisfazione di indossare la maglia azzurra della Nazionale



In testa al gruppo durante la campestre regionale di Grumolo delle Abbadesse (foto FIDAL/VENETO Atleticamente)

ANCHE IO ATLETICA!

L'EVENTO PER FAR CONOSCERE L'ATLETICA AI RAGAZZI

Il connubio tra sport e scuola è sempre stato di primaria importanza per l'Atletica Bovolone. L'attività promozionale con gli istituti è fondamentale per far conoscere questo sport ai giovani, per reclutare nuovi tesserati e per individuare talenti e svilupparne adeguatamente il potenziale.

Il 15 e 22 marzo si è svolta presso l'impianto sportivo di Bovolone l'iniziativa denominata "Anche io atletica".

La manifestazione promozionale, che con varie formule ha superato le 25 edizioni, prevedeva due pomeriggi di gare di atletica leggera con il coinvolgimento di 500 ragazzi delle scuole medie di 14 paesi della Bassa Veronese (**Bovolone, Salizzole, Isola della Scala, Nogara, Sorgà, Casaleone, Sanguinetto, Roncanova, Cerea, San Pietro di Morubio, Albaredo, Ronco all'Adige, Oppeano, Isola Rizza**). Il 15 marzo sono scesi in pista 150 ragazzi delle prime medie, il 22 le seconde e le terze con 350 presenze totali. Gli studenti si sono sfidati in gare di 60 m, 600 m, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex, getto del peso e staffetta 4x100.

La classifica generale ha visto primeggiare le scuole di Bovolone, seguite da Isola della Scala e Oppeano ma, in realtà, tutti i partecipanti sono da considerarsi vincitori in quanto mettersi in gioco con le proprie capacità rappresenta di per sé un successo.

Durante la prima giornata era presente come ospite d'eccezione l'ex velocista azzurra **Manuela Levorato**, medaglia di bronzo ai Campionati Europei 2002 nei 100 e 200m ed ex detentrica del record italiano di tali



Presentazione dell'ex velocista azzurra Manuela Levorato





I ragazzi impegnati nei 600m



Salto in lungo



Lancio del vortex

distanze. Manuela nel suo intervento ha elogiato i genitori che hanno accompagnato i ragazzi alle gare recependo l'importanza di questo momento sportivo e si è complimentata con i giovani che hanno aderito entusiasticamente all'iniziativa, perché è solo toccando con mano questo mondo che si può venire contagiati dal "sano morbo" dell'atletica.

Questa iniziativa ha rappresentato il seguito di un progetto realizzato tra ottobre e dicembre 2023 in cui gli istruttori dell'Atletica Bovolone hanno affiancato gli insegnanti di scienze motorie di 7 istituti scolastici di 14 paesi, per un totale di 322 ore di presenza e circa 3200 alunni coinvolti.

Le date per la stagione 2025 sono già state fissate: si inizierà VENERDI' 14 MARZO con le prime medie e, successivamente, VENERDI' 21 MARZO con le seconde e le terze.

Un ringraziamento particolare va agli insegnanti delle scuole che hanno spronato i ragazzi a partecipare e, ovviamente, all'Atletica Bovolone che, grazie ai suoi volontari, ha coordinato l'evento con la rapidità ed efficienza che da sempre contraddistingue.

Pietro Perbellini



Partenza dei 60m

CLASSIFICA FINALE TOTALE DELLE 2 GIORNATE

1°	BOVOLONE	1365
2°	ISOLA DELLA SCALA	819
3°	OPPEANO	800
4°	SANGUINETTO - RONCANOVA	691
5°	CEREA - S.PIETRO DI MORUBIO	616
6°	SALIZZOLE	542
7°	ISOLA RIZZA	515
8°	NOGARA - SORGÀ	401
9°	ALBAREDO - RONCO ALL'ADIGE	302
10°	CASALEONE	115



L'ATLETICA VA A SCUOLA

Anche quest'anno l'Atletica Bovolone ha svolto attività di promozione sportiva all'interno delle scuole, con lo scopo di far provare l'atletica leggera ai giovani e veicolare il messaggio di cultura sportiva su cui si fonda la nostra società.

Il progetto, denominato "L'Atletica va a scuola", ha visto i nostri istruttori affiancare gli insegnanti di scienze motorie delle classi prime delle scuole medie di 14 paesi della Bassa Veronese (**Bovolone, Oppeano, Isola Rizza, Isola della Scala, Salizzole, Sanguinetto, Roncanova, Casaleone, Nogara, Sorgà, Minerbe, Roverchiara, Ronco all'Adige, Albaredo**). La medesima attività è stata svolta anche nelle scuole elementari di Bovolone e Villafontana coinvolgendo circa 600 ragazzi. Al termine degli incontri i giovani sono stati invitati a recarsi sul campo di atletica per immergersi ancor di più nel nostro bellissimo mondo e provare le diverse specialità che lo costituiscono.

Durante le lezioni, i giovani studenti sono stati avviati alla pratica di alcune specialità dell'atletica leggera, in particolare salto in lungo e in alto, getto del peso, lancio del vortex, corsa ad ostacoli, corsa veloce/prolungata e staffetta.

Il seguito di questa iniziativa sarà rappresentato dal progetto "Anche io atletica", che vedrà gli studenti delle scuole medie partecipare a due pomeriggi di gare presso la pista di Bovolone, precisamente **venerdì 14 marzo (per le prime medie) e venerdì 21 marzo (per le seconde e le terze) 2025**.

Un ringraziamento particolare va ai Dirigenti Scolastici e agli insegnanti per aver aderito al progetto, collaborando attivamente per la sua buona realizzazione.

Pietro Perbellini



TABACCHERIA
FRANCESCA LIN RIC. LOTTO 1678



Via Garibaldi, 20 - 37051 BOVOLONE (VR)

Pneumatici
PneusGobbi

Servizio, Qualità
& Cortesia

- PNEU-CHECK • CONTROLLO PNEUMATICI • CONVERGENZA ELETTRONICA • REVISIONI AUTO
- BILANCIATURA MECCANICA ELETTRONICA • GOMME DI TUTTE LE MARCHE • SERVIZIO FRENI

VASTA GAMMA DI COPERTURE ESTIVE - INVERNALI - 4 STAGIONI

Via San Pierino, 32 - 37051 BOVOLONE (VR)
Tel./Fax 045 6902514 - e-mail: pneusgobbi@yahoo.it



"Il Pellicano,, S.R.L.

Coop. Sociale di Lavoro
tra persone con abilità diverse

TAMBURATI - PLACCATI
LAVORAZIONE CNC LASER
PREFABBRICATI IN LEGNO
SEMILAVORATI PER MOBILI
ARREDAMENTI PER
ALBERGHI E COMUNITÀ

Cooperativa Sociale "Il Pellicano" s.r.l.
Via dell'Industria, 1 - 37051 Bovolone (VR)
Tel. 045 6949004 - Fax 045 6949002
e-mail: info@pellicano79.it - www.pellicano79.it

PaneTinto

PANE
SALUMI
FORMAGGI
PIZZA

Via Canton, 7 - Bovolone (VR)
Tel. 045 7100262
damianovania18@gmail.com



CORTESIA E PROFESSIONALITÀ DAL 1993



VISITA IL NOSTRO SITO

WWW.FERRAMENTAMOZZO.IT

FERRAMENTA



MATERIALE ELETTRICO



MATERIALE IDRAULICO



VIA MADONNA 292, BOVOLONE (VR)
TELEFONO: 045 7100058 - EMAIL: MOZZOCENTROFER@GMAIL.COM

CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI DI PROVE MULTIPLE

13° MEMORIAL ALESSANDRO MICHELETTI



Il bellissimo gesto tecnico della campionessa di salto con l'asta Elisa Molinarolo

Il 4-5 maggio Bovolone ha ospitato i Campionati Regionali di prove multiple riservati alle categorie allieve e assolute maschili e femminili. Sono state inserite inoltre alcune gare extra di contorno. Si è trattato della **più importante manifestazione sportiva organizzata sulla pista di casa in questo 2024**. Un grande impegno non solo organizzativo, dovendo gestire per due giornate intere più di 400 atleti provenienti da svariate regioni d'Italia, ma anche agonistico, in quanto sono scesi in pista per gareggiare 50 ragazzi e ragazze della squadra di casa, di cui 9 nelle prove multiple.

L'Eptathlon femminile ha visto la vittoria di Eleonora Favaretto per il Team Treviso con il punteggio di 4834 punti. Nella stessa gara, la Bovolonese **Kelly Trotta** ha ben figurato, ottenendo il record personale con 4124 punti e la seconda posizione nella categoria promesse. Tra le Allieve, primo posto per Rebecca Callegher (Atletica Quinto Mastella) con 4201 punti. In ambito maschile il decathlon assoluto ha visto il trionfo di Francesco Marconi della Trevisatletica con 5531 punti. Tra gli juniores, vittoria di Pierluigi Ellero delle Fiamme Oro Padova con 5990 punti. La categoria allievi ha visto primeggiare Nicola Gemo (Atletica Vicentina) con 5870 punti.

Un grandissimo spettacolo è arrivato dalle gare di contorno, in particolare dai 1500m maschili e femminili validi per l'assegnazione del "Memorial Alessandro Micheletti" dedicato all'atleta di casa specialista delle lunghe distanze, scomparso prematuramente nel 2007. Ed è proprio nella gara maschile, vinta dal vicentino Enrico Brazzale con l'ottimo tempo di 3'47"90, che i ragazzi di Bovolone hanno ottenuto una sontuosa prestazione corale, a partire dal junior **Alberto Pomini** che ha siglato l'ottimo tempo di 3'54"45 precedendo **Alberto Frigo** (3'56"99) e **Edoardo Garavaso** (4'01"53). In campo femmine ha primeggiato Elisa Clementi dell'Atletica Vicentina in 4'32"25. Molto toccante è stato il momento della premiazione dei 1500 in presenza della moglie Antonella e dei due figli Lara e Niccolò dell'atleta scomparso.



Lucia Gobbi



Nicola Scardoni



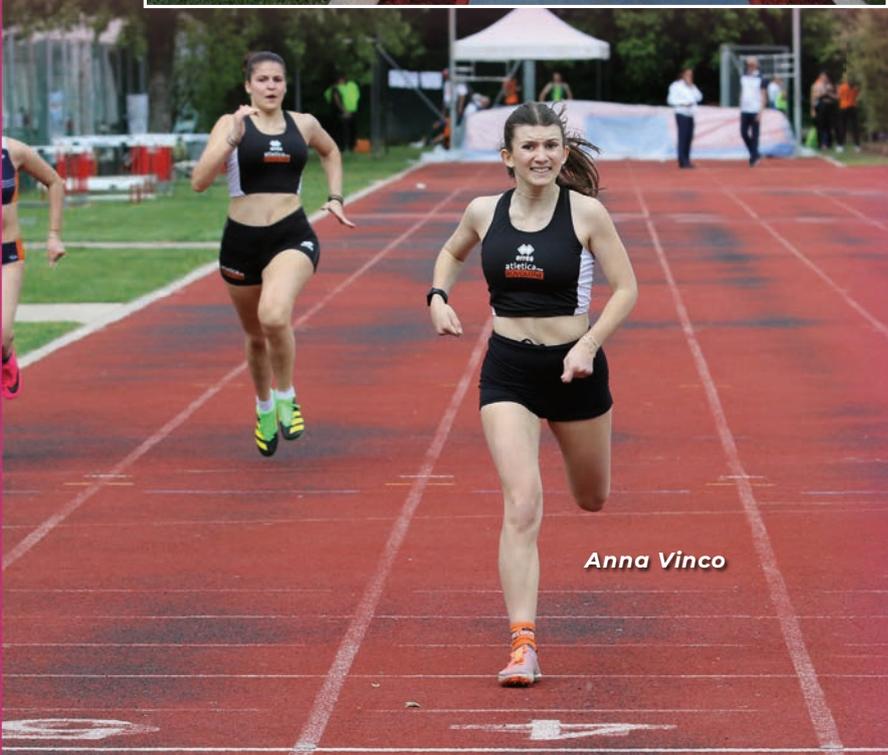
Il podio dei 1500m maschili con l'assegnazione del "Memorial Micheletti" da parte dei familiari del campione scomparso



Da sx: Giacomo Pizzoli, Edoardo Piva, Giorgia Signoretto e Kelly Trotta al termine del decathlon e dell'eptathlon



Elisa circondata dai nostri ragazzi



Anna Vinco



Jason Owie

Una gara da cineteca è stata il salto con l'asta femminile che ha visto la vittoria della neoprimitista italiana e finalista alle Olimpiadi di Parigi **Elisa Molinarolo** con uno straordinario 4,60m, risultato di rilevanza internazionale. Nella stessa pedana **Giada Pozzato**, cresciuta nel nostro vivaio e ora militante nell'Atletica Brescia 1950, è arrivata terza con un notevole 4,00m; **Martina Raffaeli** ha stabilito il record personale con 3,70m, mentre **Irene Turazza** ha superato i 3,60m.

Primo posto nel salto in alto per **Marcello Donadoni** che è riuscito a valicare l'asticella posta a 2,08m. Un altro ottimo risultato da parte degli atleti di casa è arrivato nei 400m in cui si è distinto l'allievo Cristiano Garavaso con il notevole tempo di 51"52.

Grandissima soddisfazione da parte del presidente dell'Atletica Bovolone Luca Mantovani che commenta così la riuscita della manifestazione:

"È stata una faticaccia ma grazie ai numerosi volontari che ci hanno dato una mano abbiamo dimostrato ancora una volta che, solo facendo gioco di squadra, si riescono a superare tutti gli ostacoli e a pianificare manifestazioni di successo come questa due giorni di sport. In termini organizzativi l'Atletica Bovolone ha sempre avuto una marcia in più e la nostra unione è da sempre il nostro punto di forza."

Pietro Perbellini

I NOSTRI ATLETI AI CAMPIONATI ITALIANI



Valentina Rossetti nel lancio del disco

I Campionati Italiani rappresentano uno degli obiettivi principali dell'attività agonistica annuale, non solo per gli allenatori, ma anche per gli atleti stessi. Già il fatto di parteciparvi rappresenta un grande motivo di soddisfazione, poiché è necessario stabilire dei minimi di partecipazione che necessitano di allenamento e dedizione costante. Inoltre, gareggiare ad un Campionato Italiano costituisce un'esperienza importante nella formazione sportiva dell'atleta che, col passare degli anni, rimarrà per sempre nei ricordi, nel bene o nel male. Ecco l'elenco degli atleti partecipanti ai Campionati Italiani 2024. Spiccano i podi ottenuti da Marcello Donadoni, Alberto Pomini e Matilde Prati.

N.B: Le storie riguardanti i nostri protagonisti le troverete sfogliando le pagine di questo annuario.

CAMPIONATI ITALIANI INDOOR ALLIEVI/E AD ANCONA

Valentina Rossetti
quarta nel lancio del peso con 12,90m (Record Personale)

Cristiano Garavaso
23esimo negli 800m con 2'02"07

CAMPIONATI ITALIANI INDOOR JUNIORES E PROMESSE AD ANCONA

Alberto Pomini
sesto nei 1500m Juniores con 4'00"91 e decimo negli 800m con 1'57"12

Irene Turazza
sesta salto con l'asta Juniores con 3,50m

Martina Raffaelli
sesta nel salto con l'asta Promesse con 3,55m

Marcello Donadoni
settimo salto in alto Promesse con 2,02m

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI INDOOR AD ANCONA

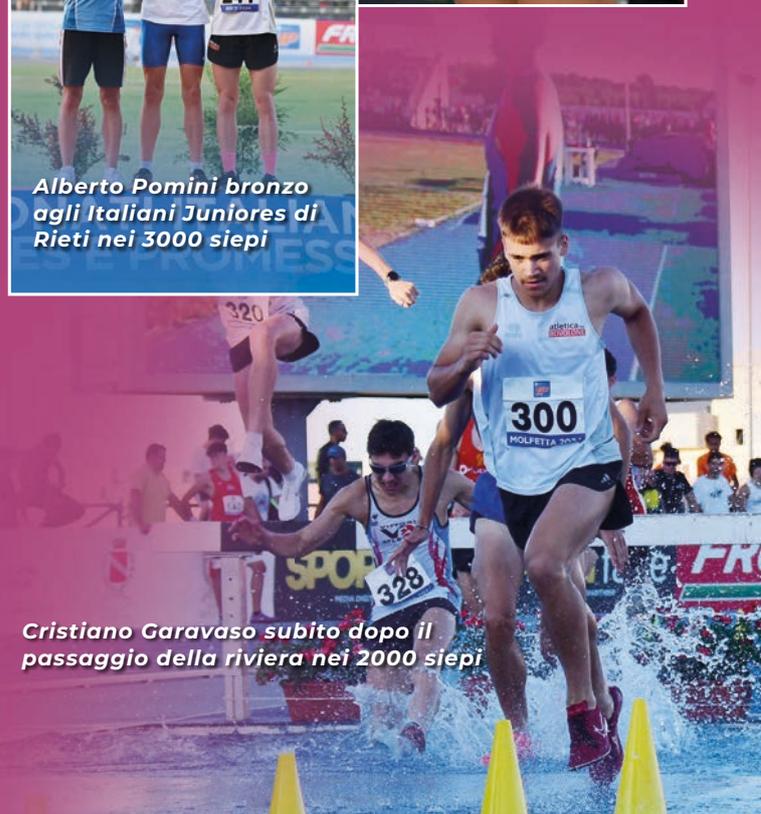
Giada Pozzato
sesta nel salto con l'asta con 4,05m



L'astista Giada Pozzato cresciuta nel nostro vivaio, milita oggi nell'Atletica Brescia 1950



Alberto Pomini bronzo agli Italiani Juniores di Rieti nei 3000 siepi



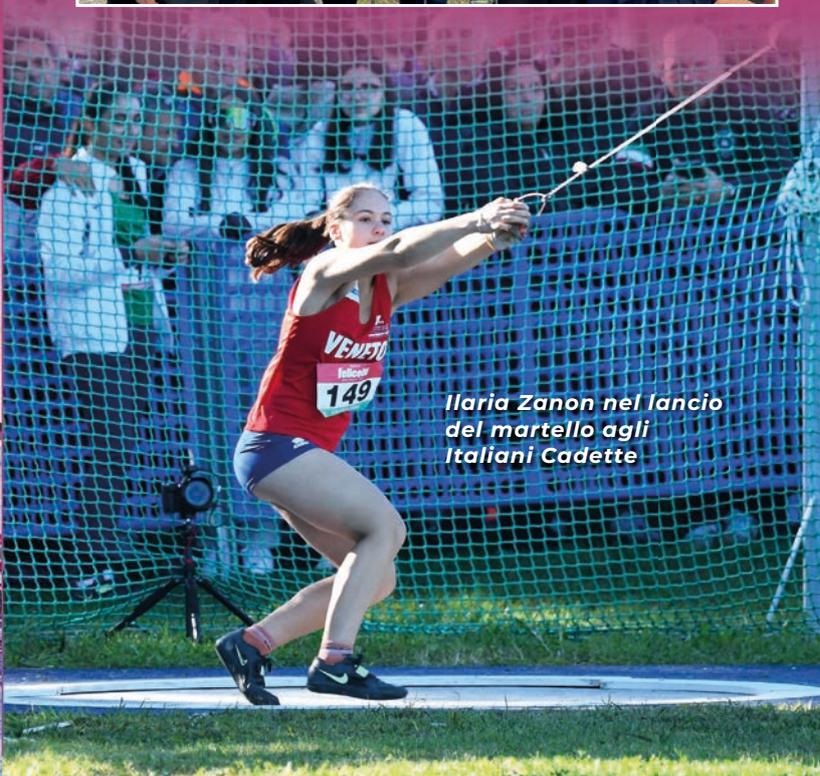
Cristiano Garavaso subito dopo il passaggio della riviera nei 2000 siepi



Matilde Prati, dopo l'inizio di stagione tribolato, ottiene un prezioso bronzo agli Italiani Promesse



I fondisti della 4x1 giro di corsa campestre, immortalati con il Presidente della Fidal Stefano Mei



Ilaria Zanon nel lancio del martello agli Italiani Cadette

CAMPIONATI ITALIANI DI CORSA CAMPESTRE A CASSINO

Cristiano Garavaso
87esimo nel Cross Allievi da 5 km

Alberto Pomini
18esimo nel Cross Juniores da 8 km

Daniel Turco
30esimo nel Cross corto Promesse/Seniores da 3 km

Edoardo Garavaso
121esimo nel Cross Promesse/Seniores da 10 km

Gli stessi ragazzi
si sono classificati quarti Assoluti nella Staffetta 4x1 giro da 2 km

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI A LA SPEZIA

Giada Pozzato
ottava nel salto con l'asta con 4,15m

Marcello Donadoni
quinto nel salto in alto con 2,10m (Record Personale)

CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR ALLIEVI/E A MOLFETTA

Cristiano Garavaso
19esimo nei 2000 siepi in 6'16"50 (Record Personale) e 31esimo negli 800m con 1'59"23

Valentina Rossetti
sesta nel lancio del disco con 36,84m e decima nel lancio del peso con 12,38m

CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR JUNIORES E PROMESSE A RIETI

Alberto Pomini
TERZO nei 3000 siepi Juniores con 9'15"32

Martina Raffaeli
settima nel salto con l'asta Promesse con 3,50m

Marco Tamburini
16esimo nel salto con l'asta Promesse con 3,90m

Marcello Donadoni
SECONDO nel salto in alto Promesse con 2,18m (Record Personale)

Matilde Prati
TERZA nei 1500m Promesse con 4'22"76

Edoardo Garavaso
12esimo nei 3000 siepi Promesse con 9'56"79

Irene Turazza
quinta nel salto con l'asta Juniores con 3,50m

CAMPIONATI ITALIANI CADETTI/E A CAORLE

Ilaria Zanon
14esima nel lancio del martello con 39,31m

CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI 10 KM SU STRADA AD AREZZO

Daniel Turco
44esimo nei 10 km Seniores in 30'52" (Record Personale)

CAMPIONATI DI SOCIETÀ ASSOLUTI A CAORLE FASE REGIONALE

A causa della scissione dalla Bentegodi, il regolamento nazionale prevedeva che per il 2024 l'Atletica Bovolone potesse partecipare alla fase regionale dei CdS a Caorle, ma senza poter entrare in graduatoria per le finali nazionali. I nostri ragazzi hanno trovato ugualmente gli stimoli per fare bene, in particolare progettando l'assalto ad un record sociale storico, ovvero quello della 4x400 assoluta datato 1988. La formazione iniziale prevedeva la presenza di **Jason Owie** ma, un'ora prima della gara, ecco il colpo di scena: Jason si infortuna durante il riscaldamento. Senza di lui il progetto rischia di andare in frantumi. Il vicepresidente Marcello Vaccari tenta la carta della disperazione provando a richiamare telefonicamente **Cristiano Garavaso** che, meno di due ore prima, aveva corso gli 800m in 1'59" e, nel frattempo, era già sulla via del ritorno per Verona, con ancora le tossine in corpo. L'opera di convincimento attuata dal Marce è stata una pura formalità per un atleta come Cristiano, abituato a "pane e ripetute", così la nostra riserva è tornata a Caorle e si è unita agli altri tre frazionisti che ormai avevano perso le speranze. Tutto finito? Assolutamente no! In base a regolamenti aberranti, la sostituzione di un atleta infortunato può essere effettuata a patto che il medico della manifestazione rediga un certificato che ne attesti l'infortunio. Jason è stato quindi valutato dal medico che ha dato l'ok per la sostituzione. Dopo tutte queste peripezie, correre una 4x400 era una pura formalità per i nostri quattro eroi che si sono comportati da grandi agonisti, consapevoli che l'occasione per battere il record andava colta al volo.

Ad aprire le danze in prima frazione è stato l'esperto **Marco Perbellini** che, nonostante le 37 primavere, fa della costanza il suo punto di forza. In seconda **Francesco Vertuan** ha dimostrato di valere i miglioramenti ottenuti in questa stagione (in luglio ha corso in 50"97). In terza c'era un po' di apprensione per **Cristiano Garavaso**, che appena due ore prima aveva corso una gara come gli 800m che lascia scorie anche dopo giorni. Cristiano ha dimostrato però una grande solidità data dalle innumerevoli sessioni di ripetute su pista (quest'anno ha corso i 400m in 51"52). L'ultimo alfiere è stato **Riccardo Lanza** (accreditato di 53"62), bravo a concretizzare l'ottimo lavoro dei compagni, che ha tagliato il traguardo in 3'28"27 migliorando lo storico primato sociale del 1988. Al di là del risultato, l'insegnamento che si può trarre da questa vicenda è che **un atleta deve sapersi adattare in maniera camaleontica ad ogni evenienza e mantenere la calma dinanzi agli imprevisti.**



Il marciatore Alberto Bressan, il cui contributo potrebbe risultare decisivo ai CdS del prossimo anno



- Scavi e movimento terra
- Demolizioni
- Trasporti Rifiuti Speciali
- Forniture Materiale Inerte

Cell. 335 5286039 Via Campagne,29 - Bovolone (VR) - www.lorenzoscavi.it - info@lorenzoscavi.it



"I quattro moschettieri" autori del nuovo record sociale assoluto di staffetta 4x400. Da sx: Marco Perbellini, Francesco Vertuan, Cristiano Garavaso e Riccardo Lanza

Concludiamo con le parole del veterano Marco Perbellini riguardo l'impresa di squadra:

"Eravamo consapevoli di poter battere il vecchio primato. Non è un caso che Vertuan e Lanza fossero venuti appositamente a Caorle per gareggiare nella staffetta. Potete immaginare il nostro sconforto quando Jason si è infortunato. Di solito, per ottenere una buona prestazione nella 4x400 è necessario che quattro buoni staffettisti si incontrino negli stessi anni. In questa stagione, la squadra ha potuto contare su un buon "materiale umano", ma finché non si porta il testimone al traguardo non si può dire di avercela fatta. Il destino ha cercato di rovinarci i piani, ma noi 400isti siamo duri a morire e il risultato finale ha premiato la nostra determinazione".

Tra coloro che hanno gareggiato a Caorle, merita una menzione il marciatore Alberto Bressan. In questi due anni, sotto la guida tecnica di Giorgio Mantovani, è migliorato costantemente, siglando i record sociali assoluti nei 5 e nei 10 km di marcia. Secondo il suo allenatore ci sarebbero buoni margini di miglioramento, anche per avvicinare il minimo per gli Italiani di categoria. Ovviamente un atleta che decide di dedicarsi anima e corpo a tale specialità sa che nulla viene regalato e la fatica deve essere una compagna costante degli allenamenti. Se Alberto riuscisse a trovare una maggiore costanza e convinzione, sarebbe un elemento utilissimo per le squadre che puntano alle finali nazionali dei CdS, poiché gli specialisti della marcia sono merce rara. Credici Alberto, noi siamo pronti a supportarti!

Pietro Perbellini

VER-GRAF SRL

sistemi di fissaggio • utensileria • antinfortunistica • pneumatica



Compressori a vite con
PROFILO SIGMA

KAESER
KOMPRESSOREN



FESTOOL

metabo
PROFESSIONAL POWER TOOL SOLUTIONS



Via Madonna, 410/412 - 37051 BOVOLONE(VR) - Tel. 045 6900799 - info@vergraf.it - www.vergraf.it



IL 2024 DELLA CATEGORIA ESORDIENTI

Il responsabile della categoria Esordienti **Stefano Donadoni**, si è dichiarato estremamente soddisfatto dell'attività svolta quest'anno. Innanzitutto, perché si è trattato di un gruppo molto unito, composto in gran parte da giovanissimi provenienti dall'ambito del Giocatletica (Esordienti B e C). Poi perché i piccoli hanno mostrato un grande rispetto reciproco e nei confronti degli istruttori. Infine, si è trattato di un gruppo animato da una giusta combinazione di vivacità e grinta, caratteristiche che hanno facilitato l'approccio alle attività ludiche, favorendo di conseguenza la socializzazione. Quella degli esordienti è un'età in cui, da un mese all'altro, i bambini subiscono grandi cambiamenti fisici. Per questo motivo, compito degli allenatori è quello di accompagnarli nella loro crescita, non tanto come atleti, ma come ragazzini. L'obiettivo principale degli allenamenti è lo sviluppo delle capacità basilari del movimento come la coordinazione, l'equilibrio, la destrezza e l'agilità, in modo da sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo nello spazio. Durante l'allenamento i bambini iniziano a prendere confidenza con alcuni gesti tecnici base che verranno poi maggiormente esercitati nel corso degli anni, ma la componente ludica assume un'importanza primaria, infatti, l'ultima parte dell'allenamento è sempre dedicata ad un gioco di gruppo. Nella categoria esordienti non vengono organizzate gare nel senso agonistico del termine, ma è comunque prevista la partecipazione a qualche corsa campestre e ad incontri



Fabio Turazza



Tutti in fila al salto in lungo



Un momento della staffetta



Alberto Crisan



Giulia Chiomento

in palestra o al campo di atletica, dove i giovani effettuano corse, salti, lanci accentuando l'aspetto della partecipazione e del coinvolgimento. In tali occasioni è previsto un premio per tutti, in modo da far capire ai piccoli che, a quell'età, non si guarda al risultato ma è importante mettersi in gioco partecipando.

Concludiamo con le parole di Stefano Donadoni: *"Gli Esordienti non vengono mai forzati a partecipare a questi momenti sportivi. Per noi tecnici è più importante che siano presenti agli allenamenti di gruppo, ma anche in quel caso non devono essere assillati, né da noi, né dai genitori. A quell'età non si guardano i record o i risultati. La vera vittoria è che il ragazzino si appassioni all'attività che svolge poiché lo scopo di questa categoria è cercare di far innamorare il giovane allo sport. Ci tenevo a ringraziare gli altri allenatori che si sono avvicendati in momenti diversi durante la stagione, ovvero Kelly Trotta, Michele Venturini e Alessandro Perazzani."*

Pietro Perbellini



Martina Rudella



Mario Addis



Il gruppo ragazzi/e alla Finale Regionale CdS di Feltre

IL 2024 DELLA CATEGORIA RAGAZZI

Il 29/9/24 a Feltre è andata in scena la **finale dei Campionati di Società ragazzi/e** alla quale l'Atletica Bovolone ha partecipato con entrambi gli schieramenti, maschile e femminile. Ritengo sia giusto iniziare il resoconto di questa entusiasmante annata dei ragazzi partendo dalla fine, poiché le finali dei CdS rappresentano per gli atleti e gli allenatori il punto focale della stagione e parteciparvi non è affatto scontato, specialmente con entrambe le squadre.

La rincorsa per accedere a questa manifestazione inizia già ad aprile e vede i ragazzi coinvolti in diverse settimane di gare, rappresentando un grande impegno per sé stessi, per gli allenatori e anche per le famiglie. Normalmente siamo abituati a considerare l'atletica uno sport individuale, ma, specialmente in questa fascia di età, i tecnici valorizzano **l'importanza del concetto di squadra**, ed è con trasferte come quella di Feltre che i valori del gruppo vengono esaltati: dal viaggio in pullman tutti assieme, al tifo sfrenato sulle tribune, dal sostegno reciproco, al legame che si crea per raggiungere un obiettivo comune.



Gaia Da Como



Il gruppo ragazze



Il gruppo ragazzi

La squadra maschile, che partiva al 12esimo posto, si è classificata nona della regione e prima della provincia di Verona. Le femmine hanno migliorato di una posizione rispetto al piazzamento iniziale, giungendo 16esime. Indispensabili per le classifiche finali sono stati i secondi posti ottenuti da **Rachele Salvoro** nel salto in alto con 1,40m, da **Moreno Nadali** nei 60 hs in 9"44 e da **Gaia Da Como**, al primo anno nella categoria, nel salto in lungo con 4,40m. Da menzionare anche i quarti posti ottenuti da **Riccardo Poltronieri** nei 1000m e da **Davide Servillo** nel lancio del vortex.

Nel corso della stagione sono stati migliorati due record sociali, entrambi nei 60 hs, da parte di Moreno Nadali in 9"17 e da Rachele Salvoro in 9"5. Entrambi i ragazzi si sono laureati campioni provinciali negli ostacoli e Moreno si è pure aggiudicato il titolo di Campione Regionale di categoria.

La responsabile del gruppo ragazzi Elena Carmagnani commenta così la stagione dei suoi atleti: *"Quest'anno i ragazzi ci hanno dato grossissime soddisfazioni, non solo per i risultati raggiunti, ma anche perché è sempre un piacere allenare un gruppo così unito. La categoria si è rimpolpata con tanti giovani provenienti dai paesi limitrofi, grazie soprattutto all'attività svolta nelle scuole. In questo modo, molti di loro sono venuti a provare e si sono appassionati, iniziando fin da subito a partecipare alle gare e a portare il loro contributo nella classifica a squadre. Per gli allenatori di questa categoria l'obiettivo annuale è da sempre il raggiungimento della finale dei CdS ed esserci riusciti con le ragazze e i ragazzi è stata un'enorme soddisfazione. Molto importanti sono stati i legami che si sono creati: è importante nell'atletica sentirsi parte di un gruppo e ciò è possibile grazie alle nuove amicizie che nascono tra giovani non necessariamente appartenenti alla stessa scuola o allo stesso paese. Queste relazioni accrescono l'autostima del ragazzo che, divertendosi e trovando sostegno nei compagni, viene maggiormente spronato a partecipare alle attività. Infine, ci tengo a ringraziare tutti gli allenatori che hanno sostenuto i ragazzi nella loro crescita sportiva e umana, alternandosi nel corso della stagione: grazie a Edoardo Garavaso, Kelly Trotta, Daniel Turco e Alessandro Perazzani!"*

Pietro Perbellini



Passaggio del testimone tra Eleonora Gamba e Rachele Salvoro



Moreno Nadali
Campione Regionale dei 60hs



Davide Servillo



Riccardo Poltronieri

Il gruppo cadetti/e alla finale regionale
dei Cds di Vittorio Veneto



IL 2024 DELLA CATEGORIA CADETTI

Un' ottima stagione testimoniata da numerosi importanti risultati e, soprattutto, dalla presenza di un gruppo particolarmente unito da cui, in futuro, potrebbero uscire ottimi atleti. Passiamo in rassegna i risultati più importanti ottenuti in questo 2024:

Entrambe le squadre sono riuscite a qualificarsi per la finale regionale dei Cds di Vittorio Veneto del 21-22/09/24, dove erano presenti le migliori squadre del Veneto. Le femmine si sono piazzate settime, mentre i maschi, penalizzati da una staffetta non andata a buon fine, ventesimi. Da sottolineare la vittoria nella gara di salto con l'asta di **Ilaria Turazza** con il nuovo record personale di 2,70m.

La squadra maschile si è qualificata per la finale regionale dei Cds di prove multiple di Vittorio Veneto del 14-15/9, piazzandosi all'ottavo posto. Si segnala il risultato di **Luigi Cascella** che, con 3625 punti, ha stabilito il record sociale cadetti nell'esathlon. Lo stesso Cascella quest'anno ha lanciato a 45,28m il giavellotto, corso 39"5 nei 300m e 9"4 negli 80m, meritando la convocazione nella rappresentativa provinciale al Meeting internazionale di Majano nelle specialità del giavellotto e della 4x100.



Irene Rudella



Luigi Cascella



Paolo Garavaso

Altri due sono i record sociali stabiliti: quello dei 1200m siepi corsi da **Paolo Garavaso** in 3'44"2 a San Bonifacio e quello della 4x100 siglato da **Ilaria Turazza, Irene Rudella, Ester Bianchini, Gaia Ziviani** ad Abano Terme con l'ottimo tempo di 50"87.

Ilaria Zanon è l'unica atleta del gruppo ad aver partecipato, in ottobre, ai Campionati Italiani Cadetti/e di Caorle, ottenendo il 14esimo posto nel lancio del martello con 39,31m. Il fatto che si sia piazzata seconda tra le atlete del primo anno di categoria fa ben sperare per il prossimo anno. In questa stagione ha stabilito il record personale con un ottimo 39,94m.

Tra gli altri giovani che si sono maggiormente distinti si segnalano:

Gaia Ziviani con 10,78m nel triplo, 4,97m nel salto in lungo, 48"2 nei 300hs e 42"90 nei 300 m.

Ester Bianchini con 5.08m nel lungo, 47"87 nei 300hs e 12"9 negli 80hs.

Irene Rudella con 5,03m nel lungo, 12"99 negli 80hs, 43"2 nei 300 e 10"4 negli 80m e convocata nella rappresentativa provinciale al Meeting internazionale di Majano nella 4x100.

Leonardo Interlandi Lestat con 11,77m nel triplo, 5,96m nel lungo e 1,80m nel salto in alto.

Il responsabile del gruppo Marcello Vaccari, affiancato in diversi momenti dell'annata da **Sabrina Bazzani, Edoardo Garavaso, Daniel Turco e Michele Venturini**, ha commentato così questo 2024: *"Questo è un gruppo molto coeso e la maggior parte dei ragazzi sono al primo anno di categoria, quindi avranno un'ulteriore stagione per poter crescere assieme. Per creare l'unione è stato fondamentale lo stage organizzato ad agosto a Predazzo. Basti pensare che il lunedì seguente al raduno era previsto, come al solito, l'allenamento sulla pista di Bovolone ma, dopo quattro giorni di faticoso ritiro, mi aspettavo di trovare pochi ragazzi sul campo, invece incredibilmente erano presenti in massa, a testimonianza che a Predazzo abbiamo raggiunto il nostro scopo come allenatori. Con il legame che si è creato mi auguro, per il prossimo anno, che entrambe le squadre possano migliorare il piazzamento ottenuto alla finale regionale dei CdS, nostro principale obiettivo stagionale"*.

Pietro Perbellini



Lestat Interlandi



Passaggio del testimone tra Ester Bianchini e Gaia Ziviani



Sara Modena



Adele Bianchini
(foto FIDAL VENETO)



Corrado Seno

GIORNATA DEL PASSAGGIO

Il 26 ottobre erano previste le gare sociali di fine stagione, ma il maltempo ha pensato bene di guastare l'evento causando l'annullamento delle competizioni. Si è pensato così di celebrare nella palestra polifunzionale la tradizionale CERIMONIA DEL PASSAGGIO riservata alle tre categorie giovanili, ovvero esordienti, ragazzi e cadetti. L'ambiente indoor ha reso il momento più intimo mostrando in tutto il suo splendore il vasto schieramento di giovani che costituisce l'Atletica Bovolone. La cerimonia segna per gli atleti in erba la conclusione della permanenza nella propria categoria e il transito alla categoria superiore. In questo cammino troveranno nuovi compagni di avventura e nuove guide, affronteranno nuove specialità tecniche, dovranno mostrare una maggiore responsabilità e maturità, seppur nei limiti della tenera età. La celebrazione è avvenuta in presenza dei genitori, ai quali è stata consegnata una brochure che illustra obiettivi, metodi e scopi degli allenamenti riservati ad ogni categoria giovanile e riporta le informazioni relative al tesseramento.

Durante la cerimonia si è presentata al pubblico Daniela Tieni, nominata quest'anno Responsabile Safeguardig. Dal 1° luglio 2024, infatti, tutte le Associazioni Sportive Dilettantistiche hanno dovuto provvedere alla nomina di tale figura per garantire la sicurezza dei tesserati e prevenire violenze, abusi e discriminazioni nello sport. Nel suo intervento Daniela ha illustrato le particolarità di questo nuovo incarico, che rappresenta una misura concreta per salvaguardare l'integrità fisica e morale degli atleti, in particolare dei più giovani.

Dopo gli interventi degli allenatori in cui sono state fornite le comunicazioni sulle attività svolte, sono state effettuate le tradizionali foto di gruppo per immortalare gli atleti di ciascuna categoria e i rispettivi tecnici.

Il pomeriggio si è concluso con un rinfresco, durante il quale i partecipanti hanno potuto condividere pensieri ed esperienze sulla stagione appena conclusa e su quella che verrà.

Pietro Perbellini



Gruppo Cadetti 2025. Il prossimo anno i Cadetti saranno seguiti dal responsabile Massimo Bonfante coadiuvato da Edoardo Garavaso e Sabrina Bazzani



Gruppo Esordienti 2025. Il prossimo anno gli Esordienti saranno seguiti dal responsabile Stefano Donadoni coadiuvato da Sara Garavaso e Alessandro Perazzani



Gruppo Ragazzi 2025. Il prossimo anno i Ragazzi saranno seguiti dalla responsabile Elena Carmagnani coadiuvata da Edoardo Garavaso e Edoardo Piva





Gruppo Allievi 2025. Per prossimo anno si è scelto di suddividere il gruppo Allievi e Assoluti per settori. Ciascuno di questi sarà gestito da tecnici specialisti per le diverse discipline: Massimo Signoretto (salti), Andrea Pelucco (lanci), Stefano Donadoni (velocità prolungata), Marcello Vaccari (mezzofondo e fondo), Luca Mantovani (velocità e prove multiple), Lino Santinato (giavellotto), Riccardo Faccioni (salto con l'asta), Marco Perbellini (ostacoli), Claudia Mantovani (lanci giovanili) e Vincenzo Diana (lanci)



Gruppo Allenatori 2025 In piedi da sx: Giorgio Mantovani, Stefano Donadoni, Vincenzo Diana, Sara Garavaso, Kelly Trotta, Sabrina Bazzani, Claudia Mantovani, Elena Carmagnani, Massimo Signoretto. In ginocchio da sx: Luca Mantovani, Marcello Vaccari, Andrea Pelucco, Riccardo Faccioni, Edoardo Garavaso, Alessandro Perazzani, Edoardo Piva, Massimo Bonfante



Daniela Tieni nuova responsabile Safeguarding

SAFEGUARDING

La recente riforma dello sport ha introdotto un nuovo adempimento a carico delle società sportive, il Safeguarding, termine inglese che letteralmente si traduce in "Salvaguardia". Come spesso accade quando nella lingua italiana non abbiamo un termine adatto per esprimere un nuovo concetto, prendiamo in prestito parole straniere e così è accaduto anche per il Safeguarding.

Ma cos'è in pratica il Safeguarding?

Possiamo definirlo come l'insieme di procedure e pratiche, di cui ci siamo dotati, volte a garantire che tutti coloro che frequentano la nostra Associazione, **ASD Atletica Bovolone**, vivano in un ambiente sicuro e accogliente in cui tutti siano valorizzati e rispettati.

Siamo stati chiamati a disporre pratiche di prevenzione, contrasto e sanzione di qualsiasi condotta discriminatoria, forma di abuso e/o sfruttamento sulla persona, in ogni ambito, per ragioni di razza, origine etnica, religione, età, genere e orientamento sessuale, idee politiche, status sociale, disabilità e risultati delle prestazioni sportive.

Gli obiettivi del Safeguarding possono essere così sintetizzati:

- ✓ Creare un ambiente sportivo positivo che favorisca il benessere fisico, mentale e sociale degli atleti e di tutti i soggetti che lo frequentano.
- ✓ Prevenire e ridurre il rischio di abusi fisici, psicologici e sessuali, attraverso la creazione di un sistema di controllo e segnalazione.
- ✓ Promuovere l'integrità e la fiducia nello sport, garantendo che gli allenatori e tutti i membri dell'ambiente sportivo agiscano con rispetto, onestà e integrità.

Dallo scorso 31 agosto abbiamo adottato un **Modello Organizzativo** ed un **Codice di Condotta**, consultabili sul nostro sito, nominando inoltre la figura del **Responsabile** contro Abusi, Violenze e Discriminazioni.

Tali documenti costituiscono quindi uno strumento di autoregolamentazione di cui ci siamo dotati. Da sottolineare che il Codice di Condotta riguarda tutti coloro che a qualsiasi titolo gravitano nell'Associazione (atleti, tecnici, dirigenti, operatori a vario titolo) e vuole fornire indicazione dei comportamenti corretti che i diversi partecipanti devono tenere tra di loro.

Eventuali segnalazioni di comportamenti inappropriati o situazioni di rischio verranno esaminate, valutandone la gravità, e saranno quindi seguite le pratiche più opportune previste dal Modello Organizzativo. Queste verranno attuate nella più stretta osservanza della privacy.

Saranno adottati i provvedimenti giudicati più idonei che, a seconda dei casi, potranno prevedere interventi di counselling, ispezioni, vigilanza, fino ad arrivare ad interventi sanzionatori e alla segnalazione alle autorità competenti (sportive e statali).

Implementare un protocollo di Safeguarding richiede impegno e risorse, ma i benefici sono notevoli. È importante che gli atleti sappiano di poter ricevere supporto, che le loro preoccupazioni saranno ascoltate e trattate con la massima serietà. Non solo proteggiamo i nostri atleti oggi, ma costruiamo un futuro più sicuro e più luminoso per lo sport nel suo complesso. È una responsabilità che tutti noi nel mondo dello sport dobbiamo prendere sul serio.

Daniela Tieni - Responsabile Safeguarding "Atletica Bovolone"



La staffetta 4x1500

LA STRAORDINARIA ANNATA DEL GRUPPO MEZZOFONDO

L'annata sportiva 2023-2024 sarà ricordata come una delle migliori per il gruppo mezzofondo dell'Atletica Bovolone, con risultati eccezionali sia su pista che nel cross, grazie all'impegno e alla determinazione. Passiamo in rassegna le principali tappe di questa emozionante stagione agonistica.

Il primo traguardo degno di nota arriva il 9 marzo, dove il gruppo costituito da **Daniel Turco, Alberto Pomini, Cristiano e Edoardo Garavaso**, si distingue in una delle gare più importanti della stagione invernale, ottenendo un prestigioso quarto posto ai Campionati Italiani di staffetta campestre 4x2 km. Questo risultato diventa ancor più significativo se consideriamo che le prime tre squadre erano composte da atleti professionisti.

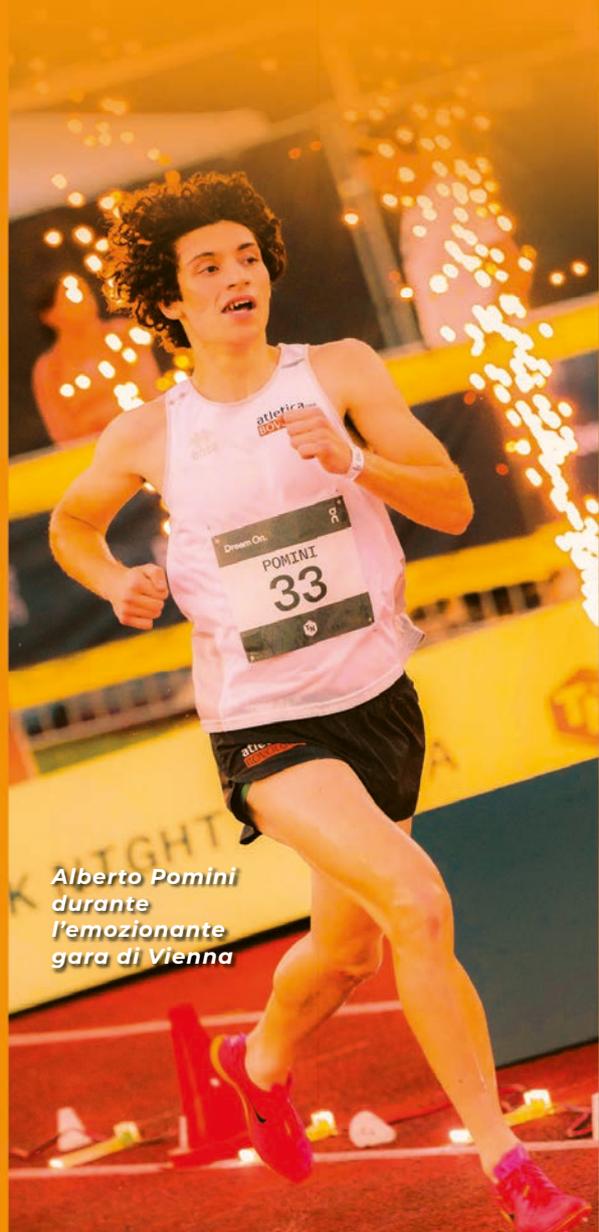
Il giorno successivo tutti i quattro componenti della staffetta hanno partecipato alla gara individuale. **Daniel** si è piazzato 30esimo assoluto nel cross corto, confermando il suo talento su un percorso molto impegnativo. **Cristiano**, all'esordio nel cross, termina 87esimo su 325 partecipanti. **Alberto**, con una gara impeccabile, chiude 18esimo su 215 atleti, classificandosi primo tra gli atleti del Veneto. Infine, **Edoardo** dimostra grinta e costanza, piazzandosi 121esimo su 378 partecipanti.

Il secondo traguardo arriva il 14 gennaio, dove in una gara indoor a Padova, per la prima volta quattro Bovolonesi scendono sotto il muro dei 2 minuti negli 800m, segno di una crescita costante e promettente.

Il 17 aprile, **Alberto Pomini** firma il record sociale assoluto nei 2000m piani a Rovereto, con l'ottimo tempo di 5'31"37.

Il 21 aprile la staffetta 4x1500 composta da **Daniel Turco, Edoardo Garavaso, Alberto Pomini e Alberto Frigo** migliora il precedente record sociale abbassandolo da 16'59" a 16'45".

Il 29 aprile ad Abano Terme la squadra composta da **Cristiano ed Edoardo Garavaso, Alberto Pomini e Daniel Turco** conquista il titolo regionale assoluto nella staffetta 4x800 con uno straordinario record sociale di 7'52"94 e con tutti e quattro gli atleti capaci di correre nuovamente sotto i 2 minuti.



Alberto Pomini durante l'emozionante gara di Vienna



Da sx: Cristiano Garavaso, Alberto Pomini, Edoardo Garavaso e Daniel Turco



Cristiano Garavaso negli 800m ai Campionati Italiani Allievi Indoor



Edoardo Garavaso in testa al gruppo

Il 17 maggio, a Caorle, **Cristiano Garavaso**, contribuisce al record sociale della 4x400 assoluta con 3'28"27, qualche ora dopo aver stabilito il proprio record personale negli 800. L'8 giugno, ai Campionati Regionali Allievi a Mestre, si distingue nuovamente chiudendo i 2000 siepi in 6'25"24, piazzandosi al quarto posto e siglando un altro record sociale allievi.

Il 23 giugno arriva uno dei momenti più emozionanti per il gruppo. Al Meeting Track Night di Vienna **Cristiano Garavaso** sigla un nuovo record sociale degli 800 con 1'57"88, mentre **Daniel Turco** avvicina il personale dei 5000 con 14'55". **Edoardo Garavaso** finalmente ottiene il tanto desiderato minimo per gli Italiani Promesse nei 3000 siepi con 9'32"55, mentre **Alberto Pomini** con 9'00"22 nei 3000 siepi non solo segna il nuovo record sociale assoluto, ma soprattutto sigla il secondo tempo in Italia per la categoria juniores e stabilisce il **minimo per i Campionati Mondiali Juniores di Lima**.

Il 5 luglio, ai Campionati Italiani allievi di Molfetta, **Cristiano Garavaso** si piazza 19esimo nei 2000 siepi con 6'16"50, demolendo ulteriormente il record sociale di categoria. Il giorno dopo chiude gli 800 in 1'59". Lo stesso Cristiano il 12 luglio, a Trento, stabilisce il nuovo record sociale assoluto degli 800 con 1'56"74, migliorandosi per la quarta volta in stagione.

Ai Campionati Italiani Promesse del 26 luglio, **Edoardo Garavaso** chiude i 3000 siepi in 9'56"79. Tra gli juniores **Alberto Pomini** conquista il terzo posto nazionale con il tempo di 9'15"32, nonostante una caduta a 450m dalla fine.

Il 28 agosto, dopo aver ricevuto la chiamata dalla Nazionale, Alberto partecipa ai Campionati Mondiali juniores in Perù, a Lima, concludendo la gara con un rispettabile 21esimo posto su 33 atleti e un tempo di 9'07"38, chiudendo in bellezza una stagione ricca di emozioni e risultati indimenticabili.

Dulcis in fundo, il 6 ottobre **Daniel Turco** partecipa ai Campionati Italiani Assoluti nei 10000 m su strada ad Arezzo, realizzando il nuovo record personale sulla distanza in 30'52" e classificandosi 44esimo.

Un ringraziamento speciale va al nostro **allenatore Claudio Turco**. Le sue parole di incoraggiamento e la sua fiducia in noi ci hanno spinto a superare i nostri limiti, sia nelle vittorie che nelle sconfitte. Ha saputo creare una nuova squadra unita, dove ognuno si sente parte di qualcosa di più grande. Grazie Coach per essere stato una figura di riferimento e per aver lasciato un segno nei nostri cuori.

Infine, una menzione speciale va ad **Alberto Frigo, Bader Kallout, Patricia Rotarasu e Matteo Ferrarini** per il percorso personale e i risultati ottenuti. Ciascuno di loro ha dimostrato dedizione e passione, portando avanti un cammino di crescita che, indipendentemente dai risultati, rappresenta di per sé un successo.

Edoardo Garavaso

Onoranze Funebri
Trotta
s.r.l.



Sempre al vostro fianco....

Onoranze Funebri Trotta

**SERVIZIO DIURNO NOTTURNO E FESTIVO
LOCULI - MONUMENTI - ARTE FUNERARIA**

Via Madonna 185 - 37051 Bovolone (Verona)

Tel. 0456902052

Cell. 3351013265 - 3351013272

www.onoranzefunebritrotta.it - e-mail: of.trotta@gmail.com



SERVICES

SERVIZI ALLE AZIENDE

**Servizi di contabilità
fiscale e del lavoro**

**Dichiarazioni e
adempimenti fiscali**

Bercelli & Ferrarese Services Srl

Via Ospedale, 4 - Bovolone

Tel. 0442 600200 - Fax. 0442 600300

bovolone@bfservices.it



Auguri di buone feste!

www.danielesport.com - info@danielesport.com via Gorizia, 4 - San Giovanni Lupatoto VR

UN SALTATORE IN ALTO CHE VUOLE RIMANERE CON I PIEDI PER TERRA



Marcello durante la fase aerea

È stato uno dei protagonisti di questa stagione sportiva raggiungendo l'apice ai Campionati Italiani Promesse, dove si è classificato secondo con l'eccezionale misura di 2,18m al termine di una stupenda gara piena di colpi di scena. Un ragazzo conscio del proprio talento e consapevole del fatto che, per migliorare ulteriormente, bisogna rimanere con i piedi per terra (difficile per un saltatore in alto) e lavorare sodo.



INTERVISTA A **Marcello Donadoni**



La gioia incontenibile per aver superato i 2,18m

Marcello, questo 2024 è un'annata da incorniciare. Ripercorriamo le tappe partendo dalla stagione invernale. Dopo aver vinto i campionati regionali assoluti con 2,04m, mi sono classificato settimo agli Italiani Indoor di Ancona con 2,02. Questi risultati però non mi hanno soddisfatto, anche perché il mio vecchio record personale di 2,10 risaliva al 2022 e venivo da un 2023 sottotono.

Da quel 2022 però sono cambiate molte cose, in primis hai iniziato l'università a Vicenza (Ingegneria gestionale). Non è facile allenarsi lontano da casa. Vivendo a Vicenza dal lunedì al venerdì ho dovuto adeguarmi ad un nuovo stile di vita, cosa non facile se si punta ad una prestazione di alto livello. Lì ho potuto frequentare il campo di allenamento dell'Atletica Vicentina ma, fino a qualche mese fa, solamente per effettuare allenamenti di preparazione generale e non di tecnica di salto.

Perché "fino a qualche mese fa"? Perché nell'ultimo periodo di permanenza a Vicenza ho potuto effettuare alcuni allenamenti col gruppo di saltatori allenati da Alberto Lazzaro, coach di Manuel Lando, argento ai Campionati Europei Under 21. Questi allenamenti sono stati molto stimolanti perché, oltre a confrontarmi con altri atleti, ho potuto focalizzarmi su aspetti tecnici che davo già per acquisiti, benché il mio allenatore Massimo Signoretti me li rimarcasse continuamente. Per com'è proseguita la stagione queste sedute condivise mi hanno fatto bene.

La tua escalation è iniziata il 15 giugno con il Challenge Assoluto di Brescia. Quarto con 2,08m, assicurandoti la partecipazione agli Italiani Assoluti che si tengono il 30 giugno a La Spezia. A Brescia ho sentito che la forma fisica stava crescendo; la conferma è arrivata agli Assoluti quando, durante i salti di riscaldamento, ho valicato facilmente l'asticella posta a 2,10 tra lo stupore generale del mio staff. In gara ho effettuato alla stessa quota un

salto pulito, eguagliando così il mio PB che risaliva a due anni prima. Successivamente, a 2,15m ho sfiorato l'asticella facendola cadere per un nonnulla. Soddisfatto per il quinto posto finale, sono tornato a casa con la consapevolezza che ero finalmente pronto per superare il mio record personale.

Grazie all'ottimo risultato degli Italiani Assoluti, vieni contattato per partecipare al prestigioso Meeting Brazzale di Vicenza del 20 luglio; una gara che non avevate in programma e che è caduta a fagiolo poco prima degli Italiani di categoria. Per Massimo, il mio allenatore, è stata un'ottima notizia perché, vedendomi in forte crescita, riteneva avessi bisogno di ulteriori input positivi prima degli Italiani Promesse. In gara mi sento benissimo. Dopo aver valicato i 2,10m, tento l'assalto al nuovo record personale e, dopo due anni, finalmente riesco a superarlo di 3 cm con 2,13. La gioia è incontenibile!

A questo punto l'asticella viene posta a 2,16m, misura importantissima perché rappresenterebbe il nuovo record veronese assoluto di salto in alto. La forma è stellare e volo anche i 2,16. Non ci posso credere, l'esultanza è ancor più inarrestabile. A questo punto l'asticella viene issata a 2,18m. Io sarei già appagato, anche perché questa misura mi sembra fuori portata. Ho a disposizione tre prove, le prime due fanno pietà e mi rimane l'ultima. Mi siedo per ritrovare la concentrazione e intanto continuo a ripetere mentalmente una frase: "ALTO-VELOCE-PASSI CORTI"

Spiegaci meglio questo tuo mantra. È la frase che ripasso prima di ogni salto. "ALTO" perché durante la rincorsa devo tenere il bacino alto in modo da presentarmi allo stacco in una posizione dominante rispetto all'asticella, senza subirne l'altezza. "VELOCE" perché la rincorsa deve essere effettuata in crescendo, specialmente negli ultimi appoggi. "PASSI CORTI" perché ho la cattiva abitudine di aumentare l'ampiezza dei ultimi appoggi, rischiando così di presentarmi troppo "sotto" allo stacco. Ovviamente questi aspetti tecnici sono più semplici da dire che da eseguire ma, combinandoli nella maniera giusta, può uscire il grande salto.

Ultima prova a 2,18. Inizi la rincorsa e fatalità sei ALTO, VELOCE e effettui PASSI CORTI nel finale. Gli astri quel giorno devono essersi allineati perfettamente: salto come non avevo mai fatto in vita e supero i 2,18. Miglioro il record personale di 6 cm in un colpo solo. Troppe emozioni in poco tempo.

Un bene o un male saltare così in alto una settimana prima dei Campionati Italiani Promesse di Rieti? Sicuramente mi ha messo un po' di pressione addosso, poiché con 2,18 detenevo la miglior misura tra gli iscritti alla gara. Il mio allenatore e la mia famiglia sono stati bravi a non caricarmi di aspettative eccessive. D'altro canto, il risultato di Vicenza mi ha reso consapevole che il lavoro fatto fino a quel momento era quello giusto.

È il 27 luglio 2024, giorno della finale del salto in alto dei Campionati Italiani Promesse di Rieti. In poco più di un mese sei passato dall'essere un atleta dal potenziale ancora inespresso ad uno dei favoriti per la vittoria finale. Raccontaci la gara. Ho trascorso il tempo precedente la finale seguendo le gare dei miei compagni. È una cosa che faccio solitamente per entrare meglio in sintonia con l'ambiente che ospiterà la sfida. Alle 15.00 sono sceso in pedana e, da quel momento, mi sono isolato per convogliare tutte le energie possibili. Il mio principale avversario è il trevigiano Federico Celebrin, con un personale di 2,17. Alla quota di 2,10m la gara entra nel vivo: Federico riesce al primo tentativo, mentre io al secondo. Durante la fase di stacco, i chiodi della mia scarpa sradicano il manto della pista che diventa così impraticabile. La gara viene interrotta e i giudici sono costretti a spostare il materasso. Noi atleti dobbiamo riprendere la rincorsa, perdendo un buon quarto d'ora in un momento tipico della competizione. A 2,12 la situazione si ribalta: io alla prima, mentre il trevigiano sbaglia e decide di passare alla quota superiore di 2,14. Io lo salto alla prima e mi metto sulla sponda del fiume ad aspettare; lui riesce al terzo tentativo quando stavo per accarezzare l'oro. A questo punto si va ancora più su, a 2,16. Io sarei ancora in testa per minor numero di errori, ma succede l'ennesimo colpo di scena. Celebrin stavolta valica l'asticella alla prima e io alla terza. Si sale a 2,18m: per me sarebbe record personale eguagliato, per il mio avversario record personale di 1cm. Entrambi riusciamo a superarla al secondo tentativo e la gara prosegue a 2,20m, dove però concludiamo con tre nulli. Dopo quasi tre ore vince Celebrin



Immortalato durante la fase di rincorsa (foto ATLETICAMENTE)



Il podio del salto in alto dei Campionati Italiani Promesse di Rieti



Faccia a faccia con il Campione Olimpico di salto in alto Gianmarco Tamperi



Marcello con l'allenatore Massimo Signoretto

con la mia stessa misura ma con un minor numero di errori.

Quali sensazioni dopo quasi tre ore di battaglia? All'inizio ero parecchio arrabbiato; ad un certo punto sentivo di avere la medaglia d'oro in pugno. Inoltre, dopo essere riuscito a gestire bene l'attesa per lo spostamento del materasso e aver eguagliato il personale, arrivare secondi fa male. Ma ragionando a freddo ho capito che avevo dato il massimo. Questi secondi posti ti fanno imparare tanto, perché è solo provando sulla tua pelle certe situazioni che si possono ricavare utili insegnamenti. In ogni caso ne sono uscito rafforzato: ho avuto un'ulteriore conferma del mio valore e sono consapevole che i 2,20m non siano impossibili. **Bisogna mantenere sempre un profilo basso e continuare a lavorare con umiltà.**

Dopo questi ottimi risultati hai anche avuto la soddisfazione di partecipare al celebre Palio della Quercia, il Meeting di atletica più antico d'Italia. Premesso che non sono soddisfatto del risultato (2,04m) è stata comunque una grande emozione. Ho gareggiato sostenuto dal tifo dei miei famigliari e ho condiviso la pedana con il campione olimpico di Tokyo Gianmarco Tamperi che, tra l'altro, durante uno dei miei salti ha fatto partire la "clap" e poi è venuto a congratularsi personalmente. Al di là degli atteggiamenti che in tv possono apparire eccessivi, ho constatato che lui è fatto proprio così: ha un carisma da vero capitano.

In questo racconto merita un riconoscimento speciale il tuo allenatore Massimo Signoretto. Lui non smetterò mai di ringraziarlo. In questi anni ha imparato a conoscermi come un secondo padre. Apprezzo molto la sua continua voglia di aggiornarsi per formulare gli allenamenti più adatti a me. È stato fondamentale in questo percorso di crescita.

Una novità fondamentale è arrivata dalla dieta. Da marzo hai iniziato a farti seguire da un nutrizionista. Raccontaci cos'è cambiato. Da marzo ho deciso di farmi seguire da una persona competente e i risultati si sono visti immediatamente: ho avvertito maggior freschezza e brillantezza negli allenamenti. Infine, vorrei svelarti un dato: a marzo ero 86 kg, in luglio sono arrivato a 79 kg, solo cambiando il programma alimentare. È anche per questo che nel periodo estivo ho avuto un grande miglioramento. **Per ottenere risultati di vertice è fondamentale curare ogni singolo aspetto,** poiché anche un piccolo miglioramento in ogni ambito comporta un grande miglioramento complessivo.

Pietro Perbellini

DA SALTATORE A SALTATORE

IL PENSIERO DI DIEGO APPOLONI



Dopo il grande risultato tecnico di Marcello abbiamo contattato, per una breve intervista, l'ex saltatore in alto Diego Appoloni che, in occasione dei Campionati Italiani Promesse 2008 a Torino, vinse stabilendo la misura di 2,15m, valevole come record provinciale assoluto. In seguito, quella misura fu eguagliata da Roberto Azzaro, figlio dei grandi saltatori Sara Simeoni ed Erminio Azzaro.

Cosa ti ha colpito del risultato tecnico di Marcello? L'ho visto saltare e sono rimasto impressionato. Avendo 21 anni ha ancora ampi margini e, se dovesse migliorarsi ulteriormente assestandosi a misure superiori ai 2,20m, potrebbe togliersi grandi soddisfazioni. Riconfermando i 2,18 agli Italiani dimostra di essere molto forte anche di testa, cosa che in un saltatore in alto fa la differenza nelle gare importanti.

Tecnicamente come lo vedi? Mi piace come riesce a verticalizzare il salto. Ci sono atleti che, pur avendo grandi doti di stacco, poi "scappano in lungo" o si scompongono. Lui riesce a spingere molto bene e a verticalizzare l'azione senza disperdere energie in fase aerea.

Altri punti di forza? Uno dei suoi punti di forza è il fatto di essere supportato da una famiglia che vive da sempre di "pane e sport". Questo aiuta maggiormente un atleta a raggiungere i propri obiettivi o ad avere un migliore supporto nel raggiungerli.

Da ex atleta e attuale preparatore cosa gli consiglieresti? Arrivato a questi risultati gli consiglieri di curare maniacalmente i singoli dettagli, poiché oggi questo approccio fa la differenza nello sport ad alto livello.

Dispiaciuto per non essere più il detentore del record provinciale del salto in alto? Potrei rispondere con la solita frase scontata "I record sono fatti per essere battuti" (sorridente), in effetti in questi ultimi anni il sistema di allenamento nei giovani è cambiato completamente rispetto ai miei tempi. Oggi con internet un atleta e il suo allenatore hanno molti più stimoli e riferimenti da poter riprodurre in allenamento. Ovviamente, l'allenatore deve essere in grado di combinare i giusti elementi per ottimizzare al massimo la prestazione del proprio atleta e, su questo aspetto, va dato grande merito a Massimo Signoretto che finora ha compiuto un ottimo lavoro. Per quanto mi riguarda non ho nessun rimpianto, posso dire che il testimone è passato nelle mani di un atleta forte che potrà ulteriormente migliorarsi.

Pietro Perbellini

BENTORNATA MATILDE



INTERVISTA A **Matilde Prati**

L'intervista a Matilde ci ha rivelato un atleta consapevole di possedere un grande talento ma un fisico fragile. I suoi obiettivi sono chiari: tornare ai vertici nei 1500m e poter correre una stagione intera senza intoppi. Per ottenere ciò ha attuato grandi cambiamenti, sapendo che certi treni passano una sola volta nella vita.

Dopo aver concluso un'estate 2023 straordinaria, con un oro e un argento agli italiani e la convocazione agli Europei Under 20 di Gerusalemme, hai iniziato l'autunno nel peggiore dei modi. In settembre ho ripreso in maniera soft gli allenamenti dopo una stagione tiratissima e, dopo poche settimane, ho iniziato a sentire una fitta al piede che via via è diventata sempre più limitante. Nonostante il riposo, il dolore non passava, così ho fatto una risonanza che ha evidenziato una microfrattura al secondo metatarso del piede sinistro.

Facciamo un passo indietro: ricordiamo che in settembre hai anche cambiato allenatore. Dopo essere stata seguita in questi anni da Claudio Turco, sei approdata alla corte di Gianni Ghidini, allenatore di grandi mezzofondisti come il Campione Olimpico 2008 degli 800m Wilfred Bungei o l'ex Campione Europeo Andrea Benvenuti. Claudio è stato fondamentale nel mio percorso come atleta, è il tecnico che mi ha portata a vincere i titoli italiani e a vestire la maglia della nazionale, ma, a fine 2023, avevo bisogno di cercare nuovi stimoli. A Bussolengo c'è uno dei più importanti centri in Italia del mezzofondo, con a capo Gianni Ghidini. Inoltre, gli atleti di Gianni vengono seguiti da un vero e proprio staff di fisioterapisti e preparatori atletici che hanno una grande competenza nella gestione di atleti che praticano la mia disciplina. Per chi punta al definitivo salto di qualità, è importante mentalmente sentirsi parte di un gruppo che cura ogni aspetto. Purtroppo, l'infortunio è arrivato subito, ma ci tengo a precisare che non è dovuto alla nuova preparazione, anche perché quando mi sono fatta male stavo effettuando allenamenti molto leggeri.

Così hai ricominciato a correre ai primi di gennaio. Ovviamente la stagione indoor era ormai compromessa. Una volta ripreso a correre, abbiamo pensato solo alla stagione outdoor. C'era troppo poco tempo per preparare gli Italiani indoor e, data la mia fragilità, abbiamo ricominciato a caricare per gradi.

Nel mese di marzo hai avuto l'occasione di vivere un'esperienza molto stimolante. Gianni ogni anno effettua con gli atleti d'élite due stage di allenamento invernale a Potchefstroom, in Sud Africa. Si tratta di una piccola cittadina dove però è presente una fantastica struttura per allenarsi che comprende, oltre al campo principale, due piste in erba, un'enorme palestra su due piani e un terreno adatto per effettuare allenamenti in salita. Inoltre, è situata ad una quota di 1200 metri, ideale per sfruttare i benefici dell'altitudine. Ciò consente di andare in forma più in fretta. Potchefstroom è un punto di riferimento per gli atleti di tutto il mondo. Quest'anno sono rimasta in Sud Africa quasi un mese, assieme a due fortissimi atleti del gruppo di Gianni, ovvero Catalin Tecuceanu e il bosniaco Amel Tuka. Ad accompagnarmi c'era anche Marcello Vaccari.

In questo nuovo sodalizio, la figura del vicepresidente Marcello Vaccari è fondamentale. Parlati di lui e del supporto che ti sta fornendo. Marcello è un secondo angelo custode e un vero e proprio uomo di fiducia in questa fase della mia vita da atleta. Mi accompagna alle gare, mi conforta nelle difficoltà, mi segue da vicino nella preparazione e mi tira gli allenamenti in pista. Anche Gianni si fida ciecamente di lui, tanto che, quando prepara

I 1500m dei Campionati Italiani di Rieti dove Matilde ha conquistato il bronzo



Qui in gara al Pallo della Quercia di Rovereto



In compagnia del suo angelo custode **Marcello Vaccari**



Qui impegnata al Meeting di Trento

le tabelle di allenamento, si confronta sempre con Marcello. Inoltre, accompagnandomi in Sud Africa e rimanendo con me dieci giorni, ha reso la mia permanenza là meno pesante. Non smetterò mai di ringraziarlo per tutto questo.

In Sud Africa la forma migliora vistosamente, i lavori in pista sembrano dare i loro frutti ma la sfortuna si accanisce ancora una volta contro di te. Negli ultimi giorni di permanenza in Sud Africa ho iniziato ad avvertire un dolore nella zona pubica. Al mio ritorno in Italia, effettuando una risonanza, mi è stata diagnosticata un'infiammazione della spongiosa ossea dell'area pubica che rischiava di sfociare in una nuova frattura. Così, ho dovuto sospendere nuovamente gli allenamenti di corsa ed effettuare allenamenti alternativi con un macchinario chiamato "ellittica", che mima l'azione della corsa ma preserva le articolazioni dalle sollecitazioni. Ho potuto ricominciare a correre a fine aprile.

A questo punto mancavano poco più di due mesi agli Italiani Promesse di Rieti, la gara clou dell'anno. Ed è qui che è servita la grande esperienza di Gianni Ghidini che, senza perdersi d'animo, ha ideato l'allenamento migliore per farmi arrivare in forma a quell'evento in così poco tempo. Per presentarmi al top era importantissimo cercare le gare giuste, perché sono quelle che ti fanno crescere di condizione. In quel momento è stata fondamentale la presenza di Marcello che mi ha assistito negli allenamenti e nelle competizioni di preparazione.

Ovviamente avete puntato tutto sulla tua gara prediletta, i 1500m. Esattamente. L'obiettivo era di acquisire velocemente un buon ritmo gara, che potesse permettermi di arrivare all'ultimo giro per giocarmela con le migliori. Era probabile che le mie avversarie, conoscendo il cammino travagliato che ho avuto, sarebbero partite forti da subito. Così abbiamo scelto un allenamento che prediligesse la resistenza ai ritmi elevati a scapito della velocità che poteva servire nel finale. Bisognava considerare lo stato di forma che possedevo in quel momento e il poco tempo a disposizione.

Il 22 giugno sei tornata a gareggiare per la prima volta dopo tanti mesi. Ho iniziato a Feltre correndo in 4'30". Il 2 luglio ho abbassato il mio stagionale vincendo un Meeting a Trento con 4'28". Il 10 luglio abbiamo scelto di competere a Bergamo. Era una gara ideale per capire i miei limiti, poiché ci sarebbe stata una lepre a tenere alta l'andatura del gruppo. Il risultato finale di 4'23" mi ha fatto capire che ero sulla strada giusta e che agli Italiani avrei potuto giocarmela con le migliori.

Il 28 luglio è il grande giorno dei Campionati Italiani Promesse e tu sei presente alla finale dei 1500m dopo aver rincorso la migliore forma possibile. Raccontaci la gara. Le mie avversarie sapevano che potevo essere una delle favorite e la tattica migliore per sfiancarmi era quella di partire forte da subito. Così è stato. A me solitamente piace stare in testa per imporre il mio ritmo, ma in quell'occasione, la tattica migliore era lasciare che fossero le altre a condurre la gara. All'ultimo giro la mancanza di preparazione invernale e la forma raggiunta in poco tempo si sono fatte sentire, ma, stringendo i denti, sono riuscita a conquistare una bella medaglia di bronzo con il tempo di 4'22"76. La gara è stata vinta con 4'16", ma le avversarie che mi hanno preceduto hanno potuto svolgere una preparazione senza incidenti.

Un bronzo che è un ottimo punto di partenza per tanti motivi. Innanzitutto, perché il tempo di 4'22" è arrivato preparando la gara con poco più di due mesi di allenamenti specifici e saltando completamente la preparazione invernale. Poi, perché ho avuto un'ulteriore conferma della grande competenza ed esperienza di Gianni che ha programmato il periodo precedente agli Italiani nel migliore dei modi. Ora ricomincerò la preparazione per gradi, ma il prossimo anno spero di riuscire ad allenarmi con regolarità, svolgendo una preparazione senza intoppi. A quel punto, gli obiettivi saranno i Campionati Italiani Indoor e Outdoor di categoria e la partecipazione ai Campionati Europei Under 23 in Norvegia.

Per raggiungere questi risultati cosa servirà oltre alla continuità negli allenamenti? Un atleta che punta ai vertici deve avere attorno a sé un gruppo. Nell'ultimo anno ho iniziato un programma alimentare preparatomi da un nutrizionista. Le sedute di fisioterapia le svolgo in una palestra di Bussolengo dove vengono seguiti con particolare attenzione i mezzofondisti allenati da Gianni, tra cui medagliati olimpici e mondiali. Le tabelle che Ghidini redige ai suoi atleti prevedono una programmazione a lungo termine. Basti pensare che Catalin Tecuceanu, 800ista della nazionale che quest'anno ha sfiorato più volte il record italiano, già ad ottobre era a conoscenza del programma gare della stagione successiva e, di conseguenza, degli allenamenti che sarebbero serviti per arrivare in forma. Ovvio che un infortunio può farti saltare tutti i piani, però con Gianni ho trovato un tecnico che sa modulare la preparazione in base alle necessità e questo mi rende molto tranquilla anche dal punto di vista psicologico.

Pietro Perbellini

IL SETTORE LANCI DELL'ATLETICA BOVOLONE

Andrea Pelucco è rimasto ormai uno dei pochi tecnici della provincia di Verona specializzati nel lancio del martello. È lui il responsabile del settore lanci della squadra bovolonese e, quest'anno, ha pure ricoperto il ruolo di collaboratore tecnico regionale per i lanci.

La sua esperienza nella disciplina ha portato la cadetta **Ilaria Zanon**, al primo anno di categoria, a partecipare ai Campionati Italiani cadetti/e di Caorle nel lancio del martello, ottenendo il 14esimo posto con la misura di 39,31m. La stessa atleta, nel corso della stagione, ha siglato il record personale con l'ottima misura di 39,94m.

L'allieva **Valentina Rossetti** è stata protagonista ai Campionati Italiani indoor di categoria ad Ancona, dove si è classificata al quarto posto nel lancio del peso con l'ottima misura di 12,90m che rappresenta anche il record sociale allieve. Purtroppo, la stagione all'aperto è stata inficiata da problemi fisici, in particolare una noiosa distorsione alla caviglia, che ne hanno sicuramente condizionato la preparazione per la gara clou, ovvero gli Italiani allieve di Molfetta. In questo palcoscenico Valentina si è comunque ben comportata, ottenendo un decimo posto nel peso con 12,38m e il sesto posto nel lancio del disco con il record stagionale di 36,84m.

Da menzionare anche **Sara Garavaso**, capace di lanciare il martello a 33,74m, e la junior **Rachele Tambalo** che, nonostante il passaggio di categoria, nel giavellotto ha ottenuto un miglioramento di 5 metri (è passata da 21,72m del 2023 con l'attrezzo da 500g, a 26,52 di quest'anno con quello da 600g).

Andrea segue inoltre il martellista **Giuseppe Cazzavillan** (record stagionale di 53,90m), tesserato con l'Atletica Bovolone ma ufficialmente attivo per la squadra trentina U.S. Quercia Rovereto. Giuseppe da quest'anno fa parte del nuovo direttivo e la speranza è che in futuro possa fornire il suo supporto e la sua esperienza come tecnico nel settore lanci.

Tra i risultati di spicco si segnala quello di **Giorgia Donadoni**, seguita negli allenamenti dal padre Stefano e dall'ex giavellottista **Lino Santinato**, che, oltre a dedicarsi alla velocità con buonissimi riscontri, è riuscita a stabilire a Prato il record sociale assoluto del giavellotto con la misura di 37,11m.



Valentina Rossetti



Pietro Perbellini oro ai Campionati Italiani Master di Pentathlon Lanci a Pistoia



Il Presidente Luca Mantovani in veste di atleta



Il gruppo lanciatori allenato da Andrea Pelucco: da sx Valentina Rossetti, Andrea Pelucco, Giuseppe Cazzavillan, Sara Garavaso, Rachele Tambalo, Aurora Garavaso e Ilaria Zanon



Rachele Tambalo



Giorgia Donadoni ha ottenuto quest'anno il record sociale assoluto nel giavellotto (foto Marco Volcan)



Sara Garavaso

Anche quest'anno si è vista all'opera la vecchia guardia: nonostante i 40 anni compiuti, il veterano **Pietro Perbellini** è riuscito a piazzare la zampata nel momento giusto, aggiudicandosi a Pistoia il Campionato Italiano Master M40 nel Pentathlon lanci, ottenendo l'ottimo punteggio di 2832 punti grazie a buoni risultati nel disco (35,45) e nel giavellotto (48,51). Da menzionare infine la presenza sulle pedane del nostro Presidente **Luca Mantovani** che ha piazzato un buon 10,30m nel lancio del peso e un 30,09 nel disco.

"Purtroppo- commenta Andrea Pelucco- in questo periodo storico c'è una carenza di lanciatori rispetto ad altre discipline. I lanci sono una specialità difficile, che richiede anni di apprendimento e di specializzazione, rendendo più complicata la creazione di un gruppo di allenamento in grado di stimolarsi a vicenda. Qui, più che altrove, è necessario reclutare o formare tecnici preparati, anche perché il gruppo giovani fortunatamente ogni anno è numeroso e quindi possiamo disporre di un serbatoio adeguato da cui attingere".

Pietro Perbellini

LA "SCUOLA FACCIO" DI SALTO CON L'ASTA



Giacomo Pizzoli

La scuola di salto con l'asta di Bovolone ha sfornato negli anni numerosi grandi atleti a cominciare, in campo femminile, da Giuliana Guarda e Giada Pozzato e, in campo maschile, da Antonio Turin e Andrea Nadali. Al termine della stagione 2023, lo storico tecnico Paolo Borghesani ha terminato il lungo sodalizio che l'ha visto in tutti questi anni come punto di riferimento tecnico della specialità. A sostituirlo è stato l'ex saltatore **Riccardo Faccioni, detto "Faccio"** (record personale di 4,30m). Non è stato facile gestire e coordinare da solo l'intero movimento, soprattutto in una specialità tecnica come questa, ma i sacrifici e gli sforzi sono stati ripagati da ottimi risultati. Inoltre, l'aver dato continuità al lavoro di Paolo, ha fatto sì che questa disciplina non subisse un contraccolpo privando gli atleti di un riferimento tecnico.

Le soddisfazioni maggiori sono state ottenute in campo femminile. La junior **Irene Turazza** ha saltato più volte i 3,60m, partecipando anche agli Italiani juniores indoor di Ancona (sesta con 3,50m) e a quelli Outdoor di Rieti (quinta con 3,50m). La ciliegina sulla torta è arrivata in settembre, aggiudicandosi il titolo regionale assoluto a Borgoriccio con 3,54m.



Irene Turazza
Campionessa Regionale
Assoluta nel salto con
l'asta



Martina Raffaelli ascolta
i consigli di Riccardo
"Faccio" Faccioni



Laura Turazza

La promessa **Martina Raffaelli** ha siglato in maggio il record personale con 3,70m a Bovolone. Ha preso parte agli Italiani Promesse indoor di Ancona (sesta con 3,55m) e a quelli Outdoor di Rieti (settima con 3,50m).

Sempre in campo femminile vanno menzionati i record personali dell'allieva **Laura Turazza**, che ha valicato più volte i 2,70m; della cadetta **Ilaria Turazza** che ha conseguito un grande miglioramento a Vittorio Veneto, vincendo la finale regionale dei CdS cadette con 2,70m; e infine i 2,60 refertati ad inizio stagione dalla junior **Giorgia Signoretto**.

In campo maschile il capolista è **Marco Tamburini** con 4,30m. A dire il vero Marco, tornato in giugno dopo un anno vissuto negli USA per motivi di studio, aveva ottenuto oltreoceano la misura di 4,37m che però non è stata riconosciuta in Italia perché nel frattempo la visita medica doveva essere rinnovata. Il suo merito è quello di essere riuscito, nelle poche occasioni disponibili una volta tornato in patria, ad ottenere il minimo per gli Italiani Promesse, conclusi all'undicesimo posto con 3,90.

Tra gli juniores si segnalano i record personali di **Giacomo Pizzoli** con 4.00m e di **Edoardo Piva** con 3,34m. Infine primato anche per l'allievo **Angelo Bertelli** con 3,60m.

Ci auguriamo che il prossimo anno qualche atleta, ex o in attività, possa supportare "il Faccio" mitigando il grande impegno sostenuto in questo 2024, sobbarcandosi da solo la preparazione sia degli atleti assoluti, sia del gruppo giovani.

Pietro Perbellini



Irene Turazza



Angelo Bertelli



La cadetta Ilaria Turazza ha ottenuto il record personale con 2,70m

SU NEL MICHIGAN... CON MARCO TAMBURINI



INTERVISTA A **Marco Tamburini**

“Su nel Michigan”, uno dei più famosi racconti di Ernest Hemingway, è ambientato nello Stato americano patria dell’industria automobilistica, con il suo grande lago a far da cornice. In questa intervista racconteremo l’esperienza di un nostro atleta che “su nel Michigan” c’è stato veramente per un intero anno.

Presentati pure; mi chiamo Marco Tamburini, studente presso il Liceo Scientifico G. Galilei di Verona. Nel 2023 ho frequentato il quarto anno di scuola superiore (High School) nello Stato del Michigan, a nord degli USA, in una cittadina chiamata curiosamente Ravenna, proprio come il capoluogo italiano. Ero ospite di una famiglia che vive a due passi dal Lago Michigan.

Quali sono le sue caratteristiche principali della scuola superiore americana? Negli Usa le high schools durano in totale quattro anni. Il piano didattico prevede una parte di corsi obbligatori, come matematica o inglese, e una parte di corsi opzionali scelti dallo stesso studente che può così personalizzare il percorso in base ai propri interessi personali. Lo scopo è quello di introdurre lo studente allo studio di alcune materie che verranno sviluppate maggiormente all’università, potendo scegliere con oculatezza il proprio cammino universitario. Altra caratteristica importante è che viene data un’impronta molto pratica al metodo di insegnamento. Infine, rispetto alla scuola italiana, lo sport assume un valore imprescindibile, tanto da essere parte integrante della vita studentesca.

Ed è proprio lo Sport l’argomento che ci interessa approfondire. Parlacì nello specifico di questa caratteristica della scuola americana Durante l’anno scolastico le varie high schools competono tra di loro in un campionato fatto di partite e gare che, come formula, ricorda quella delle finali dei Campionati di Società di atletica, in cui i punteggi dipendono dai piazzamenti ottenuti negli scontri diretti. Viene così redatta una classifica che, a fine anno, premia le scuole che si sono distinte maggiormente in ambito sportivo. Per una scuola primeggiare sulle altre è un grande motivo di vanto, anche perché le migliori ricevono maggiori sovvenzioni statali. Ne consegue che la competizione tra istituti è molto sentita. Addirittura, ogni settimana, a coloro che si sono maggiormente distinti vengono dedicate interviste e pagine del giornalino scolastico. I professori stessi sono al corrente di tutto e spronano i ragazzi ad ottenere risultati migliori. Questo è un grande stimolo per gli studenti ed è la dimostrazione che sport e studio possono coesistere.

L’allenatore e il professore di educazione fisica sono due figure distinte? Curioso è il fatto che negli Usa non esiste la figura dell’insegnante di educazione fisica come siamo abituati a pensarla, ma gli stessi professori che al mattino insegnano in classe materie come matematica o letteratura, nel pomeriggio si trasformano in coach di basket o atletica. Quindi l’allenatore non è una figura esterna alla scuola ma parte integrante di essa e, in tal modo, un professore conosce i suoi allievi sia in ambito sportivo sia in ambito



Marco assieme alle aste “compagne di allenamento”

scolastico.

Come viene organizzato lo sport durante l'anno scolastico? Come succede per le materie scolastiche, gli studenti delle high school devono scegliere gli sport a cui dedicarsi durante l'annata. La particolarità è che gli sport seguono una stagionalità. Ad esempio, in autunno ho optato per le corse campestri e il calcio; in inverno basket, in primavera ho iniziato il periodo dedicato all'atletica che solitamente si protrae fino al 1° giugno, giorno dei Campionati dello Stato. Durante tutto l'anno, un'ora al giorno per cinque giorni alla settimana è obbligatoriamente dedicata alla preparazione fisica in palestra. In particolare, vengono valutati 5 parametri: squat, panca, girata, 10 yards, 40 yards e un test chiamato "agility", utile specialmente nel football americano, che prevede spostamenti e variazioni di ritmo in azioni dinamiche. Durante l'anno viene dato particolare risalto non solo a coloro che ottengono i migliori risultati assoluti, ma anche a coloro che migliorano maggiormente. Oltre ad essere un ottimo sistema per reclutare talenti, è anche un modo per testare lo studente dal punto di vista fisico nel corso degli anni. In tal modo un ragazzo sa quali sono i punti deboli da allenare e quali saranno gli obiettivi prestazionali da raggiungere.

Tu che sei uno specialista di salto con l'asta riuscivi ad allenarti nella tua specialità? Poiché in Michigan le temperature invernali sono estremamente rigide, sarebbe stato impossibile effettuare allenamenti tecnici di asta durante i mesi freddi. Grazie alle corse campestri, a giochi di gruppo come calcio e basket e all'ora giornaliera di palestra, mi sono presentato in marzo, mese di inizio dell'attività di atletica, con una preparazione generale invidiabile. Dopo aver scoperto che il record della scuola era di 4,22m, mi sono impegnato al massimo per batterlo. Nella tecnica ho dovuto arrangiarmi perché il professore responsabile dell'atletica non era esperto di salto con l'asta, ma devo dire che per raggiungere l'obiettivo sono stato supportato da tutta la scuola. Ad ogni gara ho ricevuto il tifo dei compagni, dei professori o addirittura del preside della scuola. Un giorno in allenamento dopo aver rotto un'asta sono stato addirittura intervistato e la notizia è finita sul giornale della scuola. Questo sostegno mi ha stimolato molto, tanto che sono riuscito a stabilire il mio personale, il nuovo record scolastico con 4,37m e a partecipare ai Campionati Statali.

Come vengono celebrati gli atleti meritevoli? A fine anno la scuola organizza una cerimonia di premiazione per i migliori studenti atleti. Io ho avuto il piacere di ricevere il premio come "miglior atleta-allenatore", poiché durante i miei allenamenti ho seguito anche un ragazzo che inizialmente presentava un record personale di 3,15m e dopo due mesi è arrivato a saltare 3,90m.

In conclusione, se dovessi riassumere la tua esperienza cosa ti sentiresti di dire? Sicuramente la scuola italiana come conoscenze teoriche ti dà qualcosa in più rispetto a quella americana, però il loro sistema è molto meritocratico. Se un ragazzo si impegna nello sport e nella scuola gli viene riconosciuta questa qualità. Mentre in Italia spesso passa il messaggio che il tempo impiegato in allenamento o in gara è tempo rubato allo studio o addirittura tempo perso, negli USA lo si considera come un investimento per poter diventare persone migliori, dando uguale peso alle attività fisiche e mentali. Per comprendere meglio questa filosofia basti pensare che, se un ragazzo arriva tardi a lezione o prende una nota, la punizione consiste nel fargli saltare la partita o l'allenamento. Ricordo ancora quando un professore volle dare una nota ad un ragazzo molto forte nel basket. In quel caso avrebbe significato saltare una delle partite decisive contro un'altra high school. Ebbene, mi fece sorridere il fatto che lo studente supplicò l'insegnante di poter ricevere la nota l'indomani della partita, in modo da poter essere convocato a quell'importante momento sportivo. Questo è un concetto completamente differente dal nostro perché in Italia la decisione di far saltare l'allenamento o la partita riguarda la famiglia dello studente, negli Usa invece è la scuola che applica la punizione proprio perché l'attività sportiva è essa stessa parte integrante della vita scolastica.

Pietro Perbellini



YR	EVENTS	MEN	RECORD	YR	WOMEN	RECORD	EVENTS	MEN
04	DISCUS	M. ANTHONY	162' 9"	95	J. SEVREY	55'	100 M RUN	J. CONNE
77	HIGH JUMP	R. PLONT	6' 5"	02	L. ATWOOD	4' 10"	100 M	K. BECK
77	LONG JUMP	B. CLARK	21' 8"	95	K. IWANIW	18' 10"	200 M	R. STARR
18	POLE VAULT	M. TAMBURINI	14' 4"	24	S. WESTELL	11' 0"	400 M	D. LUCE
00	SHOT PUT	R. PLONT	52' 2"	78	M. MALLESKI	58.6'	800 M	D. LUCE
02	4 x 800 M RELAY	B. HOWARD M. SULLIVAN J. MILLER E. DEWITT	8:14.0	00	M. D. ANDON	1:58.0	1600 M	D. LUCE
81	100/110 M HURDLES	L. HELSEN	14.8	80	K. POSTE	1:02.0	3200 M	D. LUCE
77	100 M DASH	B. CLARK	10.8	97	D. KOSHEBA	1:11.0	5000 M	D. LUCE
02	4 x 200 M RELAY	M. PENNELL R. SMITH	1:32.1	04	E. SHAFER	1:02.0	10000 M	D. LUCE



Qui fotografato con la maglia dei Ravenna Bulldogs

Nuovo record scolastico con 4,37m. Notare le misure in piedi anziché in metri



Il gruppo astisti dei "Ravenna Bulldogs" assieme ai due allenatori di atletica



L'istante in cui, durante un salto in allenamento, l'asta si è spezzata in due

SICURMAX[®]

S I S T E M I D I S I C U R E Z Z A

PROGETTA E REALIZZA:

- **IMPIANTI ANTINTRUSIONE**
- **IMPIANTI ANTINCENDIO**
- **IMPIANTI VIDEOSORVEGLIANZA**
- **VIDEOSORVEGLIANZA SU SMARTPHONE**
- **KIT ANTINTRUSIONE PONTEGGI**

NOLEGGIO PIATTAFORMA AEREA 20M



37051 BOVOLONE (VR)

Via del Ciclamino, 7 - Tel. 045 6900922

info@sicurmax.com - www.sicurmax.com



stella

printing industry

Via del Lavoro, 19 - ROVERCHIARA
T. 0442 601730 - www.grafichestella.it

SEMPLICEMENTE, CENTRI ESTIVI!



Un' estate all'insegna dello sport e del divertimento, questo il nostro motto da oltre 20 anni.

Ecco il numeroso gruppo festante di ragazzi, animatori e responsabili.



Yoga e Circo

I più piccoli hanno avuto la possibilità di sperimentare attività rilassanti come lo Yoga, con l'istruttrice Lara, o di mettersi alla prova con l'arte circense grazie al laboratorio di circo tenuto da Pierluigi.



E per i più avventurosi,

non sono mancate attività come il parkour e il tiro con l'arco con la Compagnia degli Arcieri della Valle del Menago di Bovolone



Dalle attività in comune nascono nuove amicizie, soprattutto tra i più piccoli.



La musica e l'animazione

sono stati elementi centrali, con balli di gruppo, feste a tema e momenti di hip-hop che hanno scatenato l'entusiasmo di tutti.



La Piscina

L'attività immancabile dell'estate non poteva non essere la mattinata in piscina, grazie alla collaborazione storica con il Comune di Bovolone



I ragazzi dei Centri Estivi sono stati protagonisti anche della serata "Atletica sotto le stelle" del 19 luglio 2024

...alla prossima estate! Enjoy 😊

Nicole Faccioni

STAGE DI ALLENAMENTO A PREDAZZO

Anche quest'anno è stato organizzato a fine agosto un ritiro di quattro giorni, coinvolgendo più di 30 atleti accompagnati da cinque dei nostri allenatori. Come scenografia è stata scelta la località trentina di Predazzo, dove la natura primigenia del luogo ha stimolato i ragazzi a vivere l'esperienza comunitaria in maniera pura, senza distrazioni, con l'unico scopo di creare e cementare il gruppo.

Riportiamo le testimonianze di alcuni dei protagonisti...



Durante questo mio primo ritiro mi sono divertito molto: ho avuto modo di allenarmi, di stare assieme ai miei amici e di socializzare con nuovi compagni; il tutto con una splendida natura a fare da cornice. Spero di ripetere in futuro questa bellissima esperienza.

Johnny Tavella



Nonostante l'atletica sia uno sport individuale, formare un gruppo è fondamentale per la buona riuscita dell'attività sportiva. Il ritiro a Predazzo è stato fondamentale non solo per provare diverse specialità e tecniche di allenamento, ma soprattutto per rafforzare i rapporti tra noi giovani atleti e il resto della squadra e per imparare a sostenerci a vicenda, promuovendo l'aiuto reciproco.

Marco Tamburini



Il gruppo che ha partecipato al ritiro



Questi quattro giorni di ritiro sono stati un'esperienza indimenticabile. Immersi nel cuore delle montagne abbiamo avuto l'opportunità di allenarci intensamente, migliorando le nostre performance e rafforzando il nostro spirito di squadra. Ogni giorno la parte dedicata agli allenamenti rappresentava una sfida costante, ma il paesaggio mozzafiato ci ha sempre spronati a dare il massimo. Per non parlare delle serate festose, delle risate a crepapelle e degli aneddoti accaduti che hanno creato un forte legame tra di noi, rendendo questa esperienza ancora più speciale. Questo ritiro ha rappresentato un'importante tappa del nostro percorso di crescita, non solo come atleti, ma anche come amici. - Sara Modena



Lo stage di Predazzo ha rappresentato un'esperienza speciale, ricca di divertimento, amicizia e passione. La fatica degli allenamenti è stata mitigata dall'ottima compagnia e dall'unione del gruppo. Non ci sono mai stati momenti di monotonia: passeggiate in paese, partite a carte, tornei, tuffi nel gelido lago di Predazzo, serate a ballare le canzoni popolari montane e a guardare la Diamond League. L'esperienza si è conclusa con una breve ma intensa camminata, ripagata, una volta raggiunta la meta, da una vista spettacolare. Un viaggio ricco di esperienze nuove che hanno permesso di includere atleti di categorie diverse in un unico gruppo, sfruttando l'energia positiva derivante dalle magnifiche montagne trentine e dall'aria pura che ci circondava.

Anna Vinco



Lo stage di Predazzo è stato un momento per allenarsi adeguatamente, lontano dalla calura della pianura; ma soprattutto un momento di convivialità, dormendo e mangiando sotto lo stesso tetto, condividendo gite alla sagra del paese, ballando canzoni tipiche trentine che sono diventate il tormentone della vacanza. Non sono mancati i faticosi allenamenti che i nostri accompagnatori ci avevano promesso, fortunatamente ben bilanciati con tutto il resto. L'esperienza è stata coronata da una bellissima escursione in montagna e da un bagno nel lago di Predazzo, con annessa partita di beach volley all'ultimo sangue RAGAZZI VS ALLENATORI (da cui siamo usciti sconfitti ma felici). Una società sportiva è anche questo, forse soprattutto questo. In questi tre giorni mi sono sentito parte di una famiglia, più che di una squadra, e spero che sia così anche per tutti gli altri che hanno partecipato e che parteciperanno in futuro.

Alessandro Perazzani



Tuffo nelle acque del lago di Predazzo



Battaglie all'ultimo sangue a volley



Predazzo è stato una bellissima esperienza, trascorsa in un posto nuovo, rilassante e a stretto contatto con la natura. Mi sono divertito molto a fare gruppo con i miei amici. Gli allenamenti sono stati stimolanti, come anche la bellissima escursione finale a coronamento del ritiro. - Edoardo Piva



È stato il primo anno che sono andata a Predazzo ed è stata una bellissima esperienza. Non solo per l'allenamento, che era comunque stimolante e divertente, ma anche per le persone che ho conosciuto, con cui mi sono trovata molto bene. - Adele Bianchini

Escursione in montagna

CORSI PER ADULTI

GINNASTICA DI MANTENIMENTO



LORENZO BARALDO

Laureato magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica. Dal 2017 collaboro con l'Atletica Bovolone. In precedenza, mi sono occupato del settore giovanile (da Giocatletica al settore cadetti) e tuttora sono responsabile del corso di **Ginnastica di mantenimento**.

cosa offre il corso?

Il corso offre un'attività che punta al benessere fisico e al suo mantenimento, attraverso esercizi che stimolano la forza (in primis dei muscoli posturali ma non solo), la resistenza (aiutando a perdere peso), la mobilità e lo stretching (migliorando il movimento delle articolazioni e la flessibilità) e non ultima la coordinazione (migliorando la percezione del proprio corpo). Le lezioni prevedono esercitazioni che spaziano dal pilates, al circuit-training, alla fit-boxe, all'utilizzo di attrezzi ed altro ancora, offrendo percorsi di allenamento variegati e mai noiosi.

a chi è rivolto il corso?

Il corso è rivolto a tutti, inoltre è sempre possibile adattare ogni esercizio semplificandolo o complicandolo in base alle esigenze di ognuno.

GINNASTICA DEL BENESSERE



LARA MICHELETTI

Sono nata a Bovolone e mi sono laureata in Lettere e Filosofia. Faccio parte dell'Atletica Bovolone fin da quando ero bambina, prima come atleta, poi come istruttrice della categoria esordienti e del settore lanci. Nel 2019 ho ottenuto il diploma di Istruttore Hatha Yoga 200 ore e nel 2024 il diploma istruttore Hatha Yoga livello avanzato di 500 ore. Dal 2020 ricopro il ruolo di insegnante di Yoga all'interno dell'Atletica Bovolone come responsabile del corso di **Ginnastica del Benessere**.

cosa offre il corso?

L'Hatha Yoga è una delle varie forme di yoga, disciplina millenaria nata in India. Lo scopo è quello di favorire il benessere psico-fisico attraverso posizioni fisiche (necessarie per incanalare l'energia delle diverse parti del corpo), tecniche di respirazione (per purificare il corpo e la mente), tecniche di meditazione e di rilassamento.

a chi è rivolto il corso?

Il nostro corso è rivolto a persone di qualsiasi età e preparazione. Lo yoga non è semplice attività fisica, ma uno stile di vita che favorisce il cambiamento di alcune abitudini, apportando effetti positivi al nostro sistema corpo-mente.

GINNASTICA POSTURALE



PAOLA MANTOVANI

Sono nata a Bovolone e mi sono laureata a Verona in Scienze delle Attività Motorie e Sportive. Sono specialista certificata MIM (metodo ipopressivo multidisciplinare). Da 12 anni lavoro nell'ambito del recupero motorio e della rieducazione posturale. Ho praticato per 18 anni atletica leggera a livello agonistico e, per l'Atletica Bovolone, ho allenato la categoria esordienti. Dal 2018 mi occupo del corso di **Ginnastica Posturale**.

cosa offre il corso?

Il corso serve a migliorare la percezione del proprio corpo nello spazio e l'equilibrio del proprio corpo, la postura e l'elasticità attraverso esercizi di core stability, stretching fasciale in sinergia con la respirazione tridimensionale diaframmatica. Lo scopo è quello di raggiungere un benessere psico-fisico che aiuti, inoltre, a gestire lo stress e la capacità di concentrazione.

a chi è rivolto il corso?

Il corso è rivolto a tutte le persone che hanno voglia di lavorare per il proprio benessere, per chi soffre di dolori cervicali, lombari e articolari e per chi si sente rigido e/o debole.

GIOCATLETICA



Il progetto **GiocAtletica** ha l'obiettivo di avvicinare i bambini dai 4 ai 7 anni al movimento attraverso il gioco. L'idea è quella di proporre attività che non solo introducano allo sport, ma che siano divertenti e formative. Sotto la guida di allenatori e animatori esperti, i bambini imparano a collaborare, rispettare le regole ma, soprattutto, divertirsi.

Ogni anno, l'obiettivo della nostra società è quello di fare sempre passi avanti, garantendo alle famiglie un ambiente sicuro e stimolante per i propri figli, impegnandoci a formare i ragazzi con il compito di accompagnarli nel loro percorso di crescita.

Durante l'incontro di formazione organizzato, la psicologa **Denise Broggio** ha coinvolto gli animatori ponendo loro delle riflessioni importanti: "Come ci rapportiamo ai bambini? Come li percepiamo e quali difficoltà incontriamo nel gestire le loro emozioni e comportamenti?"

Con domande dirette, la psicologa ha saputo creare un dialogo aperto e sincero con i nostri giovani educatori, aiutandoli a confrontarsi con le proprie esperienze. Questo approccio ha subito catturato l'attenzione di tutti, tanto da manifestare il desiderio di partecipare a futuri incontri sempre più specifici, come la proposta di uno psicomotricista, **Maurizio Franzoni** dello studio "Dire, Fare, Crescere".

Prenderà parte ad una lezione per osservare come si svolgono le attività, offrendo, con il suo "terzo occhio", preziosi suggerimenti per migliorare l'interazione con i bambini.

Nicole Faccioni

Nati nel 2016-2017

Lunedì e venerdì dalle 16:15 alle 17:15

Nati nel 2017-2018

Martedì e giovedì dalle 16:15 alle 17:15

Nati nel 2019-2020

Mercoledì dalle 16:15 alle 17:15
e sabato dalle 9:30 alle 10:30



Allenatori 2016-2017



Allenatori 2017-2018



Allenatori 2019-2020

CRESCERE
↓
GIOCANDO



UNA FAMIGLIA, ATLETICA!



La nostra proposta "sportivo-educativa"
per il settore giovanile

ESORDIENTI M/F ANNI 2014 - 2015

ALLENAMENTI

lunedì e venerdì dalle 17.30 alle 18.30

L'OBIETTIVO

principale è l'apprendimento e lo sviluppo di capacità motorie e coordinative fondamentali in questa fase di crescita.

LO SCOPO

è far vivere con serenità ed entusiasmo l'approccio all'atletica leggera e favorire la socializzazione tra i ragazzi e le ragazze.

IL METODO

è quello di proporre allenamenti con esercizi che sviluppino le capacità di base del movimento come la coordinazione, l'equilibrio, l'agilità, la destrezza e altri elementi che permettano di conoscere il proprio corpo. Molte attività saranno proposte attraverso il gioco che, riteniamo, sia l'elemento che favorisce l'apprendimento. In questa età non accentuiamo l'agonismo (pur insito normalmente nei bambini) ma intendiamo trasferire il principio che ognuno riesce a fare ciò che è nelle sue possibilità in questo momento e che progressivamente acquisirà nuove capacità; i momenti di "gara" che proponiamo, in sintonia con la FIDAL, (federazione italiana di atletica leggera) sono la partecipazione a qualche campestre e incontri in palestre e campi di atletica dove i ragazzi, inseriti in gruppi con altre società, effettuano corse, salti, lanci e percorsi vari. In questi incontri non sono previste classifiche ma un riconoscimento per ognuno che partecipa: tutti vincono solo per il fatto di essere presenti!

RAGAZZI e RAGAZZE ANNI 2012 - 2013

ALLENAMENTI

martedì e giovedì dalle 17.15 alle 18.30

L'OBIETTIVO

per questa età è che i ragazzi provino tutte le specialità previste dal programma FIDAL, considerando ovviamente le capacità motorie di ciascuno e favorendo lo sviluppo della coordinazione, della forza, della mobilità spaziale necessarie per un proseguo di attività agonistica più intensa negli anni successivi.

LO SCOPO

e di portarli ad amare lo sport e nello specifico l'atletica leggera in tutte le sue sfaccettature, aiutandoli nel processo di crescita, di confronto tra pari, nella capacità di relazionarsi con il gruppo, creando amicizie, favorendo lo spirito di solidarietà e di cooperazione in una dimensione la più INCLUSIVA possibile, quindi non lasciando indietro nessuno.

IL METODO

è quello di allenarli per gareggiare in tutte le specialità pur facendo attenzione alla predisposizione di ognuno; proporre durante l'anno attività di socializzazione e obiettivi di squadra, chiedendo ad ognuno di essere disponibile a gareggiare anche in specialità dove non primeggia. I campionati di società regionali sono un'ottima occasione per un obiettivo comune: ognuno è protagonista del risultato finale.

CADETTI E CADETTE

ANNI 2010 - 2011

ALLENAMENTI

lunedì, mercoledì e
giovedì dalle 18.30 alle 20.00

In questa categoria la partecipazione alle gare diventa un elemento fondamentale.

L'agonismo (che rappresenta la tensione verticale dell'essere umano verso il miglioramento individuale) e la competizione (che si pone come tensione orizzontale e sociale del confrontarsi e sfidarsi cooperando) diventano componenti essenziali nell'atletica leggera come in tutti gli sport; l'attività, altrimenti fatta, si trasformerebbe in semplice attività fisica.

Privando i ragazzi di queste componenti si negherebbe di fatto l'essenza dell'esperienza sportiva, privandoli dell'acquisizione di strumenti basilari utili per la vita oltre che per lo sport.

Tra i nostri compiti è quello di far comprendere che il percorso da seguire per raggiungere gli obiettivi è la costanza negli allenamenti, intesi come crescita e miglioramento, la passione e la dedizione. Questo permetterà loro di apprezzare maggiormente l'esperienza della gara, vivendola come un momento per misurare i propri progressi e per confrontarsi con gli altri: gareggiare è anche un segno di collaborazione verso i compagni di squadra e di attenzione nei confronti degli allenatori che li preparano per queste esperienze.

L'obiettivo della società non è costruire campioni ma offrire un percorso sportivo che aiuti tutti nella vita. Se poi, dal lavoro fatto insieme, grazie anche alle doti individuali, usciranno campioni o risultati di rilievo saremo tutti contenti perché questo contribuirà a promuovere l'atletica e i suoi valori.

STATISTICHE SOCIALI 2024

ATLETICA AGONISTICA

numero tesserati

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Esordienti M	10	14	16	25	31	17	17	21	28	21	30	27	17	23	23	19	26	20	26	26	12	27	32	22
Ragazzi	31	19	17	14	14	25	25	12	13	30	21	12	12	18	10	21	12	21	38	30	25	30	29	25
Cadetti	8	21	21	10	8	15	14	20	22	5	13	19	10	5	30	15	17	12	14	33	22	16	24	21
Allievi	11	7	5	11	12	3	5	9	12	8	9	5	9	10	7	5	9	12	13	9	3	20	19	15
Juniore M	6	8	9	5	4	9	9	2	1	5	4	8	6	3	7	9	5	5	6	12	11	5	6	12
Assoluti M	39	31	40	25	39	40	37	32	34	31	25	27	23	30	31	31	32	32	28	26	19	26	28	26
Esordienti F	21	13	19	15	17	14	19	32	25	16	21	27	32	17	16	11	18	7	6	12	21	30	21	12
Ragazze	25	19	24	21	19	12	13	24	14	21	20	14	19	26	29	12	15	11	15	12	11	28	29	31
Cadette	18	16	18	14	12	15	16	10	12	15	12	9	13	8	8	17	17	16	12	13	12	13	10	17
Allieve	4	8	8	9	10	8	7	12	10	3	5	9	6	9	9	7	7	6	13	11	6	11	13	14
Juniore F	5	5	4	5	5	4	6	3	4	8	4	3	5	8	7	6	6	4	3	4	7	8	5	9
Assolute F	13	10	13	8	14	13	13	11	8	6	8	14	10	8	11	13	10	12	9	7	6	8	9	10
TOTALE	191	171	194	162	185	175	181	188	183	169	172	174	162	165	188	166	174	158	183	195	155	222	225	214

primati sociali ottenuti

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Esordienti M	0	3	1	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	2	2	-	-
Ragazzi	2	3	0	0	-	3	-	-	1	5	2	-	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	1	1
Cadetti	0	1	8	5	-	-	2	1	2	-	3	3	2	-	-	3	-	-	1	-	-	3	-	2
Allievi	1	3	0	2	4	-	-	-	-	1	2	-	2	7	4	-	-	4	1	-	-	1	5	3
Juniore M	2	3	2	1	-	4	7	6	-	-	-	-	2	-	1	4	5	-	-	-	1	1	2	5
Promesse M	-	-	-	1	-	2	-	1	4	1	1	-	-	2	-	-	1	2	2	-	-	1	2	-
Assoluti M	1	0	2	1	1	3	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1	-	3	1	4	2	4	6
Esordienti F	2	5	1	3	1	3	3	-	2	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	1	-
Ragazze	2	1	1	3	1	-	-	2	4	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	2	1
Cadette	2	3	1	1	1	3	3	1	3	8	3	-	-	2	1	-	-	5	1	2	1	-	1	-
Allieve	0	2	2	2	-	-	-	3	3	-	1	3	5	-	-	-	2	3	1	3	3	-	2	1
Juniore F	5	0	0	2	1	-	-	-	2	1	1	-	-	4	4	1	-	-	1	2	3	4	4	-
Promesse F	4	6	7	-	1	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-	1	-	4	-	-	1	-	3	3
Assolute F	9	10	7	4	3	2	-	3	3	1	4	2	2	2	2	1	-	5	-	1	7	4	5	1
TOTALE	30	40	32	27	13	22	17	19	27	18	20	10	14	17	14	12	9	24	16	11	26	19	30	26

titoli regionali outdoor conquistati

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
	3	7	8	12	7	6	6	12	7	5	4	3	2	6	10	6	3	8	2	1	5	3	4	3

numero di risultati ottenuti per categoria

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Esordienti M	136	182	201	195	180	190	109	240	319	158	213	197	110	122	84	106	108	219	186	90	139	135	253	111
Ragazzi	454	302	211	188	227	348	459	180	350	535	362	222	228	292	409	198	142	414	600	211	313	384	436	470
Cadetti	213	511	451	195	120	215	326	463	364	48	271	340	174	41	157	302	202	117	148	142	430	288	204	304
Allievi	271	152	65	269	265	44	23	120	87	175	158	23	106	218	143	57	131	192	147	31	18	334	291	194
Assoluti M	432	271	209	281	190	307	354	398	308	286	194	167	166	202	372	291	226	265	231	186	194	237	250	303
Esordienti F	210	177	252	143	129	218	208	269	306	119	179	130	140	109	60	87	72	94	51	79	226	214	179	89
Ragazze	348	372	377	280	292	167	209	502	367	442	317	208	273	311	479	259	277	288	300	120	85	418	481	441
Cadette	347	391	323	247	198	258	365	185	218	321	214	92	123	92	112	160	253	218	231	117	317	170	73	307
Allieve	84	142	139	133	128	97	73	206	110	49	79	134	94	69	79	49	69	121	106	64	90	301	258	125
Assolute F	267	227	211	216	206	154	170	123	153	145	131	127	121	152	208	126	79	117	79	61	121	134	186	191
TOTALE	2762	2727	2439	2147	1935	1998	2296	2686	2582	2278	2118	1640	1535	1608	2103	1635	1559	2045	2079	1101	1933	2615	2611	2535

media risultati per ogni atleta

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
	14,4	15,9	12,6	13,3	10,5	17,8	17,6	14,3	14,1	13,4	12,3	11,9	9,5	9,7	16,2	12,1	11,54	13,72	11,36	5,64	12,2	11,8	11,6	11,84

numero di manifestazioni a cui abbiamo partecipato

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
	127	152	130	122	106	112	131	140	136	127	140	138	124	138	133	136	134	149	142	72	123	151	166	164





Rachele Salvoro



Moreno Nadali



Paolo Garavaso



Luigi Cascella

PRIMATI SOCIALI 2024



4x100 Cadette: *Ilaria Turazza, Irene Rudella, Ester Bianchini, Gaia Ziviani*



4x400 Assoluta: *Marco Perbellini, Francesco Vertuan, Cristiano Garavaso e Riccardo Lanza*



4x1500 Assoluta: *Daniel Turco, Edoardo Garavaso, Alberto Pomini e Alberto Frigo*

Categoria Ragazzi

Moreno Nadali	25/5/11	mt.60hs	9"17	Rovigo	9/6/24
---------------	---------	---------	------	--------	--------

Categoria Ragazze

Rachele Salvoro	23/1/11	mt.60hs	9"5	Bovolone	15/6/24
-----------------	---------	---------	-----	----------	---------

Categoria Cadetti

Paolo Garavaso	16/2/09	mt.1200sp	3"44'2	San Bonifacio	1/6/24
Cascella Luigi	23/7/09	esathlon	p.3625	Vittorio Veneto (TV)	14-15/9/24

Categoria Cadette

Ilaria Turazza	9/2/09				
Irene Rudella	2/9/10				
Ester Bianchini	1/6/10				
Gaia Ziviani	13/11/10	4x100	50"87	Abano Terme (PD)	28/4/24

Categoria Allievi

Cristiano Garavaso	18/1/07	mt 400	51"52	Bovolone	5/5/24
		mt 800	1'56"74	Trento	9/7/24
		mt 2000sp	6'16"50	Molfetta (BA)	5/7/24

Categoria Allieve

Valentina Rossetti	13/1/07	peso 3kg	mt. 12,90	Ancona	11/2/24
--------------------	---------	----------	-----------	--------	---------

Categoria Juniores

Alberto Pomini	23/6/05	mt 1500	3'53"08	San Bonifacio	11/7/24
		mt 3000	8'30"06	Bologna	5/6/24

Categoria Juniores e Assoluti

Alberto Pomini	23/6/05	mt 3.000sp	9'00"22	Vienna	22/6/24
----------------	---------	------------	---------	--------	---------

Categoria Juniores e Assoluti

Alberto Bressan	19/12/06	marcia 5km	27'34"32	Padova	11/2/24
		marcia 10km	58'00"39	Caorle (VE)	26/5/24

Categoria Promesse e Assoluti

Marcello Donadoni	28/9/03	alto	mt.2,18	Vicenza	20/7/24
-------------------	---------	------	---------	---------	---------

Categoria Promesse

Edoardo Garavaso	25/6/02	mt. 3000sp	9'32"55	Vienna	22/6/24
------------------	---------	------------	---------	--------	---------

Categoria Promesse

Matilde Prati	14/5/04	mt. 800	2'09"62	Brescia	18/9/24
		mt1500	4'22"76	Rieti	28/7/24

Categoria Promesse e Assolute

Giorgia Donadoni	30/10/03	giavelotto	mt.37,11	Prato	22/9/24
------------------	----------	------------	----------	-------	---------

Categoria Assoluti

Marco Perbellini	11/11/87				
Francesco Vertuan	27/11/99				
Cristiano Garavaso	18/1/07				
Riccardo Lanza	22/8/02	4x100	3'28"27	Caorle (VE)	26/5/24

Edoardo Garavaso	25/6/02				
Alberto Frigo	13/6/01				
Daniel Turco	21/4/98				
Alberto Pomini	23/6/05	4x1500	16'45"23	Rodengo Saiano (BS)	21/4/24



Matilde Prati



Giorgia Donadoni



Valentina Rossetti



Cristiano Garavaso



Alberto Bressan



Alberto Pomini



Edoardo Garavaso



Marcello Donadoni

GRADUATORIE SOCIALI 2024

CATEGORIA ESORDIENTI B femminili (2015/2016)

SALTO IN LUNGO

m 2,58	Mantovani Beatrice	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,56	Skryma Yeva	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,35	Zalutska Adriana	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,25	Zhdanova Elizabetta	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,09	Pustovit Federica	2015	Bovolone	28/9/2024
m 1,93	Galdieri Ludovica	2015	Bovolone	28/9/2024
m 1,78	Carmagnani Barbirato Angela	2015	Bovolone	28/9/2024
m 1,51	Faouri Amira	2015	Bovolone	28/9/2024

TIRO DEL VORTEX

m 14,54	Zhdanova Elizabetta	2015	Bovolone	28/9/2024
m 13,71	Mantovani Beatrice	2015	Bovolone	28/9/2024
m 12,25	Skryma Yeva	2015	Bovolone	28/9/2024
m 10,82	Pustovit Federica	2015	Bovolone	28/9/2024
m 10,27	Zalutska Adriana	2015	Bovolone	28/9/2024
m 9,00	Carmagnani Barbirato Angela	2015	Bovolone	28/9/2024
m 8,66	Faouri Amira	2015	Bovolone	28/9/2024
m 5,60	Galdieri Ludovica	2015	Bovolone	28/9/2024

STAFFETTA 4X5

42"9	Pustovit/Skryma/Carmagnani/Galdieri	Bovolone	28/9/2024
43"4	Mantovani/Faouri/Zalutska/Zhdanova	Bovolone	28/9/2024

CATEGORIA ESORDIENTI B maschili (2015/2016)

SALTO IN LUNGO

m 3,15	Vergadini Giuseppe	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,75	Briani Giulio	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,70	Favalli Amedeo	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,69	Costantini Davide	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,67	Soffiatti Evan	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,64	Costantini Cristiano	2015	Bovolone	28/9/2024
m 2,37	Seghetto Luca	2015	Bovolone	28/9/2024
m 1,87	Menegatti Davide	2015	Bovolone	28/9/2024
m 1,38	Signoretto Tian Ming	2015	Bovolone	28/9/2024

TIRO DEL VORTEX

m 28,06	Costantini Davide	2015	Bovolone	28/9/2024
m 19,68	Favalli Amedeo	2015	Bovolone	28/9/2024
m 17,07	Seghetto Luca	2015	Bovolone	28/9/2024
m 16,46	Soffiatti Evan	2015	Bovolone	28/9/2024
m 12,86	Menegatti Davide	2015	Bovolone	28/9/2024
m 12,44	Briani Giulio	2015	Bovolone	28/9/2024
m 8,89	Vergadini Giuseppe	2015	Bovolone	28/9/2024
m 7,76	Costantini Cristiano	2015	Bovolone	28/9/2024

STAFFETTA 4X5

36"5	Briani/Costantini/Seghetto/Vergadini	Bovolone	28/9/2024
------	--------------------------------------	----------	-----------



Anita Mantovani



Jessica Maria Radeanu

CATEGORIA ESORDIENTI FEMMINILI (2013/2014)

MT. 50

8"0	Rudella Martina	2014	Bovolone	17/5/2024
8"6	Gobbi Carlotta	2014	Bovolone	17/5/2024
8"7	Mantovani Anita	2014	Bovolone	17/5/2024
9"0	Zanca Sofia	2013	Bovolone	17/5/2024
9"1	Torneri Ludovica	2013	Bovolone	17/5/2024
9"5	Chiomento Giulia	2014	Bovolone	17/5/2024
9"7	Scaglioso Angelica	2014	Bovolone	17/5/2024
10"1	Chiavenato Nicole	2014	Bovolone	17/5/2024
10"2	Boninsegna Desirè	2014	Bovolone	17/5/2024
10"3	Radeanu Jessica Maria	2014	Bovolone	17/5/2024
10"9	Pigozzo Kathlynn	2014	Bovolone	17/5/2024

SALTO IN LUNGO

m 4,10	Rudella Martina	2014	Bovolone	28/9/2024
m 3,50	Gobbi Carlotta	2014	Bovolone	28/9/2024
m 3,37	Mantovani Anita	2014	Bovolone	28/9/2024
m 3,10	Chiomento Giulia	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,94	Torneri Ludovica	2013	Bovolone	17/5/2024
m 2,91	Zanca Sofia	2013	Bovolone	17/5/2024
m 2,75	Rizzi Giorgia	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,62	Cristiano Mandy Isabella	2013	Bovolone	28/9/2024
m 2,56	Bonadiman Stella	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,52	Radeanu Jessica Maria	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,39	Scaglioso Angelica	2014	Bovolone	17/5/2024
m 2,28	Chiavenato Nicole	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,28	Martinello Erika	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,23	De Guidi Natasha	2013	Bovolone	28/9/2024
m 2,13	Boninsegna Desirè	2014	Bovolone	17/5/2024
m 1,77	Pigozzo Kathlynn	2014	Bovolone	17/5/2024

TIRO DEL VORTEX

m 22,56	Chiomento Giulia	2014	Bovolone	28/9/2024
m 20,06	Gobbi Carlotta	2014	Bovolone	28/9/2024
m 19,66	Mantovani Anita	2014	Bovolone	28/9/2024
m 19,32	Cristiano Mandy Isabella	2013	Bovolone	28/9/2024
m 19,20	Rudella Martina	2014	Bovolone	28/9/2024
m 17,82	Radeanu Jessica Maria	2014	Bovolone	28/9/2024
m 16,90	Scaglioso Angelica	2014	Bovolone	17/5/2024
m 16,68	De Guidi Natasha	2013	Bovolone	28/9/2024
m 15,60	Martinello Erika	2014	Bovolone	28/9/2024
m 15,18	Rizzi Giorgia	2014	Bovolone	28/9/2024
m 14,29	Zanca Sofia	2013	Bovolone	17/5/2024
m 11,92	Chiavenato Nicole	2014	Bovolone	17/5/2024
m 9,83	Torneri Ludovica	2013	Bovolone	17/5/2024
m 9,17	Bonadiman Stella	2014	Bovolone	28/9/2024
m 7,73	Pigozzo Kathlynn	2014	Bovolone	17/5/2024
m 7,67	Boninsegna Desirè	2014	Bovolone	17/5/2024

STAFFETTA 4X50

33"3	Rudella/Chiomento/Gobbi/Mantovani	Bovolone	28/9/2024
36"3	De Guidi/Cristiano/Rizzi/Martinello	Bovolone	28/9/2024
39"1	Radeanu/Bonadiman/Scaglioso/Chiavenato	Bovolone	28/9/2024



Stella Bonadiman



Natasha De Guidi



Nicole Chiavenato



Edoardo Passarin

CATEGORIA ESORDIENTI MASCHILI (2013/2014)

MT. 50

7"5	Crisan Alberto	2013	Bovolone	17/5/2024
7"8	Addis Mario	2013	Bovolone	17/5/2024
8"6	Liberatore Giacomo	2014	Bovolone	17/5/2024
8"7	Miceli Davide	2014	Bovolone	17/5/2024
8"9	Mantovanelli Marco	2014	Bovolone	17/5/2024
9"0	Chiavenato Tommaso	2013	Bovolone	17/5/2024
9"0	Milani Isacco	2014	Bovolone	17/5/2024
9"1	Turazza Fabio	2014	Bovolone	17/5/2024
9"9	El Farssani Aymane	2013	Bovolone	17/5/2024
10"1	Barini Elia	2014	Bovolone	17/5/2024
10"2	Rossato Edoardo	2014	Bovolone	17/5/2024
11"2	Stratila David	2014	Bovolone	17/5/2024
13"0	Domi Ensajdi	2014	Bovolone	17/5/2024
16"0	Gaspari Deniel	2014	Bovolone	17/5/2024

SALTO IN LUNGO

m 4,21	Crisan Alberto	2013	Bovolone	17/5/2024
m 3,60	Addis Mario	2013	Bovolone	17/5/2024
m 3,30	Miceli Davide	2014	Bovolone	28/9/2024
m 3,29	Turazza Fabio	2014	Bovolone	28/9/2024
m 3,24	Gabrieli Riccardo	2014	Bovolone	28/9/2024
m 3,15	Liberatore Giacomo	2014	Bovolone	17/5/2024
m 3,13	Merlin Leone	2013	Bovolone	28/9/2024
m 3,07	Milani Isacco	2014	Bovolone	17/5/2024
m 2,89	Mantovanelli Marco	2014	Bovolone	17/5/2024
m 2,78	Chiavenato Tommaso	2013	Bovolone	28/9/2024
m 2,60	Barini Elia	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,56	El Farssani Aymane	2013	Bovolone	17/5/2024
m 2,52	Stratila David	2014	Bovolone	28/9/2024
m 2,18	Soffiatti Matteo	2013	Bovolone	28/9/2024
m 1,74	Zamboni Samuel	2014	Bovolone	28/9/2024
m 1,69	Passarin Edoardo	2014	Bovolone	28/9/2024
m 1,62	Rossato Edoardo	2014	Bovolone	17/5/2024
m 1,55	Domi Ensajdi	2014	Bovolone	17/5/2024
m 1,10	Gaspari Deniel	2014	Bovolone	17/5/2024



Leone Merlin



David Stratila

TIRO DEL VORTEX

m 37,25	Crisan Alberto	2013	Bovolone	28/9/2024
m 32,20	Gabrieli Riccardo	2014	Bovolone	28/9/2024
m 31,88	Addis Mario	2013	Bovolone	28/9/2024
m 28,99	Merlin Leone	2013	Bovolone	28/9/2024
m 23,37	Turazza Fabio	2014	Bovolone	28/9/2024
m 20,35	Mantovanelli Marco	2014	Bovolone	17/5/2024
m 19,62	El Farssani Aymane	2013	Bovolone	17/5/2024
m 18,86	Miceli Davide	2014	Bovolone	28/9/2024
m 18,57	Liberatore Giacomo	2014	Bovolone	17/5/2024
m 18,20	Chiavenato Tommaso	2013	Bovolone	28/9/2024
m 17,94	Rossato Edoardo	2014	Bovolone	17/5/2024
m 17,10	Stratila David	2014	Bovolone	28/9/2024
m 15,30	Barini Elia	2014	Bovolone	9/28/2024
m 14,42	Zamboni Samuel	2014	Bovolone	28/9/2024
m 14,12	Milani Isacco	2014	Bovolone	17/5/2024
m 12,28	Soffiatti Matteo	2013	Bovolone	28/9/2024
m 10,37	Passarin Edoardo	2014	Bovolone	28/9/2024
m 8,13	Gaspari Deniel	2014	Bovolone	17/5/2024

STAFFETTA 4X50

32"7	Crisan/Addis/Liberatore/Chiavenato	Bovolone	28/9/2024
36"4	Turazza/Miceli/Favalli/Soffiatti	Bovolone	28/9/2024
40"6	Soffiatti/Merlin/Gabrieli/Menegatti	Bovolone	28/9/2024
43"5	Barini/Passarin/Zamboni/Costantini	Bovolone	28/9/2024



Giulio Briani



Evan Soffiatti

CATEGORIA RAGAZZE (2011/2012)

MT. 60

8"7	Da Como Gaia	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
8"8	Salvoro Rachele	2011	Padova	14/9/2024
8"9	Nadali Emma	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
9"36 (-1,4)	Bordini Lisa	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
9"2	Corso Bianca	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
9"2	Gamba Eleonora	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
9"2	Merlin Esther	2011	San Bonifacio	11/5/2024
9"33	Masiero Angelica	2012	Rovigo	9/6/2024
9"5	Pizzoli Emma	2011	San Bonifacio	11/5/2024
9"5	Silva Emelin	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
9"5	Vergadini Maria	2012	Verona	12/10/2024
9"7	Pavignani Anna	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
9"8	Piva Linda	2011	San Bonifacio	11/5/2024
10"11 (-1,4)	Marghescu Maria	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
9"9	Salari Alissa	2012	San Bonifacio	11/5/2024
10"1	Bala Arianna	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
10"2	Pepe Martina	2012	San Bonifacio	11/5/2024
10"3	Bertoldi Beatrice	2012	San Bonifacio	11/5/2024
10"3	Isalberti Lucia	2011	San Bonifacio	11/5/2024
10"5	Portulano Linda	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
10"9	Molinari Alice	2011	San Bonifacio	11/5/2024
10"9	Pustovit Sofia	2011	Verona	12/10/2024
13"2	Carmagnani Barbirato Luz	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024

MT. 600

1'57"75	Gamba Eleonora	2012	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
1'59"5	Salvoro Rachele	2011	Bovolone	15/6/2024
1'59"9	Da Como Gaia	2012	Bovolone	15/6/2024
2'03"8	Pavignani Anna	2011	Bovolone	15/6/2024
2'08"3	Masiero Angelica	2012	Bovolone	15/6/2024
2'11"6	Piva Linda	2011	Bovolone	15/6/2024
2'15"1	Salari Alissa	2012	Bovolone	15/6/2024
2'27"8	Marghescu Maria	2011	Bovolone	15/6/2024
2'29"7	Merlin Esther	2011	Bovolone	15/6/2024
2'31"4	Bala Arianna	2011	Bovolone	15/6/2024
2'37"5	Di Biase Mia	2012	Bovolone	15/6/2024
2'38"3	Pustovit Sofia	2011	Bovolone	15/6/2024



Arianna Bala



Emma Nadali



Alissa Salari

MT. 1.000

3'40"0	Gamba Eleonora	2012	Verona	13/4/2024
3'47"9	Nadali Emma	2011	Verona	13/4/2024
3'47"9	Pavignani Anna	2011	Verona	13/4/2024
3'49"4	Da Como Gaia	2012	Verona	13/4/2024
3'52"1	Salvoro Rachele	2011	Verona	13/4/2024
4'00"5	Salari Alissa	2012	Verona	12/10/2024
4'18"0	Vincenzi Adele	2012	Verona	13/4/2024
4'36"4	Masiero Angelica	2012	Verona	13/4/2024
4'37"3	Silva Emelin	2012	Verona	13/4/2024
4'41"2	Piva Linda	2011	Verona	13/4/2024
4'51"9	Beltrame Maddalena	2012	Verona	13/4/2024
4'55"6	Corso Bianca	2011	San Bonifacio	11/5/2024
4'56"0	Di Biase Mia	2012	Verona	13/4/2024
4'58"7	Portulano Linda	2012	Verona	13/4/2024
5'13"3	Merlin Esther	2011	Verona	13/4/2024

MT. 60hs

9"5	Salvoro Rachele	2011	Bovolone	15/6/2024
11"09	Da Como Gaia	2012	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
11"26	Masiero Angelica	2012	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
11"3	Vincenzi Adele	2012	Verona	13/4/2024
11"7	Merlin Esther	2011	Verona	13/4/2024
11"7	Nadali Emma	2011	San Bonifacio	11/5/2024
12"03	Pavignani Anna	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
12"0	Gamba Eleonora	2012	Verona	13/4/2024
12"44	Di Biase Mia	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
12"8	Corso Bianca	2011	San Bonifacio	11/5/2024
12"9	Salari Alissa	2012	Bovolone	15/6/2024
13"1	Beltrame Maddalena	2012	Verona	13/4/2024
13"4	Piva Linda	2011	Verona	13/4/2024
13"5	Marghescu Maria	2011	Bovolone	15/6/2024
13"6	Silva Emelin	2012	Verona	13/4/2024
14"3	Portulano Linda	2012	Verona	13/4/2024
14"5	Bala Arianna	2011	Bovolone	15/6/2024
16"2	Pustovit Sofia	2011	Bovolone	15/6/2024



Bianca Corso

SALTO IN ALTO

m 1,47	Salvoro Rachele	2011	Verona	13/4/2024
m 1,33	Da Como Gaia	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,30	Pizzoli Emma	2011	Bovolone	14/1/2024
m 1,26	Corso Bianca	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 1,18	Di Biase Mia	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,18	Gamba Eleonora	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,17	Pavignani Anna	2011	Verona	13/4/2024
m 1,17	Silva Emelin	2012	Verona	13/4/2024
m 1,15	Vincenzi Adele	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,14	Isalberti Lucia	2011	Verona	24/2/2024
m 1,14	Merlin Esther	2011	Verona	13/4/2024
m 1,14	Nadali Emma	2011	Verona	24/2/2024
m 1,10	Salari Alissa	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,08	Bala Arianna	2011	Verona	24/2/2024
m 1,08	Beltrame Maddalena	2012	Verona	13/4/2024
m 1,08	Chiavenato Giorgia	2012	Verona	24/2/2024
m 1,08	Masiero Angelica	2012	Verona	13/4/2024
m 1,08	Piva Linda	2011	Verona	13/4/2024
m 1,05	Baraniuk Tetiana	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,00	Marghescu Maria	2011	Bovolone	14/1/2024
m 1,00	Pepe Martina	2012	Bovolone	14/1/2024
m 0,99	Portulano Linda	2012	Verona	13/4/2024
m 0,96	Galbero Anita	2012	Verona	24/2/2024
m 0,80	Bianchini Nicole	2011	Bovolone	14/1/2024

SALTO IN LUNGO

m 4,40	Da Como Gaia	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
m 4,25	Salvoro Rachele	2011	Bovolone	15/6/2024
m 4,01	Nadali Emma	2011	Verona	12/10/2024
m 3,82	Pizzoli Emma	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 3,69	Vergadini Maria	2012	Verona	12/10/2024
m 3,45	Piva Linda	2011	Feltre (BL)	29/9/2024
m 3,43	Masiero Angelica	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 3,36	Pavignani Anna	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 3,34	Corso Bianca	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 3,33	Merlin Esther	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 3,29	Gamba Eleonora	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 3,29	Salari Alissa	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 3,16	Silva Emelin	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 3,12	Marghescu Maria	2011	Bovolone	15/6/2024
m 3,06	Bala Arianna	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 2,97	Isalberti Lucia	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 2,94	Bertoldi Beatrice	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 2,84	Pepe Martina	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 2,73	Di Biase Mia	2012	Bovolone	15/6/2024
m 2,63	Pustovit Sofia	2011	Verona	12/10/2024
m 2,55	Portulano Linda	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 1,96	Carmagnani Barbirato Luz	2012	Verona	13/4/2024

GETTO DEL PESO 2 KG.

m 8,73	Salari Alissa	2012	Verona	12/10/2024
m 7,26	Bordini Lisa	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 6,77	Bianchini Nicole	2011	Rovigo	9/6/2024
m 6,62	Silva Emelin	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
m 5,57	Marghescu Maria	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 4,94	Nadali Emma	2011	San Bonifacio	11/5/2024

TIRO DEL VORTEX

m 30,49	Da Como Gaia	2012	Bovolone	15/6/2024
m 28,48	Salvoro Rachele	2011	Bovolone	15/6/2024
m 27,72	Pavignani Anna	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 25,40	Bertoldi Beatrice	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 25,06	Masiero Angelica	2012	Bovolone	15/6/2024
m 23,58	Pizzoli Emma	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 22,06	Vincenzi Adele	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
m 20,33	Isalberti Lucia	2011	Feltre (BL)	29/9/2024
m 20,03	Di Biase Mia	2012	Bovolone	15/6/2024
m 19,31	Salari Alissa	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 19,04	Portulano Linda	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 18,20	Bala Arianna	2011	Bovolone	15/6/2024
m 17,74	Piva Linda	2011	Bovolone	15/6/2024
m 17,48	Pepe Martina	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 17,07	Merlin Esther	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 17,02	Nadali Emma	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 16,93	Silva Emelin	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 16,10	Marghescu Maria	2011	Bovolone	15/6/2024
m 14,07	Corso Bianca	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 13,68	Carmagnani Barbirato Luz	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 13,65	Gamba Eleonora	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 10,16	Molinari Alice	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 9,26	Pustovit Sofia	2011	Bovolone	15/6/2024

TETRATHLON M60HS/LUNGO/VORTEX/M600

p. 2712	Salvoro Rachele	2011	Bovolone	15/6/2024
p. 2479	Da Como Gaia	2012	Bovolone	15/6/2024
p. 1988	Masiero Angelica	2012	Bovolone	15/6/2024
p. 1843	Pavignani Anna	2011	Bovolone	15/6/2024
p. 1682	Gamba Eleonora	2012	Bovolone	15/6/2024
p. 1393	Piva Linda	2011	Bovolone	15/6/2024
p. 1388	Salari Alissa	2012	Bovolone	15/6/2024
p. 1351	Merlin Esther	2011	Bovolone	15/6/2024
p. 1156	Marghescu Maria	2011	Bovolone	15/6/2024
p. 1060	Di Biase Mia	2012	Bovolone	15/6/2024
p. 944	Bala Arianna	2011	Bovolone	15/6/2024
p. 409	Pustovit Sofia	2011	Bovolone	15/6/2024

STAFFETTA 4X100

57"43	Masiero/Vincenzi/Da Como/Salvoro	Feltre (BL)	29/9/2024
58"0	Da Como/Gamba/Nadali/Salvoro	Bussolengo	7/4/2024
59"0	Merlin/Bordini/Corso/Vincenzi	Bussolengo	7/4/2024
1'07"6	Marghescu/Beltrame/Portulano/Isalberti	Bussolengo	7/4/2024

STAFFETTA 3X800

8'39"9	Da Como/Gamba/Nadali/Salvoro	Bussolengo	7/4/2024
9'32"43	Pavignani/Salari/Silva	Feltre (BL)	29/9/2024

STAFFETTA 4X100-200-300-400

2'53"56	Masiero/Piva/Nadali/Pavignani	Abano Terme	28/6/2024
---------	-------------------------------	-------------	-----------



Luz Carmagnani

CATEGORIA RAGAZZI (2011/2012)

MT. 60

8"24 (-0,9)	Nadali Moreno	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
8"4	Corsini Vittorio	2011	Verona	12/10/2024
8"7	Gatti Giacomo	2011	Verona	12/10/2024
9"00 (-0,7)	Martini Pietro	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
9"07 (-0,7)	Poltronieri Riccardo	2011	Abano Terme (PD)	28/6/2024
8"98 (-0,4)	Gaburro Diego	2012	Abano Terme (PD)	28/6/2024
9"0	Valdo Stefano	2012	San Bonifacio	11/5/2024
9"1	Bariani Amir	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
9"3	Fiorini Jacopo	2012	San Bonifacio	11/5/2024
9"4	Cremonesi Edoardo	2012	San Bonifacio	11/5/2024
9"4	Signoretto Luca	2012	San Bonifacio	11/5/2024
9"6	Gabrieli Tommaso	2011	San Bonifacio	11/5/2024
10"0	Guerra Lorenzo	2012	Verona	12/10/2024
10"1	Koroma George	2012	Verona	12/10/2024
10"8	Marchi Michele	2012	San Bonifacio	11/5/2024
11"4	Benati Mattia	2012	Bussolengo	21/4/2024
11"5	Colato Francesco	2012	Bussolengo	21/4/2024
12"0	Molinari Leonardo	2012	Bussolengo	21/4/2024

MT. 600

1'44"4	Poltronieri Riccardo	2011	Bovolone	16/6/2024
2'02"21	Gaburro Diego	2012	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
2'02"25	Nadali Moreno	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
2'03"5	Signoretto Luca	2012	Bovolone	16/6/2024
2'06"9	Martini Pietro	2011	Bovolone	16/6/2024
2'06"90	Servillo Davide	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
2'07"2	Gatti Giacomo	2011	Bovolone	16/6/2024
2'11"8	Bariani Amir	2012	Bovolone	16/6/2024
2'19"4	Valdo Stefano	2012	Bovolone	16/6/2024
2'24"6	Gabrieli Tommaso	2011	Bovolone	16/6/2024
2'26"0	Balzanelli Joele	2012	Bovolone	16/6/2024
2'30"1	Guerra Lorenzo	2012	Bovolone	16/6/2024
2'37"1	Koroma George	2012	Bovolone	16/6/2024
2'47"8	Molinari Leonardo	2012	Bovolone	16/6/2024
2'59"7	Colato Francesco	2012	Bovolone	16/6/2024

MT. 1.000

3'13"2	Poltronieri Riccardo	2011	Verona	12/10/2024
3'39"80	Bariani Amir	2012	Rovigo	9/6/2024
3'49"9	Nadali Moreno	2011	Bussolengo	21/4/2024
3'50"4	Gabrieli Tommaso	2011	Verona	12/10/2024
3'55"3	Gatti Giacomo	2011	Bussolengo	21/4/2024
4'00"7	Gaburro Diego	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
4'06"5	Signoretto Luca	2012	Bussolengo	21/4/2024
4'06"5	Valdo Stefano	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
4'10"3	Balzanelli Joele	2012	Bussolengo	21/4/2024
4'10"7	Martini Pietro	2011	San Bonifacio	11/5/2024
4'16"5	Fiorini Jacopo	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
4'19"2	Marchi Michele	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
4'51"2	Koroma George	2012	Bussolengo	21/4/2024
5'16"4	Molinari Leonardo	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024



Giacomo Gatti



Diego Gaburro

MT. 60hs

9"17	Nadali Moreno	2011	Rovigo	9/6/2024
10"10	Servillo Davide	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
10"3	Gaburro Diego	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
10"6	Poltronieri Riccardo	2011	San Bonifacio	11/5/2024
10"8	Martini Pietro	2011	Bovolone	16/6/2024
11"4	Signoretto Luca	2012	Verona	12/10/2024
11"5	Bariani Amir	2012	Verona	12/10/2024
11"5	Gatti Giacomo	2011	Bussolengo	21/4/2024
11"7	Valdo Stefano	2012	Bovolone	16/6/2024
12"0	Gabrieli Tommaso	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
12"1	Fiorini Jacopo	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
12"5	Koroma George	2012	Bovolone	16/6/2024
13"6	Marchi Michele	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
13"8	Balzanelli Joele	2012	Bovolone	16/6/2024
16"5	Guerra Lorenzo	2012	Bovolone	16/6/2024
17"4	Colato Francesco	2012	Bovolone	16/6/2024
21"1	Molinari Leonardo	2012	Bovolone	16/6/2024

MARCIA 2km

14'22"02	Marchi Michele	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
14'39"70	Guerra Lorenzo	2012	Feltre (BL)	29/9/2024

SALTO IN ALTO

m 1,37	Martini Pietro	2011	Feltre (BL)	29/9/2024
m 1,35	Poltronieri Riccardo	2011	Verona	27/1/2024
m 1,31	Gaburro Diego	2012	Verona	12/10/2024
m 1,29	Nadali Moreno	2011	Verona	24/2/2024
m 1,23	Gabrieli Tommaso	2011	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024
m 1,23	Servillo Davide	2011	Verona	24/2/2024
m 1,21	Fiorini Jacopo	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,14	Cremonesi Edoardo	2012	Verona	10/2/2024
m 1,14	Gatti Giacomo	2011	Verona	10/2/2024
m 1,14	Valdo Stefano	2012	Verona	24/2/2024
m 1,10	Koroma George	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,10	Signoretto Luca	2012	Bovolone	14/1/2024
m 1,08	Balzanelli Joele	2012	Bussolengo	21/4/2024
m 1,08	Bariani Amir	2012	Bussolengo	21/4/2024
m 0,90	Guerra Lorenzo	2012	Bovolone	14/1/2024
m 0,90	Marchi Michele	2012	San Giovanni Lupatoto	27/4/2024



Luca Signoretto



Moreno Nadali e Tommaso Gabrieli

SALTO IN LUNGO

m 5,01	Nadali Moreno	2011	Verona	12/10/2024
m 4,46	Gatti Giacomo	2011	Verona	12/10/2024
m 4,21	Servillo Davide	2011	Verona	12/10/2024
m 4,00	Corsini Vittorio	2011	Verona	12/10/2024
m 3,98	Gabrieli Tommaso	2011	Feltre (BL)	29/9/2024
m 3,98	Poltronieri Riccardo	2011	Bovolone	16/6/2024
m 3,96	Gaburro Diego	2012	Bovolone	16/6/2024
m 3,85	Martini Pietro	2011	Bovolone	16/6/2024
m 3,73	Signoretto Luca	2012	Verona	12/10/2024
m 3,71	Valdo Stefano	2012	Bovolone	16/6/2024
m 3,58	Cremonesi Edoardo	2012	Rovigo	9/6/2024
m 3,42	Fiorini Jacopo	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 3,36	Bariani Amir	2012	Bovolone	16/6/2024
m 3,34	Koroma George	2012	Bovolone	16/6/2024
m 3,18	Balzanelli Joele	2012	Bovolone	16/6/2024
m 2,82	Guerra Lorenzo	2012	Verona	12/10/2024
m 2,68	Marchi Michele	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 2,39	Molinari Leonardo	2012	Bovolone	16/6/2024
m 2,32	Benati Mattia	2012	Bussolengo	21/4/2024
m 2,23	Colato Francesco	2012	San Bonifacio	11/5/2024

GETTO DEL PESO 2 KG.

m 9,71	Poltronieri Riccardo	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 7,31	Cremonesi Edoardo	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
m 7,26	Burato Alessandro	2011	Feltre (BL)	29/9/2024
m 6,51	Molinari Leonardo	2012	Rovigo	9/6/2024



Jacopo Fiorini



Amir Bariani



Stefano Valdo

TIRO DEL VORTEX

m 49,92	Servillo Davide	2011	Verona	12/10/2024
m 43,13	Fiorini Jacopo	2012	Verona	12/10/2024
m 40,32	Koroma George	2012	Feltre (BL)	29/9/2024
m 34,88	Valdo Stefano	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 34,39	Gaburro Diego	2012	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
m 33,97	Gabrieli Tommaso	2011	Bovolone	16/6/2024
m 32,16	Nadali Moreno	2011	San Bonifacio	11/5/2024
m 32,14	Martini Pietro	2011	Bovolone	16/6/2024
m 31,30	Signoretto Luca	2012	Bovolone	16/6/2024
m 31,16	Gatti Giacomo	2011	Bovolone	16/6/2024
m 27,62	Cremonesi Edoardo	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 26,44	Poltronieri Riccardo	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
m 25,35	Colato Francesco	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 24,50	Bariani Amir	2012	Bovolone	16/6/2024
m 24,01	Marchi Michele	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 21,26	Molinari Leonardo	2012	Bovolone	16/6/2024
m 16,36	Guerra Lorenzo	2012	San Bonifacio	11/5/2024
m 16,05	Balzanelli Joele	2012	Bovolone	16/6/2024
m 7,91	Benati Mattia	2012	Bussolengo	21/4/2024

TETRATHLON M60HS/LUNGO/VORTEX/M600

p. 2193	Nadali Moreno	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
p. 1964	Poltronieri Riccardo	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
p. 1889	Servillo Davide	2011	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
p. 1755	Gaburro Diego	2012	Ponzano Veneto (TV)	30/6/2024
p. 1615	Martini Pietro	2011	Bovolone	16/6/2024
p. 1423	Gatti Giacomo	2011	Bovolone	16/6/2024
p. 1397	Signoretto Luca	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 1292	Gabrieli Tommaso	2011	Bovolone	16/6/2024
p. 1270	Valdo Stefano	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 1215	Koroma George	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 1162	Bariani Amir	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 679	Balzanelli Joele	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 436	Molinari Leonardo	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 391	Guerra Lorenzo	2012	Bovolone	16/6/2024
p. 388	Colato Francesco	2012	Bovolone	16/6/2024

STAFFETTA 4X100

55"35	Nadali/Gaburro/Martini/Poltronieri	Feltre (BL)	29/9/2024
56"9	Nadali/Gabrieli/Valdo/Poltronieri	Bussolengo	7/4/2024
1'02"0	Fiorini/Signoretto/Martini/Koroma	Bussolengo	7/4/2024
1'27"7	Molinari/Cremonesi/Guerra/Bariani	Bussolengo	7/4/2024

STAFFETTA 3X800

8'48"0	Poltronieri/Bariani/Signoretto	Bussolengo	7/4/2024
9'09"97	Bariani/Signoretto/Burato	Feltre (BL)	29/9/2024

STAFFETTA 4X100-200-300-400

2'44"01	Nadali/Martini/Gaburro/Poltronieri	Abano Terme	28/6/2024
3'04"40	Servillo/Gabrieli/Gatti/Bariani	Abano Terme	28/6/2024

CATEGORIA CADETTE (2009/2010)**MT. 80**

10"4	Rudella Irene	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
10"6	Turazza Ilaria	2009	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
10"7	Bianchini Ester	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
10"8	Zanon Ilaria	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
10"8	Ziviani Gaia	2010	Verona	6/4/2024
11"3	Modena Sara	2010	Verona	6/4/2024
11"7	Picchi Maria Sole	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
11"9	Biassoni Matilde	2010	Verona	6/4/2024
12"1	Buniotto Eva	2009	Verona	6/4/2024
12"1	Gabrielli Maraia Amanda	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
12"42 (-0,6)	Bianchini Adele	2010	S. Biagio di Callalta (TV)	15/8/2024
12"4	Romio Amy	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
12"7	Passarini Susanna	2010	Verona	6/4/2024

MT. 300

42"90	Ziviani Gaia	2010	Abano Terme (PD)	24/3/2024
43"2	Rudella Irene	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
45"8	Bianchini Ester	2010	Bussolengo	14/4/2024
46"5	Zanon Ilaria	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
46"9	Modena Sara	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
51"5	Biassoni Matilde	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
52"0	Gabrielli Maraia Amanda	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
57"4	Bianchini Adele	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024

MT. 600

1'50"8	Modena Sara	2010	Bovolone	16/6/2024
1'52"2	Bianchini Ester	2010	Bovolone	16/6/2024
1'56"4	Rudella Irene	2010	Bovolone	16/6/2024
1'57"72	Ziviani Gaia	2010	Padova	18/2/2024
2'02"79	Zanon Ilaria	2010	Padova	18/2/2024
2'03"73	Turazza Ilaria	2009	Padova	18/2/2024

MT. 1.000

3'21"80	Modena Sara	2010	Vittorio Veneto (TV)	21/9/2024
3'35"45	Fusari Giulia	2010	Padova	17/2/2024
3'52"4	Biassoni Matilde	2010	Verona	6/4/2024

MT. 2.000

8'00"03	Modena Sara	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
---------	-------------	------	----------------------	-----------

MT. 80HS 76CM

12"99 (-1,5)	Rudella Irene	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
12"9	Bianchini Ester	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
13"5	Turazza Ilaria	2009	Bussolengo	14/4/2024
14"1	Ziviani Gaia	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
15"7	Romio Amy	2010	Bussolengo	14/4/2024
17"0	Modena Sara	2010	Bovolone	15/6/2024

MT. 300HS 76CM

47"87	Bianchini Ester	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
48"2	Ziviani Gaia	2010	Verona	8/6/2024
50"1	Turazza Ilaria	2009	Verona	6/4/2024
50"8	Rudella Irene	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
1'02"7	Romio Amy	2010	Verona	6/4/2024

SALTO IN ALTO

m 1,43	Turazza Ilaria	2009	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
m 1,41	Bianchini Ester	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
m 1,38	Ziviani Gaia	2010	Bovolone	15/6/2024
m 1,35	Rudella Irene	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
m 1,23	Zanon Ilaria	2010	Padova	18/2/2024
m 1,20	Modena Sara	2010	Bovolone	15/6/2024
m 1,10	Gabrielli Maraia Amanda	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024

SALTO CON L'ASTA

m 2,70	Turazza Ilaria	2009	Vittorio Veneto (TV)	21/9/2024
m 2,30	Bianchini Ester	2010	Verona	6/4/2024

SALTO IN LUNGO

m 5,08	Bianchini Ester	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 5,03 (+0,2)	Rudella Irene	2010	S.Biagio di Callalta (TV)	18/5/2024
m 4,97	Ziviani Gaia	2010	San Pietro In Cariano	26/6/2024
m 4,47	Zanon Ilaria	2010	San Pietro In Cariano	26/6/2024
m 4,10	Fusari Giulia	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 4,06	Modena Sara	2010	Verona	8/6/2024
m 3,89	Picchi Maria Sole	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 3,83	Gabrielli Maraia Amanda	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 3,67	Bianchini Adele	2010	Verona	8/6/2024
m 3,43	Biassoni Matilde	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 3,42	Lloshi Iris	2009	Verona	6/4/2024

SALTO TRIPLO

m 10,78	Ziviani Gaia	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
m 10,01	Bianchini Ester	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
m 9,30	Zanon Ilaria	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
m 8,61	Bianchini Adele	2010	Bussolengo	14/4/2024

GETTO DEL PESO 3KG.

m 9,48	Zanon Ilaria	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
m 8,16	Bianchini Ester	2010	Padova	18/2/2024
m 7,81	Fusari Giulia	2010	Verona	12/10/2024
m 7,45	Rudella Irene	2010	Padova	18/2/2024
m 7,33	Turazza Ilaria	2009	Padova	18/2/2024
m 6,88	Ziviani Gaia	2010	Padova	18/2/2024
m 6,69	Gabrielli Maraia Amanda	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
m 6,38	Buniotto Eva	2009	Bussolengo	14/4/2024
m 5,90	Biassoni Matilde	2010	Verona	12/10/2024
m 4,63	Bianchini Adele	2010	Padova	17/2/2024

LANCIO DEL DISCO 1KG.

m 26,20	Zanon Ilaria	2010	S.Biagio di Callalta (TV)	18/5/2024
m 15,79	Ziviani Gaia	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 14,46	Fusari Giulia	2010	Verona	6/4/2024
m 13,58	Passarini Susanna	2010	Verona	8/6/2024
m 12,28	Picchi Maria Sole	2010	Verona	6/4/2024
m 11,35	Rudella Irene	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 11,31	Bianchini Adele	2010	Verona	8/6/2024

TIRO DEL GIAVELLOTTO 400GR.

m 25,18	Fusari Giulia	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 21,28	Zanon Ilaria	2010	San Pietro In Cariano	26/6/2024
m 20,66	Ziviani Gaia	2010	San Pietro In Cariano	26/6/2024
m 18,47	Turazza Ilaria	2009	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
m 17,69	Rudella Irene	2010	Bovolone	16/6/2024
m 16,28	Modena Sara	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
m 14,78	Bianchini Ester	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
m 13,58	Buniotto Eva	2009	Bussolengo	14/4/2024
m 13,53	Bianchini Adele	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 13,23	Gabrielli Maraia Amanda	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 12,06	Picchi Maria Sole	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 12,00	Passarini Susanna	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 7,41	Biassoni Matilde	2010	Bussolengo	14/4/2024

LANCIO DEL MARTELLO 3KG.

m 39,94	Zanon Ilaria	2010	Verona	8/6/2024
---------	--------------	------	--------	----------

PENTATHLON (M80HS/LUNGO/GIAVELLOTTO/ALTO/M600)

p. 2920	Bianchini Ester	2010	Bovolone	16/6/2024
p. 2860	Rudella Irene	2010	Bovolone	16/6/2024
p. 2109	Modena Sara	2010	Bovolone	16/6/2024

STAFFETTA 4X100

50"87	Turazza/Rudella/Bianchini E/Ziviani	Abano Terme	28/4/2024
52"15	Turazza/Rudella/Bianchini E/Zanon	Vittorio Veneto	22/9/2024
59"6	Zanon/Passarini/Romio/Bianchini A	Bussolengo	7/4/2024

STAFFETTA 4X100-200-300-400

2'34"22	Turazza/Rudella/Bianchini E/Ziviani	Abano Terme	28/4/2024
2'36"85	Turazza/Rudella/Bianchini E/Fusari	Abano Terme	28/6/2024



**Amanda Gabrielli
Maraia**

CATEGORIA CADETTI (2009/2010)

MT. 80

9"4	Cascella Luigi	2009	Verona	8/6/2024
9"7	Interlandi Lestat	2010	Verona	8/6/2024
10"0	Sartori Lorenzo	2009	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
10"6	Perazzani Alberto	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
10"7	Garavaso Paolo	2009	Verona	6/4/2024
11"4	Marconi Francesco	2010	Verona	6/4/2024
11"4	Turazza Luca	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
11"8	Tavella Johnny	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
11"9	Borini Marco	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
11"9	Perinelli Elia	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
12"1	Passaia Tommaso	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
12"3	Seno Corrado	2010	Verona	6/4/2024

MT. 300

39"5	Cascella Luigi	2009	Bussolengo	14/4/2024
40"8	Garavaso Paolo	2009	Bussolengo	14/4/2024
48"0	Piccinato Giovanni	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
48"99	Passaia Tommaso	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
49"4	Turazza Luca	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024

MT. 1.000

2'55"40	Garavaso Paolo	2009	Trento	2/7/2024
3'00"17	Cascella Luigi	2009	Vittorio Veneto (TV)	15/9/2024
3'05"31	Piccinato Giovanni	2010	Vittorio Veneto (TV)	21/9/2024
3'11"32	Fazion Jurij	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
3'25"27	Interlandi Lestat	2010	Vittorio Veneto (TV)	15/9/2024
3'42"0	Seno Corrado	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
3'45"4	Turazza Luca	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
4'00"6	Borini Marco	2010	Bovolone	16/6/2024
4'11"8	Tavella Johnny	2010	Bovolone	16/6/2024

MT. 2.000

6'48"21	Piccinato Giovanni	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
7'25"8	Fazion Jurij	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
8'09"0	Seno Corrado	2010	Bussolengo	14/4/2024

MT. 1200 SIEPI

3'44"2	Garavaso Paolo	2009	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
4'05"07	Fazion Jurij	2010	San Biagio di Callalta (TV)	19/5/2024

MT. 100HS 84CM

15"61 (-0,6)	Interlandi Lestat	2010	Vittorio Veneto (TV)	14/9/2024
15"81 (-0,2)	Cascella Luigi	2009	Vittorio Veneto (TV)	14/9/2024
16"6	Garavaso Paolo	2009	Bovolone	15/9/2024
18"14 (-1,2)	Fazion Jurij	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
19"4	Tavella Johnny	2010	Bovolone	15/9/2024
20"77 (+0,7)	Piccinato Giovanni	2010	Vittorio Veneto (TV)	14/9/2024
21"8	Seno Corrado	2010	Bovolone	15/6/2024
21"9	Borini Marco	2010	Bovolone	15/6/2024

MT. 300HS 76CM

44"76	Garavaso Paolo	2009	Abano Terme (PD)	28/6/2024
49"6	Fazion Jurij	2010	Verona	6/4/2024

SALTO IN ALTO

m 1,80	Interlandi Lestat	2010	Bovolone	16/6/2024
m 1,64	Garavaso Paolo	2009	San Pietro In Cariano	26/6/2024
m 1,50	Cascella Luigi	2009	Bovolone	16/6/2024
m 1,41	Borini Marco	2010	Bovolone	16/6/2024
m 1,40	Fazion Jurij	2010	Verona	6/4/2024
m 1,40	Tavella Johnny	2010	Abano Terme (PD)	28/6/2024
m 1,38	Piccinato Giovanni	2010	Vittorio Veneto (TV)	15/9/2024
m 1,35	Seno Corrado	2010	San Pietro In Cariano	26/6/2024

SALTO IN LUNGO

m 5,96	Interlandi Lestat	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 5,72 (+0,5)	Cascella Luigi	2009	Vittorio Veneto (TV)	14/9/2024
m 5,09	Sartori Lorenzo	2009	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
m 4,95	Garavaso Paolo	2009	Bovolone	15/6/2024
m 4,72	Perazzani Alberto	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 4,68	Fazion Jurij	2010	Bovolone	15/6/2024
m 4,45	Seno Corrado	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
m 4,40	Turazza Luca	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 4,26	Piccinato Giovanni	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 4,18	Borini Marco	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 3,78	Tavella Johnny	2010	Bussolengo	14/4/2024

SALTO CON L'ASTA

m 2,50	Garavaso Paolo	2009	Novellara (RE)	7/7/2024
--------	----------------	------	----------------	----------

SALTO TRIPLO

m 11,77 (+1,0)	Interlandi Lestat	2010	Vittorio Veneto (TV)	21/9/2024
m 10,32	Garavaso Paolo	2009	Verona	6/4/2024
m 9,20	Turazza Luca	2010	Verona	8/6/2024

GETTO DEL PESO 4 KG.

m 10,29	Interlandi Lestat	2010	Padova	18/2/2024
m 9,01	Perazzani Alberto	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 7,87	Piccinato Giovanni	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 6,84	Bulgarelli Filippo	2010	San Pietro In Cariano	26/6/2024
m 6,74	Passaia Tommaso	2010	San Bonifacio (VR)	20/4/2024
m 6,69	Borini Marco	2010	Verona	8/6/2024

LANCIO DEL DISCO 1,5 KG.

m 25,49	Interlandi Lestat	2010	Bovolone	16/6/2024
m 25,21	Cascella Luigi	2009	Bovolone	16/6/2024
m 24,69	Garavaso Paolo	2009	Bovolone	16/6/2024
m 15,50	Borini Marco	2010	Vittorio Veneto (TV)	22/9/2024
m 13,96	Seno Corrado	2010	Bovolone	16/6/2024
m 13,90	Piccinato Giovanni	2010	Bovolone	16/6/2024
m 12,43	Bulgarelli Filippo	2010	San Bonifacio (VR)	1/6/2024
m 11,79	Fazion Jurij	2010	Vittorio Veneto (TV)	15/9/2024
m 11,56	Tavella Johnny	2010	Bovolone	16/6/2024

TIRO DEL GIAVELLOTTO 600 GR.

m 45,28	Cascella Luigi	2009	Vittorio Veneto (TV)	21/9/2024
m 36,99	Garavaso Paolo	2009	Bovolone	15/6/2024
m 23,91	Interlandi Lestat	2010	Vittorio Veneto (TV)	14/9/2024
m 23,48	Perazzani Alberto	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 21,67	Piccinato Giovanni	2010	Bovolone	15/6/2024
m 19,68	Seno Corrado	2010	Bovolone	15/6/2024
m 19,28	Tavella Johnny	2010	Bovolone	15/6/2024
m 17,55	Perinelli Elia	2010	S.Giovanni Lupatoto	24/3/2024
m 16,05	Fazion Jurij	2010	Bussolengo	14/4/2024
m 15,81	Bulgarelli Filippo	2010	Valeggio sul Mincio	12/5/2024
m 14,51	Borini Marco	2010	Bovolone	15/6/2024
m 13,91	Passaia Tommaso	2010	Bussolengo	14/4/2024

ESATHLON (M100HS/ALTO/GIAVELLOTTO/LUNGO/DISCO/M1000)

p. 3625	Cascella Luigi	2009	Vittorio Veneto (TV)	15/9/2024
p. 2795	Interlandi Lestat	2010	Bovolone	16/6/2024
p. 2728	Garavaso Paolo	2009	Bovolone	16/6/2024
p. 1721	Fazion Jurij	2010	Bovolone	16/6/2024
p. 1643	Piccinato Giovanni	2010	Vittorio Veneto (TV)	15/9/2024
p. 1080	Tavella Johnny	2010	Bovolone	16/6/2024
p. 1022	Seno Corrado	2010	Bovolone	16/6/2024
p. 925	Borini Marco	2010	Bovolone	16/6/2024





Marco Borini



Johnny Tavella



Alberto Perazzani

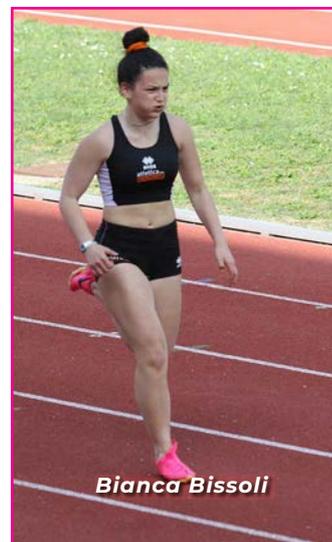
STAFFETTA 4X100			
48"3	Sartori/Cascella/Perazzani/Interlandi	Bussolengo	7/4/2024
STAFFETTA 3X1000			
9'36"5	Garavaso/Piccinato/Fazion	Bussolengo	7/4/2024
STAFFETTA 4X100-200-300-400			
2'14"71	Perazzani/Interlandi/Cascella/Garavaso	Abano Terme	28/6/2024
2'24"3	Perazzani/Interlandi/Sartori/Cascella	Bussolengo	7/4/2024

CATEGORIA ALLIEVE E ASSOLUTE

MT. 100				
12"57 (+0,2)	Donadoni Giorgia	2003	Pordenone	20/7/2024
13"24 (0,0)	Turazza Irene	2005	Mestre (VE)	6/8/2024
13"42 (+0,5)	Turazza Laura	2007	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
13"4	Bressan Letizia	2005	Bovolone	18/5/2024
13"99 (+0,5)	Vinco Anna	2006	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
14"30 (-0,1)	Bissoli Bianca	2008	Mestre (VE)	8/6/2024
14"49 (+0,2)	Colato Anna	2007	Verona	13/6/2024
15"55 (+0,5)	Sterzi Rachele	2007	Verona	13/6/2024
16"13 (+1,1)	Guarda Federica	1971	Riccione	6/9/2024
MT. 200				
25"97 (+0,3)	Donadoni Giorgia	2003	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
26"56 (+1,0)	Trotta Kelly	2002	Bovolone	4/5/2024
27"07 (-0,7)	Bressan Letizia	2005	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
27"94 (-0,5)	Turazza Laura	2007	Modena	28/4/2024
28"20 (-2,0)	Vinco Anna	2006	Bovolone	4/5/2024
28"31 (+0,2)	Signoretto Giorgia	2006	Bovolone	4/5/2024
28"35 (-0,5)	Gobbi Lucia	2006	Modena	28/4/2024
28"91 (+0,9)	Colato Anna	2007	Mestre (VE)	9/6/2024
29"31 (-0,2)	Sorde Elisa	2006	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
29"45 (-0,1)	Masotto Vittoria	2008	Bovolone	4/5/2024
29"55 (-0,2)	Bissoli Bianca	2008	Verona	20/6/2024
32"53 (-0,9)	Benjdia Yasmine	2007	Bovolone	4/5/2024
34"48	Guarda Federica	1971	Trevignano (TV)	28/7/2024
35"50 (+0,1)	Ferrarese Martina	2008	Bovolone	4/5/2024
MT. 400				
1'03"77	Bressan Letizia	2005	Modena	25/4/2024
1'04"62	Gobbi Lucia	2006	Bovolone	5/5/2024
1'06"00	Turazza Laura	2007	Bovolone	18/5/2024
1'06"61	Sorde Elisa	2006	Bassano del Grappa (VI)	7/9/2024
1'07"90	Rotarasu Patricia	2007	Bovolone	5/5/2024
1'09"59	Masotto Vittoria	2008	Padova	20/1/2024
1'10"34	Colato Anna	2007	Bovolone	5/5/2024
1'21"18	Guarda Federica	1971	Domegge (BL)	30/6/2024
MT. 800				
2'09"62	Prati Matilde	2004	Brescia	18/9/2024
2'35"49	Trotta Kelly	2002	Bovolone	5/5/2024
2'45"26	Signoretto Giorgia	2006	Bolzano	2/6/2024
2'46"44	Rotarasu Patricia	2007	Piacenza	20/4/2024
2'54"82	Turazza Laura	2007	Padova	4/2/2024
2'56"87	Masotto Vittoria	2008	Bovolone	5/5/2024



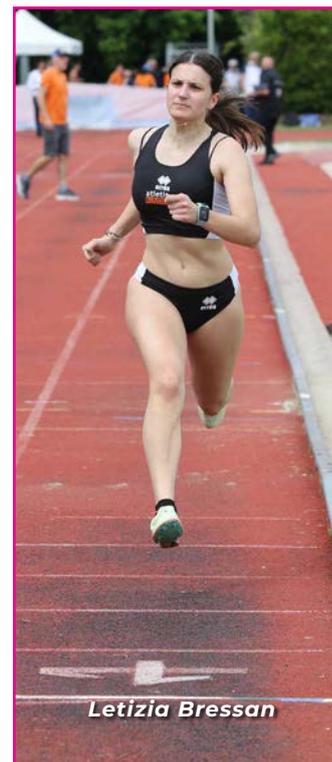
Emma Bianchini



Bianca Bissoli



Anna Colato



Letizia Bressan

MT. 1.500				
4'22"76	Prati Matilde	2004	Rieti	28/7/2024
5'31"74	D'Addazio Sonia	1991	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
MT. 3.000				
12'01"95	D'Addazio Sonia	1991	Copparo (FE)	13/4/2024
MT. 5.000				
21'40"64	D'Addazio Sonia	1991	Modena	28/4/2024
MT. 100HS (CM 76 ALLIEVE)				
21"76 (+0,3)	Masotto Vittoria	2008	Bovolone	4/5/2024
MT. 100HS				
16"22	Trotta Kelly	2002	Isernia	18/5/2024
17"94 (-1,0)	Signoretto Giorgia	2006	Verona	13/6/2024
MT. 400HS				
1'10"81	Bressan Letizia	2005	Modena	28/4/2024
1'21"54	Masotto Vittoria	2008	Vittorio Veneto (TV)	12/5/2024
SALTO IN ALTO				
m 1,50	Trotta Kelly	2002	Bolzano	1/6/2024
m 1,50	Turazza Irene	2005	Bovolone	6/1/2024
m 1,45	Raffaelli Martina	2004	Bovolone	1/6/2024
m 1,45	Donadoni Gloria	2008	Vittorio Veneto (TV)	11/5/2024
m 1,38	Signoretto Giorgia	2006	Bovolone	4/5/2024
m 1,23	Masotto Vittoria	2008	Padova	4/2/2024
m 1,14	Turazza Laura	2007	Padova	4/2/2024
SALTO IN LUNGO				
m 5,36 (+0,7)	Trotta Kelly	2002	Isernia	19/5/2024
m 4,53	Vinco Anna	2006	Padova	21/1/2024
m 4,28 (+1,3)	Bianchini Emma	2007	Modena	28/4/2024
m 4,26	Masotto Vittoria	2008	Padova	4/2/2024
m 4,25 (+1,8)	Signoretto Giorgia	2006	Bolzano	2/6/2024
m 4,21	Turazza Laura	2007	Padova	4/2/2024
SALTO CON L'ASTA				
m 3,70	Raffaelli Martina	2004	Bovolone	4/5/2024
m 3,60	Turazza Irene	2005	Bovolone	4/5/2024
m 2,90	Signoretto Giorgia	2006	Bovolone	2/1/2024
m 2,70	Turazza Laura	2007	Modena	25/4/2024
SALTO TRIPLO				
m 9,80 (0,0)	Vinco Anna	2006	Vicenza	17/5/2024
m 9,28 (-0,2)	Signoretto Giorgia	2006	Verona	13/6/2024
m 8,87 (+0,7)	Masotto Vittoria	2008	Verona	13/6/2024
GETTO DEL PESO 3KG (ALLIEVE)				
m 12,90	Rossetti Valentina	2007	Ancona	11/2/2024
m 7,71	Garavaso Aurora	2008	Mestre (VE)	8/6/2024
m 7,09	Bissoli Bianca	2008	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
m 6,99	Turazza Laura	2007	Padova	4/2/2024
m 6,87	Sterzi Rachele	2007	Bovolone	5/5/2024
m 6,48	Masotto Vittoria	2008	Padova	4/2/2024
GETTO DEL PESO 4KG				
m 10,57	Rossetti Valentina	2007	Bovolone	5/5/2024
m 8,75	Trotta Kelly	2002	Bovolone	4/5/2024
m 8,02	Garavaso Sara	2001	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
m 7,99	Signoretto Giorgia	2006	Padova	3/2/2024
m 6,17	Garavaso Aurora	2008	Vicenza	4/6/2024
LANCIO DEL DISCO				
m 36,84	Rossetti Valentina	2007	Molfetta (BA)	5/7/2024
LANCIO DEL MARTELLO				
m 33,74	Garavaso Sara	2001	Verona	20/6/2024
TIRO DEL GIAVELLOTTO 500GR (ALLIEVE)				
m 19,86	Donadoni Gloria	2008	Vittorio Veneto (TV)	12/5/2024
m 12,79	Masotto Vittoria	2008	Bovolone	5/5/2024
TIRO DEL GIAVELLOTTO 600GR				
m 37,11	Donadoni Giorgia	2003	Prato	22/9/2024
m 31,67	Trotta Kelly	2002	Bolzano	2/6/2024
m 26,52	Tambalo Rachele	2006	Bass. del Grappa (VI)	8/9/2024
m 20,21	Signoretto Giorgia	2006	Bovolone	5/5/2024
EPTATHLON (ALLIEVE)				
p. 2137	Masotto Vittoria	2008	Bovolone	5/5/2024
EPTATHLON				
p. 4156	Trotta Kelly	2002	Bolzano	2/6/2024
p. 3101	Signoretto Giorgia	2006	Bolzano	2/6/2024
STAFFETTA 4X100				
50"23	Turazza I/Donadoni/Trotta/Signoretto		Modena	28/4/2024
55"32	Turazza L/Bianchini/Bissoli/Sterzi		Modena	28/4/2024
STAFFETTA 4X400				
4'16"38	Bressan/Gobbi/Sorde/Prati		Cles (TN)	12/9/2024
4'24"50	Bressan/Gobbi/Signoretto/Turazza I		Caorle (VE)	26/5/2024



CATEGORIA ALLIEVI E ASSOLUTI

MT. 100				
11"48 (+0,7)	Venturini Michele	2001	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
11"58 (+0,7)	Antonoli Federico	2003	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
11"64 (+0,9)	Vertuan Francesco	1999	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
11"70 (-0,5)	Owie Jason	2007	Bovolone	4/5/2024
11"85 (-0,1)	Rosignoli Giovanni	2005	Ferrara	26/6/2024
12"02 (0,0)	Perazzani Alessandro	2006	Verona	13/6/2024
12"12 (+1,0)	Pizzoli Giacomo	2006	Bovolone	4/5/2024
12"16 (+0,4)	Scardoni Nicola	2008	Ferrara	26/6/2024
12"21 (-0,2)	Piva Edoardo	2006	Bass. del Grappa (VI)	7/9/2024
12"46 (+0,6)	Valdo Davide	2008	Cremona	5/10/2024
12"49 (-0,1)	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	4/5/2024
12"53 (-0,5)	Micheletti Kevin	1994	Verona	13/6/2024
12"73 (+0,3)	Liberatore Tommaso	2008	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
12"7	Venturini Kamil	2003	Bovolone	18/5/2024
12"98 (+0,3)	Bulgarelli Antonello	2007	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
13"32 (-0,4)	Framarin Francesco	2008	Verona	13/6/2024
MT. 200				
22"90 (+0,3)	Perbellini Marco	1987	Bolzano	12/5/2024
23"23 (0,0)	Venturini Michele	2001	Padova	27/1/2024
23"37 (+0,2)	Vertuan Francesco	1999	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
23"64 (+0,2)	Antonoli Federico	2003	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
23"66 (-0,2)	Owie Jason	2007	Verona	20/6/2024
23"92 (+0,2)	Lanza Riccardo	2002	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
24"37 (+0,2)	Perazzani Alessandro	2006	Verona	20/6/2024
24"52 (-0,2)	Donadoni Marcello	2003	Bovolone	4/5/2024
24"89 (+0,8)	Piva Edoardo	2006	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
25"03 (+1,0)	Pizzoli Giacomo	2006	Verona	20/6/2024
25"37 (+0,8)	Scardoni Nicola	2008	Modena	28/4/2024
25"54 (-0,1)	Venturini Kamil	2003	Bovolone	4/5/2024
25"55 (-0,1)	Signoretto Dan	2006	Verona	20/6/2024
25"55 (+1,8)	Micheletti Kevin	1994	Modena	28/4/2024
25"77 (-0,9)	Bulgarelli Antonello	2007	Modena	28/4/2024
26"03 (-0,3)	Valdo Davide	2008	Cremona	5/10/2024
26"06 (-1,7)	Liberatore Tommaso	2008	Modena	28/4/2024
27"24 (+0,1)	Benedetti Giacomo	2008	Verona	20/6/2024



Antonoli Federico



Kevin Micheletti



Stefano Pavignani



Lorenzo Masiero

MT. 400				
50"97	Vertuan Francesco	1999	Montebelluna (TV)	18/7/2024
51"52	Garavaso Cristiano	2007	Bovolone	5/5/2024
51"60	Perbellini Marco	1987	Cremona	8/6/2024
53"62	Lanza Riccardo	2002	Pergine Valsugana (TN)	6/7/2024
53"90	Owie Jason	2007	Bovolone	4/5/2024
55"82	Signoretto Dan	2006	Bovolone	5/5/2024
56"05	Piva Edoardo	2006	Bolzano	1/6/2024
56"41	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	4/5/2024
56"78	Bulgarelli Antonello	2007	Verona	13/6/2024
57"65	Pizzoli Giacomo	2006	Bolzano	1/6/2024
1'01"39	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	4/5/2024
1'01"41	Benedetti Giacomo	2008	Padova	20/1/2024
1'14"5	Antonoli Federico	2003	Bovolone	18/5/2024

MT. 800				
1'56"22	Turco Daniel	1998	Trento	9/7/2024
1'56"60	Pomini Alberto	2005	Padova	14/1/2024
1'56"74	Garavaso Cristiano	2007	Trento	9/7/2024
1'57"90	Garavaso Edoardo	2002	Borgo Valbelluna (BL)	31/5/2024
2'12"60	Pavignani Stefano	2008	Trento	9/7/2024
2'13"74	Masiero Lorenzo	2007	Trento	16/7/2024
2'28"75	Benedetti Giacomo	2008	Padova	28/1/2024

MT. 1.000				
2'44"52	Kallout Bader	1996	Monaco	12/7/2024
2'58"81	Pavignani Stefano	2008	Copparo (FE)	13/4/2024
3'04"82	Piva Edoardo	2006	Padova	4/2/2024
3'19"47	Pizzoli Giacomo	2006	Padova	4/2/2024
3'23"96	Liberatore Tommaso	2008	Padova	4/2/2024
3'35"96	Scardoni Nicola	2008	Padova	4/2/2024

MT. 1.500				
3'53"08	Pomini Alberto	2005	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
3'56"99	Frigo Alberto	2001	Bovolone	4/5/2024
3'57"17	Turco Daniel	1998	Cernusco sul Naviglio	1/9/2024
4'00"38	Garavaso Edoardo	2002	Verona	13/6/2024
4'15"65	Garavaso Cristiano	2007	Bovolone	4/5/2024
4'37"04	Pavignani Stefano	2008	Verona	13/6/2024
4'49"47	Masiero Lorenzo	2007	Bass. del Grappa (VI)	7/9/2024
4'57"77	Benedetti Giacomo	2008	Bovolone	4/5/2024
4'59"82	Piva Edoardo	2006	Bovolone	5/5/2024
5'17"90	Owie Jason	2007	Bovolone	5/5/2024
5'22"24	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	5/5/2024
5'29"94	Pizzoli Giacomo	2006	Bolzano	2/6/2024
5'52"55	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	5/5/2024

MT. 2.000				
5'31"37	Pomini Alberto	2005	Rovereto	14/4/2024
5'37"68	Frigo Alberto	2001	Rovereto	14/4/2024
5'40"04	Turco Daniel	1998	Rovereto	14/4/2024
5'53"61	Garavaso Edoardo	2002	Rovereto	14/4/2024

MT. 3.000				
8'29"31	Turco Daniel	1998	Bologna	5/6/2024
8'30"06	Pomini Alberto	2005	Bologna	5/6/2024
8'45"47	Frigo Alberto	2001	Padova	4/2/2024
8'46"44	Garavaso Edoardo	2002	Bologna	5/6/2024
9'29"40	Garavaso Cristiano	2007	Trento	16/7/2024
9'42"78	Kallout Bader	1996	Trento	16/7/2024
10'17"35	Pavignani Stefano	2008	Mestre (VE)	9/6/2024

MT. 5.000				
14'46"40	Turco Daniel	1998	Brescia	18/9/2024

MT. 10000 (SU STRADA)				
30'52"	Turco Daniel	1998	Arezzo	6/10/2024
32'14"	Garavaso Edoardo	2002	Monza	2/3/2024
33'30"	Frigo Alberto	2001	Monza	2/3/2024

MT. 2000SIEPI (CM84 ALLIEVI)				
6'16"50	Garavaso Cristiano	2007	Molfetta (BA)	5/7/2024

MT. 3000 SIEPI				
9'00"22	Pomini Alberto	2005	Vienna	22/6/2024
9'32"55	Garavaso Edoardo	2002	Vienna	22/6/2024

MT. 110 OSTACOLI (CM91 ALLIEVI)				
16'07 (-0,2)	Owie Jason	2007	Bovolone	5/5/2024
17'80 (+0,5)	Scardoni Nicola	2008	Verona	20/6/2024
18'21 (+0,9)	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	5/5/2024

MT. 110 OSTACOLI (CM100 JUNIORES)				
17'84 (-0,6)	Pizzoli Giacomo	2006	Bovolone	5/5/2024
18'37 (-0,4)	Piva Edoardo	2006	Modena	25/4/2024

MT. 110 OSTACOLI				
15'55 (+0,3)	Perbellini Marco	1987	Rovereto	1/5/2024

MT. 400 OSTACOLI (CM84 ALLIEVI)				
1'00"98	Owie Jason	2007	Modena	28/4/2024

MT. 400 OSTACOLI				
57"00	Perbellini Marco	1987	Modena	28/4/2024
1'03"60	Signoretto Dan	2006	Caorle (VE)	26/5/2024

MARCIA 5KM				
27'34"32	Bressan Alberto	2006	Padova	11/2/2024



Dan Signoretto



Tommaso Liberatore



Kamil Venturini



Alessandro Perazzani



Davide Valdo

MARCIA 10KM SU PISTA

58'00"39	Bressan Alberto	2006	Caorle (VE)	26/5/2024
----------	-----------------	------	-------------	-----------

SALTO IN ALTO

m 2,18	Donadoni Marcello	2003	Vicenza	20/7/2024
m 1,78	Tamburini Marco	2006	Ravenna Michigan (USA)	23/4/2024
m 1,70	Bertelli Angelo Tobia	2008	Ferrara	26/6/2024
m 1,65	Piva Edoardo	2006	Bolzano	1/6/2024
m 1,65	Pizzoli Giacomo	2006	Bovolone	4/5/2024
m 1,65	Zecchetto Matteo	2006	Bovolone	6/1/2024
m 1,65	Owie Jason	2007	Bovolone	4/5/2024
m 1,56	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	4/5/2024
m 1,55	Turco Daniel	1998	Bovolone	6/1/2024
m 1,40	Framarin Francesco	2008	Bovolone	5/5/2024
m 1,35	Liberatore Tommaso	2008	Bovolone	6/1/2024

SALTO IN LUNGO

m 6,21 (-1,1)	Pizzoli Giacomo	2006	Bovolone	4/5/2024
m 5,91	Zecchetto Matteo	2006	Padova	14/1/2024
m 5,49 (+1,6)	Piva Edoardo	2006	Caorle (VE)	26/5/2024
m 5,20 (+0,7)	Scardoni Nicola	2008	Verona	20/6/2024
m 5,16 (+1,1)	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	4/5/2024
m 5,16 (+1,0)	Owie Jason	2007	Bovolone	4/5/2024
m 5,10 (+0,4)	Liberatore Tommaso	2008	Copparo (FE)	13/4/2024
m 4,80 (-0,1)	Framarin Francesco	2008	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
m 4,53	Valdo Davide	2008	Padova	28/1/2024

SALTO CON L'ASTA

m 4,37	Tamburini Marco	2006	Holton Michigan (USA)	10/5/2024
m 4,00	Pizzoli Giacomo	2006	San Bonifacio (VR)	11/7/2024
m 3,66	Zecchetto Matteo	2006	Parma	21/1/2024
m 3,60	Venturini Michele	2001	Bovolone	2/1/2024
m 3,60	Bertelli Angelo Tobia	2008	Vittorio Veneto (TV)	11/5/2024
m 3,34	Piva Edoardo	2006	Borgoricco (PD)	14/9/2024
m 2,00	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	5/5/2024

SALTO TRIPLO

m 11,93 (+0,8)	Vertuan Francesco	1999	Bassano del Grappa (VI)	8/9/2024
m 11,38 (-1,0)	Piva Edoardo	2006	Bassano del Grappa (VI)	8/9/2024



Alessandro Bulgarelli



Matteo Massagranti

GETTO DEL PESO 5KG				
m 10,30	Donadoni Stefano	1967	Domegge (BL)	30/6/2024
m 8,83	Owie Jason	2007	Bovolone	4/5/2024
m 7,81	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	4/5/2024
m 7,26	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	4/5/2024
m 6,00	Liberatore Tommaso	2008	Padova	4/2/2024
GETTO DEL PESO 6KG (JUNIORES)				
m 10,70	Piva Edoardo	2006	Bolzano	1/6/2024
m 9,48	Pizzoli Giacomo	2006	Bolzano	1/6/2024
GETTO DEL PESO				
m 10,52	Perbellini Pietro	1984	Pistoia	7/4/2024
m 10,30	Mantovani Luca	1985	Bovolone	5/5/2024
TIRO DEL GIAVELLOTTO (700GR ALLIEVI)				
m 20,24	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	5/5/2024
m 19,09	Owie Jason	2007	Bovolone	5/5/2024
m 17,33	Scardoni Nicola	2008	Vittorio Veneto (TV)	5/11/2024
TIRO DEL GIAVELLOTTO				
m 48,51	Perbellini Pietro	1984	Pistoia	7/4/2024
m 39,46	Piva Edoardo	2006	Bovolone	5/5/2024
m 34,56	Diana Vincenzo	1994	Cles (TN)	24/8/2024
m 27,66	Pizzoli Giacomo	2006	Bovolone	5/5/2024
LANCIO DEL DISCO (1KG MASTER)				
m 34,00	Donadoni Stefano	1967	Riccione	6/9/2024
LANCIO DEL DISCO (1,5KG ALLIEVI)				
m 18,47	Owie Jason	2007	Bovolone	5/5/2024
m 15,97	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	5/5/2024
m 14,32	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	5/5/2024
LANCIO DEL DISCO (1,75KG JUNIORES)				
m 29,57	Piva Edoardo	2006	Bovolone	5/5/2024
m 24,06	Pizzoli Giacomo	2006	Bovolone	5/5/2024
LANCIO DEL DISCO				
m 35,43	Perbellini Pietro	1984	Pistoia	7/4/2024
m 30,09	Mantovani Luca	1985	Bass. del Grappa (VI)	7/9/2024
LANCIO DEL MARTELLO				
m 33,44	Perbellini Pietro	1984	Pistoia	7/4/2024
LANCIO DEL MARTELLONE (15,88KG MASTER)				
m 10,95	Perbellini Pietro	1984	Pistoia	7/4/2024
DECATHLON (ALLIEVI)				
p. 4267	Owie Jason	2007	Bovolone	5/5/2024
p. 3955	Bertelli Angelo Tobia	2008	Bovolone	5/5/2024
p. 3249	Scardoni Nicola	2008	Bovolone	5/5/2024
DECATHLON (JUNIORES)				
p. 4838	Piva Edoardo	2006	Bolzano	2/6/2024
p. 4710	Pizzoli Giacomo	2006	Bolzano	2/6/2024
PENTATHLON LANCI (MASTER)				
p. 2832	Perbellini Pietro	1984	Pistoia	7/4/2024
mt. 80 (FISDIR)				
14'33 (-0,7)	Massagranti Matteo	2007	Verona	13/6/2024
TIRO DEL VORTEX (FISDIR)				
m 16,60	Massagranti Matteo	2007	Verona	13/6/2024
STAFFETTA 4X100				
43"59	Rossignoli/Antonio/Vertuan/Venturini		Modena	28/4/2024
48"6	Valdo/Scardoni/Liberatore/Bertelli		Bussolengo	7/4/2024
STAFFETTA 4X400				
3'28"27	Perbellini/Vertuan/Garavaso C/Lanza		Caorle (VE)	26/5/2024
3'59"2	Benedetti/Bulgarelli/Owie/Pavignani		Bussolengo	7/4/2024
STAFFETTA 4X800				
7'52"94	Garavaso E/Garavaso C/Turco/Pomini		Abano Terme	28/4/2024
STAFFETTA 4X1.500				
16'45"23	Garavaso E/Frigo/Turco/Pomini		Rodengo Saiano (BS)	21/4/2024



Francesco Vertuan e Michele Venturini

CARMELO RADO E IL ROMANZO DI UNA VITA

Come una delusione olimpica mi ha portato a **lanciare per più di 70 anni!**

“Diciamocela tutta, lanciare per più di 70 anni non ha nessun senso logico, sono il primo a dirlo. Qual è lo scopo di scagliare attrezzi per così tanti anni?! A questo aggiungerei il fatto che, più di 20 anni fa, uno dei migliori ortopedici italiani mi disse che per preservare la colonna vertebrale bisognava evitare il più possibile sforzi torsionali. Ma ogni lancio ne comporta uno. Io comunque sono andato avanti lo stesso, supportato da un fisico che mi ha fatto arrivare sin qui e mi ha consentito di togliermi soddisfazioni sportive in giovane età ma anche, e soprattutto, più in là con gli anni”.

Inizia così la piacevolissima chiacchierata con un grande atleta, ma soprattutto grande uomo. Carmelo Rado, 91 anni, ha un'esperienza di vita straordinaria, oltre che una cultura sportiva invidiabile. Non basta una semplice intervista per celebrare come si deve un tale personaggio, però è doverosa per far conoscere a tutti, adulti e ragazzi, la monumentalità della sua persona.

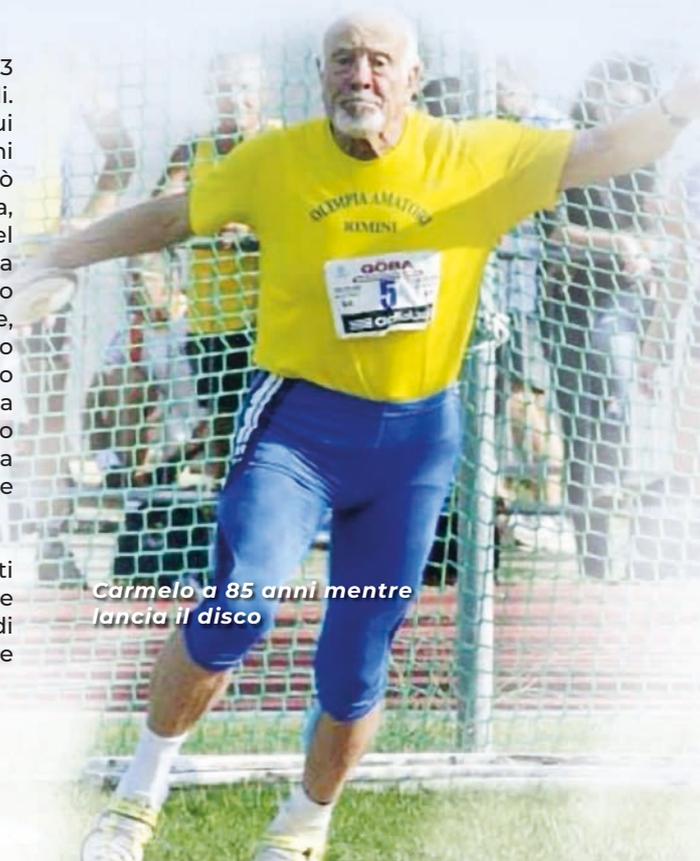
Partiamo con il racconto: da dov'è che tutto ha avuto inizio Tutto è nato dopo la finale olimpica di Roma 1960. In quell'occasione ho avuto una delusione talmente grande che, per poterla mitigare, ho sentito il bisogno di proseguire ad oltranza l'attività sportiva. Lo stesso sentimento me l'hanno confermato altri grandi atleti master che, nei loro anni migliori, furono sì campioni ma non campionissimi.

Iniziamo con qualche nota biografica. Sono nato a Oderzo nel 1933 e ho iniziato a lanciare a 19 anni, nel 1952, con una squadra di Vercelli. L'anno successivo sono passato all'Unione Giovane Biella con cui raggiunsi la misura di 54,96 m, riuscendo a prevalere in più occasioni sul “mitologico” Adolfo Consolini. A questo punto del racconto però devo fare una premessa: mio padre era emigrato con tutta la famiglia, me compreso, in Cirenaica (Libia Orientale) per lavorare la terra. Nel 1942 dopo la battaglia di El Alamein e l'occupazione del Paese da parte delle truppe alleate, molti italiani tornarono in patria. Attraverso un corridoio umanitario sbarcammo a Napoli e, in quell'occasione, compresi il significato della parola “profugo”. Mio padre lasciando la Libia si ritrovò senza nulla in mano, dovendo ricominciare tutto daccapo e con un'intera famiglia da mantenere. Mia madre era una donna di una modestia e di una bontà d'animo straordinarie. È ovvio che in una tale situazione familiare lo sport era visto come una perdita di tempo e io stesso quando ho iniziato mi sentivo come se stessi facendo un torto all'ambiente in cui ero cresciuto.

I risultati però arrivarono in fretta? Nel 1956 vinsi i Campionati Mondiali Militari. I continui miglioramenti mi portarono ad essere convocato in Nazionale per partecipare alle Olimpiadi casalinghe di Roma 1960, che però mi sembravano un palcoscenico troppo grande per la mia persona.



Una foto preziosa: Carmelo è il secondo da sx; il secondo da dx è il “mitologico” Adolfo Consolini



Carmelo a 85 anni mentre lancia il disco



C'è un motivo se era stato soprannominato "The Body" durante le Olimpiadi romane

Bisogna considerare poi che era compagno di squadra di un mito come Adolfo Consolini che in quell'occasione lesse con commozone il giuramento degli atleti davanti ad uno stadio gremito di persone. Adolfo era una persona buona, umile, dotata di una grande modestia, ma al cospetto di tale monumento io mi sentivo in forte disagio.

Ci parli dei fortissimi avversari che dovette affrontare in quella gara. Gli americani a Roma si presentarono con uno squadrone. C'erano il fenomenale Al Oerter, già vincitore quattro anni prima a Melbourne, Dick Cochran e Rink Babka, detentore del record mondiale di 59,91m assieme al polacco campione d'Europa Edmund Piatkowski, anch'egli presente a Roma.

Un parterre niente male. Al cospetto di questi "mostri", mi chiedevo se fossi degno di condividere con loro il villaggio olimpico. Vedendomi in crisi, l'allenatore Bononcini mi obbligò a fare un giro del villaggio e, alla fine della camminata mi disse: "Guardati intorno! Ma non vedi che con quel tuo fisico sono gli altri che dovrebbero avere paura di te?!". Così, in quei giorni venni addirittura soprannominato "THE BODY" e momentaneamente il mio ego riuscì a convincersi.

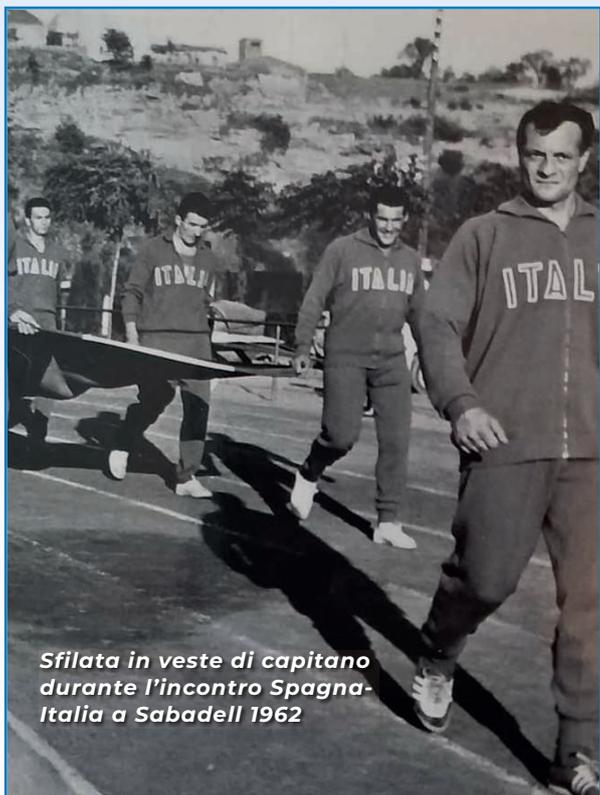
Fisicamente però stava benissimo. Se dal punto di vista mentale c'erano delle crepe, dal punto di vista fisico a Roma '60 ero nella mia massima forma. Lo capii prima della gara, quando durante il riscaldamento lanciavo costantemente attorno ai 60 metri. L'allenatore incredulo si fregava le mani immaginando che potessi fare lo sgambetto a qualcuno dei grandi. Invece all'ingresso dello stadio olimpico entrai in uno stato di "ipnosi". Mi sentii schiacciato dalla pressione e, solo dopo i primi tre lanci, mi accorsi che per soli 29cm ero il primo degli esclusi dalla finale a sei. Una beffa vera e propria, anche perché quella di Roma è stata l'ultima Olimpiade che prevedeva la finale a sei anziché a otto. Vinse Oerter col nuovo record olimpico di 59,18.

Qualche parola sul mitico Al Oerter, vincitore a Roma. Oerter non era il discobolo più forte, ma era dotato della personalità più tenace. Aveva una forza mentale straordinaria che gli ha consentito di vincere quattro Olimpiadi senza mai partire con i favori del pronostico. Bisogna dire che si trattava di atleti, specialmente gli Americani, cresciuti a "pane e sport": frequentavano i college universitari e potevano contare su programmi di allenamento redatti da coach aggiornati sulle nuove metodologie.

Il suo invece era un allenamento "fai da te" Nonostante l'ottima forma fisica, mi sono preparato lavorando otto ore in fabbrica e frequentando la scuola serale. Nelle 4 ore dedicate all'allenamento non seguivo alcun programma, non conoscevo i pesi, utilizzavo attrezzi da me fabbricati. Un risultato ad alti livelli dipendeva moltissimo dall'ambiente in cui eri cresciuto e dagli stimoli ricevuti. È stata questa grande delusione sportiva a stimolarmi, perché **dentro di me sentivo di valere più di un settimo posto alle Olimpiadi.**

Fu dopo l'esperienza olimpica che la sua vita prese una piega inaspettata. Nel 1961 vinsi gli Italiani Assoluti e l'anno dopo fui ottavo agli Europei di Belgrado precedendo il grande Ludvik Danek. In totale ho collezionato 25 presenze nella nazionale maggiore. Poi per motivi lavorativi mi trasferii con la moglie in Sud Africa e lì vissi per dieci anni continuando la carriera da atleta. Nel 1969, all'età di 36 anni, riuscii a stabilire il mio record personale assoluto con 58,45m a Standerton

A quel tempo il Sud Africa era un mondo sconosciuto, soprattutto dal punto di vista sportivo. La politica di segregazione razziale vigente aveva portato al boicottaggio della squadra sudafricana a partire dalle Olimpiadi del 1968. Nel 1970 il Sud Africa fu addirittura espulso dal CIO. Come veniva avvertito il problema dell'apartheid? Il problema si percepiva ma era quasi sottaciuto dalle autorità e l'organizzazione sociale



Sfilata in veste di capitano durante l'incontro Spagna-Italia a Sabadell 1962

era predisposta in modo che “razze” diverse potessero mescolarsi il meno possibile. È stato quanto di più vergognoso potesse escogitare la mente umana. Ricordo ancora una scena spiacevole avvenuta durante una trasferta di gara; la squadra stava viaggiando su un bus e un atleta bianco non volle far sedere vicino a sé un atleta di colore nero, seppur suo compagno di squadra.

Per questa politica assurda molti grandi atleti ne fecero le spese. Tra questi Paul Nash, quattro volte record mondiale sui 100m in 10.0 sec. In un’occasione, nella quale ero presente, pur strappandosi a 10 metri dalla fine e rallentando vistosamente l’azione di corsa, finì comunque in 10 netti.

L’altro grande, in tutti i sensi, è stato John Van Reenen, che nel 1975 stabilì il record mondiale nel disco con 68,48 m. Dal punto di vista fisico era fenomenale: 2,10 metri di altezza ma con un bacino smisurato. Queste caratteristiche ne facevano un atleta dal tronco smisurato. Inoltre possedeva braccia molto lunghe. Suo nonno, con un’altezza di 2,13m, nel 1900 era stato registrato ufficialmente come l’uomo più alto d’Africa. John da fermo era in grado di lanciare a 66m, mentre con il giro il differenziale si riduceva di molto a causa delle sue enormi dimensioni che rendevano la pedana di lancio troppo ristretta. Ricevette una borsa di studio dalla Washington State University non solo per le sue qualità di lanciatore, ma anche, come racconta la leggenda, con la promessa che il suo scheletro eccezionale venisse donato alla Facoltà di Anatomia dell’Università una volta giunta la sua ora. Dopo la carriera da atleta si distinse nel campo delle arti figurative come incisore. Era un uomo fortemente idealista e ferocemente contrario all’apartheid. Ciò gli creò grossi problemi non solo in patria, tanto da essere dimenticato, emarginato e costretto a vivere come un homeless, ma anche all’interno del proprio nucleo familiare, dato che i Van Reenen facevano parte di una élite boera fortemente legata alle tradizioni. Una fine triste e solitaria per un grande atleta e una grande persona.

Casualmente durante una gara sentì menzionare un certo Marcello Fiasconaro, 400ista. Rimasi basito nell’udire un nome italiano in quel contesto. Chiesi numi ad un allenatore sudafricano che mi confermò l’italianità di Fiasconaro: il padre Gregorio, baritono siciliano, era stato fatto prigioniero dagli inglesi nella Seconda guerra mondiale e deportato in Sud Africa, dove aveva continuato la carriera da cantante e direttore d’orchestra presso il teatro dell’opera di Città del Capo. Lì aveva conosciuto la signora belga Mabel Marie, dalla cui unione nacque, nel 1949, Marcello.

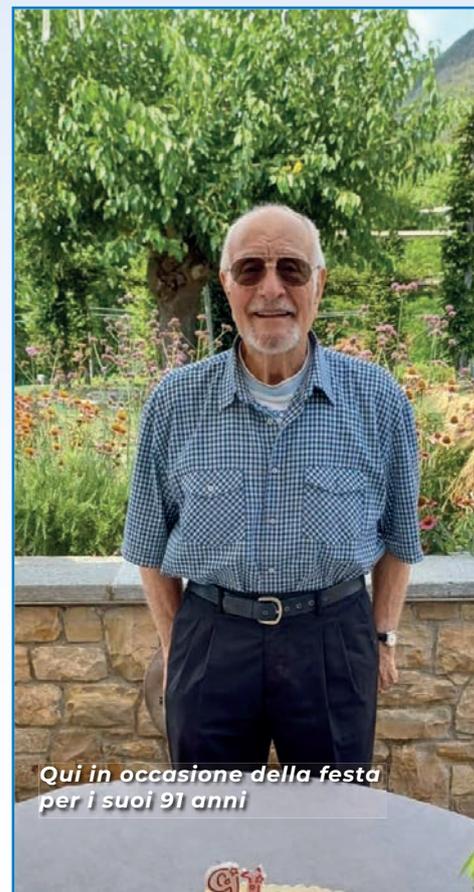
Il Sud Africa è terra di pietre preziose. Si può dire che lei in quell’occasione trovò un diamante allo stato grezzo? Notai che il ragazzo, pur correndo “a spallate” da rugbista qual era, era dotato di un grandissimo talento e, se fosse rimasto in quell’ambiente, non avrebbe mai potuto ambire ad un palcoscenico internazionale. Così lo segnalai alla Federazione Italiana e Nebiolo non si fece sfuggire l’occasione. Nel 1971 sbarcò nella penisola come cittadino italiano. Il resto è storia: nel 1973 siglò, all’Arena di Milano, quel fantastico record mondiale (1’43”7) negli 800m che è tuttora record italiano.

Ora però veniamo alla sua carriera da atleta Master. Essendo nato a Oderzo, mi considero come il radicchio trevigiano tardivo. Nonostante abbia ottenuto ottimi risultati da assoluto, considero molto più interessante la mia vita sportiva come atleta master. Ho lanciato ininterrottamente per più di 70 anni, senza mai una pausa. Da questo punto di vista credo di essere un unicum nello sport. In tutti questi anni ho ottenuto 15 record mondiali, oltre 40 record italiani e 115 titoli di Campione Italiano master. Per poter comparare i risultati ottenuti in gara da atleti di età diverse sono state redatte apposite tabelle. Ebbene, alcuni dei miei record sono così eccezionali da aver obbligato la Commissione Tecnica Internazionale a rimodulare i punteggi di tali tabelle.

Il bello di essere un atleta master è che la carriera non è ancora finita. A 91 anni ci sono ancora record mondiali che vorrei battere, ma fisicamente la mazzata l’ho ricevuta con il Covid, a causa di quell’assurda regola di rinchiudere noi anziani in casa, impedendoci di praticare attività all’aria aperta. Da quando ho dovuto interrompere la continuità degli allenamenti, non sono più me stesso in fatto di coordinazione ed equilibrio. Inoltre, lo stop forzato ha velocizzato la sarcopenia fisiologica e, tutt’un tratto, mi sono ritrovato sguarnito della muscolatura donatami da Madre Natura. Gareggiare in queste condizioni rischia di deprimermi, ma il richiamo delle pedane è troppo forte.



La gara del lancio del disco alle Olimpiadi di Roma 1960



Qui in occasione della festa per i suoi 91 anni



*Carmelo nel 1956 premiato
come vincitore dei Giochi
Mondiali Militari*

Qual è il risultato di cui va più fiero? C'è un record di cui vado molto orgoglioso ed è quello del lancio del disco ottenuto a 74 anni, nella categoria M70, con la misura di 55,27m. Tale eccezionale misura mi ha reso il primo atleta over 70 a lanciare oltre i 50 metri, ma anche primo 74enne oltre i 55m. Ne vado particolarmente fiero per un motivo particolare: il formidabile discobolo Jay Silvester, argento alle Olimpiadi a Monaco 1972, è stato il primo atleta a superare i 60 m (60,56 nel 1961) e i 70m (70,38), anche se quest'ultimo risultato non venne omologato per una presunta irregolarità del terreno di gara. Un suo obiettivo era quello di diventare il primo 70enne a superare i 50m con il disco da 1 kg. Pensò di esserci riuscito nell'ottobre del 2007, quando raggiunse la misura di 50,27m. Ma la gioia durò poco, poiché qualcuno lo informò che appena 2 settimane prima un certo Carmelo Rado era riuscito a fare molto meglio con 55,27!

Lei quali qualità allena abitualmente? Restare giovani significa conservare la flessibilità, qualità che alleno quotidianamente con esercizi a corpo libero e lavori specifici con elastici. L'altro aspetto da esercitare abitualmente è l'aerobia, che curo con una semplice cyclette. Si tratta di una qualità importante per mantenere in allenamento il nostro cuore e per tenere sotto controllo il peso corporeo. In sostanza però, per poter continuare a fare sport bisogna usare la testa, altrimenti gli eccessi usurano precocemente il fisico. La convinzione tipica dei bodybuilder "NO PAIN-NO GAIN" (nessun dolore-nessun progresso), a mio avviso, nello sport ha fatto più danni di Napoleone in Russia.

Non potevo esimermi dal chiederle una personale ricetta di longevità. La ricetta per la longevità è composta da un 50% viene dallo stile di vita, da un 20% dalla genetica, da un 20% dall'ambiente in cui viviamo e lavoriamo e da un 10% dalla fortuna. In tutti questi anni da sportivo mi sono informato molto, consultando decine di libri e articoli scientifici che trattassero l'invecchiamento e i modi per contrastarlo, e tutti sono d'accordo su due aspetti. Il primo può essere riassunto con l'assioma "**Pochi kg-tanti anni, tanti kg-pochi anni**", ovvero un BMI (Indice di massa corporea) basso è correlato ad una speranza di vita maggiore. Il secondo riguarda il fatto che l'esercizio fisico sembra aumentare la probabilità di vivere più a lungo. Mentre l'età cronologica è invariabile, l'età biologica/funzionale ha una variabilità di almeno 15 anni. Una persona di 50 anni, quindi, potrebbe avere l'aspetto esteriore e il sistema interno di un 65enne, oppure di un 35enne: dipende interamente da noi! Le persone anziane disgraziatamente accettano la vecchiaia come una buona scusa per l'inattività dicendo "sono troppo vecchio per fare del movimento"; in realtà dovrebbero dire "**sono troppo vecchio per NON fare movimento**". Il fatto è che non si tratta di vivere più a lungo grazie ai medicinali, ma di vivere con maggiore qualità gli anni della vecchiaia, poiché per un anziano essere in forma significa semplicemente essere nelle condizioni di svolgere con facilità le incombenze e le esigenze della vita di tutti i giorni, muoversi con grazia, camminare come se ballassimo, avere un corpo che ci soddisfi anche esteticamente. Ciò si traduce in un grande risparmio economico per l'individuo, per la famiglia e anche per la nazione, poiché un anziano in casa di riposo che non è più autosufficiente è un onere economico a tutti i livelli.

Ultima domanda, qual è il vero valore dell'atleta Master? Un master non deve essere un atleta che si allena per ottenere dei risultati, ma per **raggiungere una longevità lunga e sana**. È necessario cambiare il paradigma con cui siamo abituati a considerare uno sportivo: il master va valutato in base alla sua salute fisica e mentale. Faccio un esempio: quest'anno sono riuscito a stabilire l'ennesimo record mondiale nel lancio del martellone nella categoria M90. È il miglior risultato che un 90enne abbia mai ottenuto nella storia però, se valuto il mio gesto tecnico attuale, mi sento imbarazzato pensando ai risultati che ottenevo in epoca pre-covid. Fatta questa premessa pongo una domanda: ha più valore questo record che ho ottenuto o il fatto che un 90enne abbia ancora voglia di tenersi in forma per scendere in pedana a gareggiare e per passare una giornata in compagnia di amici? Sicuramente la seconda. Per questo dico che **il grande Master non è il grande atleta ma il grande vecchio**, ovvero colui che ha amore e cura per la propria persona.

Pietro Perbellini



foto squadra 2024

STAGIONE 2024 RICCA DI SUCCESSI PER IL G.S. LUC BOVOLONE

Conclusa la 28ª stagione ciclistica cerchiamo di fare un riassunto dell'intero movimento giovanile che per 7 mesi si è messo in gioco con le due ruote.

La categoria **giovannissimi** guidata da Roberto Marsotto, Michele Martorana con l'importante supporto del preparatore Francesco Miccoli ha conferma il primo posto della classifica Provinciale "G.P. Alè", al "36° Meeting Nazionale per Società" svolto a Tarvisio (UD) la squadra è arrivata 39ª su 150 sodalizi e alla "26ª Coppetta d'Oro" a Borgo Valsugana (TN) è arrivata 9ª nella classifica generale. I protagonisti che hanno concorso al raggiungimento di questi risultati sono in G1: Bevilacqua Sofia e Vincenzi Nicolò; G2: Visentini Joshua, Bonadiman Giovanni, Torsi Elia, Righetti Diego, Cancelli Elia, Nalini Andrea, Passarin Tommaso, Cappello Mattia e Liusu Nicholas; in G3: Toiari Mia, Padovani Celeste, Bazzi Erik e Viluppi Davide; in G4: Torsi Noemi, Marini Arianna, Schenato Filippo, Rossi Tommaso, Meggiorini Leonardo, Boninsegna Riccardo, Mantovani Leonardo e Tobaldo Alessandro; in G5: Gugole Paolo; in G6: Bonagiunti Zoe, Landyreu Matvey, Veronesi Alberto e Pasquali Eugenio.

La categoria **esordienti** guidata dal D.S. Luca Donella arriva in classifica generale 2ª nel G.P. Provinciale esordienti 1º anno con i risultati ottenuti da Filippi Diego (secondo in class. ind.), Cordioli Tommaso (terzo in class. ind.), Zuliani Leonardo e Righetti Niccolò, che hanno dimostrato di avere buone caratteristiche di resistenza per poter ottenere risultati su strada in percorsi di qualsiasi tipologia. Tra gli esordienti del secondo anno Ciochetta Enrico, Renoffio Elia e Ferro Alessio si sono piazzati tra i primi dieci su alcune gare regionali.

Gli **allievi** seguiti dai D.S. Scapini Lino e Zanoncello Roberto con la collaborazione del preparatore Enrico Spadini, hanno visto protagonisti Furieri Pietro, Melotto Filippo, Pasquali Edoardo, Colizzi Elia, Trettene Nicolò, Bonadiman Matteo, Castellani Davide, Ceraso Tommaso, De Guidi Edoardo, Sanavia Matteo, Rossignoli Fabio, Magro Pietro e Zamboni Efreem che con i loro risultati portano la squadra al 3º posto nella



Esordienti dopo la gara a Manzolino con il DS Luca Donella



Zamboni Efreem con il DS Zanoncello dopo la 2ª vittoria



Allievi a San Marino di Carpi dopo la gara con il DS Zanoncello Roberto



Campionato Italiano su pista a Noto, medaglia d'argento per Rossignoli e Scapini nella madison

classifica generale allievi del Comitato Provinciale. Ai Campionati Regionali su pista Zamboni Efrem è 2° nella specialità Inseguimento a Squadre con Rossignoli Fabio, 3° nella Velocità Olimpica, mentre Melotto Filippo è 4°, 2° nella Madison e 3° nel Keirin. Zamboni oltre a buoni piazzamenti conquista 4 importanti vittorie su strada che gli valgono il 3° posto nella classifica provinciale individuale di categoria, su pista nella specialità del Keirin diventa Campione Provinciale.

Le categorie femminili seguite dal D.S. Soave Claudio, vedono protagoniste tra le **donne esordienti** Zorzan Giada che ottiene vari piazzamenti, tra i quali risaltano 2 vittorie su strada e il titolo di Campionessa Provinciale Strada, la compagna Toiari Noemi oltre ai piazzamenti ottenuti su strada, fuoristrada e pista conquista i titoli di Campionessa Provinciale nelle specialità Tempo Race e Corsa a Punti. Importante 5° posto di Noemi alla "Coppa di Sera" dopo una gara in prima linea.

Tra le allieve Nadali Aurora è Campionessa Regionale su pista nell'Inseguimento a Squadre con le compagne Rossignoli Matilde e Scapini Lucia, mentre nella Madison è argento in coppia con Scapini e arriva 4ª nell'Omnium. Lucia Scapini bisse il titolo di Campionessa Regionale nella Velocità Olimpica con Matilde Rossignoli ed è seconda nel Keirin e nell'Omnium.

Ai Campionati Italiani su pista svolti a Noto, Scapini Lucia è 5ª nel Keirin e medaglia d'argento nella Madison in coppia con Rossignoli Matilde. Oltre agli importanti traguardi sopra elencati Rossignoli Matilde aggiunge al suo palmares i titoli di Campionessa Provinciale su strada e su pista nelle specialità del Keirin e delle Corsa a Punti. È Campionessa Regionale nelle specialità del Keirin, nell'Inseguimento Individuale, nell'Omnium, arriva 3ª nella Velocità e conquista la maglia di Veneto in pista. Ai Campionati Italiani su strada arriva 3ª mentre su pista arriva due volte 6ª nelle prove di Inseguimento Individuale e nell'Omnium ed è argento nella Madison con Scapini. Ha partecipato nel mese di maggio alla gara a tappe in Germania con la rappresentativa del triveneto denominata Coppa "Hufschmidt" svolta a Gotha dove conquista la maglia dei G.P. della montagna e ottiene alcuni piazzamenti di tappa, torna in Germania in agosto per il "Deutschland Tour 2024" e raggiunge la sua 4ª vittoria stagionale su strada.

Per informazioni su come avvicinarsi allo sport del ciclismo potete telefonare al 346 1526391



Matilde Rossignoli esulta al Giro di Germania



Zorzan Giada e Toiari Noemi dopo la vittoria a Morsano al Tagliamento



Campionato Italiano su strada 3ª Matilde Rossignoli con le compagne e i DS



Nadali, Rossignoli, Scapini e Sbravati Campionesse Regionali Inseguimento a squadra



Giovanissimi a Salizzole

ALLENARE LA FORZA È FONDAMENTALE

"La FORZA si può definire come la capacità dell'uomo di vincere una resistenza esterna o di opporsi con un impegno muscolare". Zациорский

Si conoscono diversi tipi di forza

FORZA MASSIMALE:

è la forza più elevata che il sistema neuro-muscolare è in grado di esprimere con una contrazione volontaria.

FORZA RAPIDA:

è la capacità del sistema neuro-muscolare di superare resistenze con elevata rapidità di contrazione.

FORZA RESISTENTE:

è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza nel tempo.

Negli ultimi anni la ricerca ha spinto tanto verso questo tipo di allenamento, diversi studi infatti sostengono che "una persona di età media di 30-35 anni sperimenterà un calo del 25% circa della forza e del tono muscolare entro i 70-75 anni e fino al 50% di declino, avvicinandosi ai 90 anni".

Il semplice esercizio aerobico, come camminare, non sarà sufficiente a preservare il tono muscolare, la salute delle ossa, l'equilibrio e la postura. Se non pratici un allenamento di forza o resistenza, le probabilità di perdere forza e diventare meno funzionale con l'età sono elevate.

L'allenamento di forza può essere particolarmente benefico per coloro che soffrono di malattie cardiache in quanto l'allenamento di forza mostra un lieve aumento di irrigidimento arterioso, un aumento di vasodilatazione e una riduzione della pressione sanguigna durante l'allenamento permettendo al muscolo cuore di diventare più efficiente.

La ricerca ha chiaramente dimostrato anche che l'allenamento della forza può aiutare molto a ridurre il ritmo della perdita ossea, mentre alcuni studi hanno dimostrato che tale allenamento può effettivamente aiutare a ricostruire il tessuto osseo. I movimenti e gli esercizi che mettono sotto stress le ossa aiutano infatti a formare ulteriori depositi di calcio e stimolano le cellule che formano le ossa. L'esercizio di sollevamento pesi quindi è uno dei rimedi più efficaci contro l'osteoporosi.

Ulteriori benefici si hanno nel controllo del glucosio prevenendo malattie come il diabete.

La forza quindi è la base da cui partire. Nello sport un ciclista non può pensare di vincere una volata finale se non ha allenato la forza, un pallavolista non può pensare di saltare più in alto se non ha allenato la forza e un culturista non può pensare di sviluppare ulteriore ipertrofia se non ha allenato la forza

e aggiungerei, citando una battuta di un famoso ricercatore, "a che serve avere un cuore in salute se non hai la forza muscolare e la stabilità per alzarti dalla sedia?"

Ma quale tipo di forza allenare?

Dei tre tipi di forza classificati la Forza Massima è la prima da allenare. Una volta che questa qualità è migliorata allora la si potrà trasformare negli altri tipi di forza con adeguati allenamenti. La forza massima potrà quindi divenire, esplosiva, resistente o potrà trasformarsi in ipertrofia.

Dobbiamo ora introdurre un concetto fondamentale per l'allenamento, perché sarà il mezzo tramite il quale si andrà a sviluppare la forza, è il concetto di carico.

Se non si producono elevate tensioni muscolari infatti, attraverso carichi ottimali, non si producono incrementi di forza.

In linea di massima queste sono le caratteristiche per costruire una tabella di forza:

- ▶ Carico fra il 75%-100% della RM.
- ▶ Ripetizioni da 1 a 8/10.
- ▶ 6-10 serie per esercizio.
- ▶ 1-2 esercizi per settore muscolare.
- ▶ Tempo di recupero tra le serie dai 3 ai 5 minuti.
- ▶ Durata del meso-ciclo dalle 6 alle 10 settimane

Come capite le variabili sono complesse e quindi questo tipo di allenamento non è improvvisabile, perché così facendo si rischierà solo di incorrere in scarsi risultati e pericolosi infortuni. Il nostro consiglio è sempre lo stesso, affidarsi a professionisti che possano capire, valutare e metter in pratica ciò di cui abbiamo bisogno.

FISIOMAS SPORT
BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO
bike & running LAB



fisiomas
FISIOTERAPIA
BOVOLONE (VR) - www.fisiomas.org

LA NOSTRA REALTÀ

Come realtà sportiva, **dinamica e in continua crescita**, il nostro obiettivo è quello di variegare la nostra offerta coinvolgendo diverse fasce d'età e promuovendo, dunque, una cultura sportiva inclusiva. **Dall'atletica leggera agonistica al GiocAtletica per i più piccini, fino a programmi pensati per gli adulti, come ginnastica di mantenimento, corsi posturali e attività per il benessere della persona.** Questo approccio diversificato ci permette di rispondere alle esigenze di tutti, creando un ambiente stimolante e accogliente.

La composizione dei partecipanti a tali attività è rappresentata nel seguente diagramma:



L'Atletica Bovolone si distingue non solo per la sua passione per lo sport, ma anche per l'impegno verso la comunità, come dimostrano i **Centri Estivi**, considerati un vero e proprio fiore all'occhiello.

Questa attività rappresenta una risorsa preziosa per le famiglie durante i mesi estivi, offrendo ai bambini l'opportunità di giocare, socializzare e avvicinarsi a nuove discipline sportive grazie alla presenza di esperti esterni. L'edizione di quest'anno ha visto la partecipazione di ben **395 bambini**. Ma non è solo un'opportunità per i più piccoli: i Centri Estivi offrono anche occasioni di lavoro per i giovani del territorio, impegnandoli come animatori ed educatori.

Nicole Faccioni

CONSIGLIO DIRETTIVO 2024-2026

Presidente:
Luca Mantovani

Vicepresidente:
Marcello Vaccari

Membri del direttivo:
Elisa Turin, Giorgio Mantovani,
Gianni Segala, Andrea Pelucco,
Massimo Signoretto, Giuseppe
Cazzavillan, Gianluca Colato.



SETTORE TECNICO/ OPERATIVO PER IL 2025 (dal 01/11/2024)



ATLETICA LEGGERA

Esordienti M/F 2014-2015
Ragazzi/e 2012-2013
Cadetti/e 2010-2011
Allievi/e 2008-2009
Juniores M/F 2006-2007
Promesse M/F 2003-2004-2005
Seniores M/F 2002 e precedenti

ALTRE ATTIVITÀ

Giocatletica 2016-2020
Centri Estivi 2011-2021
(da Giugno a Settembre 2025)

CORSI RIVOLTI AL BENESSERE

(Da Settembre 2024 a Maggio 2025)
Ginnastica posturale
Ginnastica di mantenimento
Ginnastica per il benessere della persona

Luoghi di allenamento:

Pista di atletica presso gli impianti sportivi
e piastra polifunzionale attigua.

MAVELIA

#internet e #fibra per le tue #passioni



FIBRA FTTH A VERONA E PROVINCIA

Inquadra il QR Code per maggiori informazioni
oppure contattaci:



 045.9200030

 INFO@AVELIA.IT

 AVELIA.IT



curaesalute

 **VISITE MEDICHE**



 **DIAGNOSTICA**



 **OCULISTICA**



 **ESAMI e PRELIEVI**



dal lunedì a venerdì 7:30 > 19:00 e il sabato 7:30 > 13:00

SEGUICI SU:



Direttore Sanitario Dott. ssa Sonia Chesini - Via Granatieri di Sardegna, 48 BOVOLONE tel. 045 6902712 - info@curaesalute.com - www.curaesalute.com



FARMACIA BORDOGNA

AMPIO SPAZIO

I NOSTRI SERVIZI:

- MISURAZIONE PRESSIONE A DOPPIO BRACCIO CON SISTEMA AFIB (valutazione rischio Fibrillazione Atriale)
- MISURAZIONE PRESSIONE BRACCIO CAVIGLIA (valutazione della capacità circolatoria)
- NOLEGGIO BILANCIA NEONATI
- CONTROLLO AUDIO METRICO
- NOLEGGIO TIRALATTE
- NOLEGGIO AEROSOL
- AUTOANALISI COLESTEROLO TRIGLICERIDI ED EMOGLOBINA GLICATA
- NOLEGGIO CARROZZINA COMODA (sedia anche doccia)
- NOLEGGIO ARTICOLI SANITARI STAMPELLE E DEAMBULATORE
- STRUMENTO NEOSCAN PER ANALISI DELLO STATO DEL CAPELLO E DEL CUOIO CAPELLUTO SOLUZIONI PERSONALIZZATE

Via Garibaldi, 17 BOVOLONE
www.farmaciabordogna.it
Info e appuntamento 045 7100035

**Alimenti
Senza Glutine**

 ANCHE SURGELATI



SEGUICI SU 