

STOFF

MAGAZINE

Le nostre gare

1 marzo

**10MILA
della
Bilancia**

28 maggio

**5MILA
del NoviSad**

9 luglio

**La Staffetta
di Borzano**



Interviste

Giuseppe Giambrone:
il coach dei campioni

Giulia Vettor:
la coach runner.

Patrick Francia:
l'Asso del 2025

**Arthurino
Luca De Francesco
Sara Nestola**

NUTRIZIONE

Valentina Bertarini:
sfatiamo qualche mito
legato alla dieta
dei runner

La rivista più letta dai tapascioni



Nutrileya viene fondata a fine 2013 da tre ex-colleghi di un'azienda farmaceutica del settore naturale, mettendo in campo la loro esperienza pluriennale negli ambiti della direzione marketing, della direzione scientifica e degli affari regolatori. L'azienda inizia nel 2014 la commercializzazione di integratori alimentari, cosmetici e dispositivi medici.

Oggi Nutrileya commercializza 113 referenze, coprendo 32 aree terapeutiche, in oltre 1.500 farmacie e parafarmacie su tutto il territorio italiano nonché in 16 Paesi del mondo.

La Ricerca&Sviluppo dei prodotti mira all'innovazione e a comprovate evidenze scientifiche e i prodotti vengono tutti formulati internamente all'azienda, come anche la selezione e l'acquisto delle materie prime funzionali e caratterizzanti i prodotti. Nutrileya garantisce così l'utilizzo degli attivi nelle corrette quantità e titolazioni, nonché la selezione di estratti a livello globale, spesso brevettati, innovativi e differenzianti.

ALTA QUALITÀ DELLE MATERIE PRIME E TEMPI BREVI DALL'IDEA DI PRODOTTO ALLA COMMERCIALIZZAZIONE

Viene invece scelto di esternalizzare completamente l'attività di produzione a un pool di terzisti italiani accuratamente selezionati in base alle loro competenze produttive in base alle forme farmaceutiche quali, ad esempio, liquidi, polveri, capsule e compresse multistrato a rilascio differenziato..

In questo modo, **Nutrileya riesce a garantire una grande flessibilità produttiva, tempi brevi dall'idea di prodotto alla commercializzazione.** Grazie al contatto quotidiano con le farmacie, lo sviluppo di nuovi prodotti rispecchia le esigenze sia del mercato..

Inoltre, la collaborazione con Università e centri di ricerca rafforza la conoscenza scientifica dei pro-



dotti e le evoluzioni che avvengono nell'ambito della ricerca scientifica e clinica.

Oltre al proprio marchio, **Nutrileya si è specializzata nell'offrire ai propri clienti, Farmacie e Parafarmacie, un servizio di prodotti personalizzati**, che supporta con un servizio completo dalla formulazione, allo sviluppo grafico del packaging fino ai materiali marketing personalizzati per il punto vendita. Quello delle linee personalizzate in farmacia è un trend di mercato consolidato ma ancora in forte espansione, facendo del servizio eccellente il proprio punto di forza. In quest'ottica è nata qualche anno fa anche la divisione cosmetica, che si affianca al core business nutraceutico proprio sull'offerta private label.

UN'AZIENDA IN FORTE CRESCITA

Oggi Nutrileya è una delle poche aziende del settore nutraceutico e cosmetico ad aver registrato una crescita costante negli ultimi anni, che ha consentito di essere annoverate al 450° posto in Europa della classifica FT 1000 del Financial Times, triennio 2017-2020, e al 140° posto in Italia nella classifica di Affari&Finanza.

L'Headquarter è a Carpi fin dalla fondazione in Via Copernico in uno stabilimento di classe energetica A, con 2500 metri quadrati tra uffici e logistica.

Il numero dei dipendenti ha raggiunto quota 23 ma è in continua crescita, così come quello degli agenti di commercio, che oggi raggiunge il numero di 30 venditrici e venditori.

La copertura del territorio nazionale è quasi totale e in fase di completamento. **Attualmente vengono servite direttamente circa 1.500 tra farmacie e parafarmacie.**

A partire dal 2020 è iniziata una strategia di export dei prodotti Nutrileya e nella primavera 2024 sono **16 i Paesi serviti tramite distributori locali e 3 nuovi Paesi sono in fase di avvio.**

Ad oggi le referenze commercializzate sono 113 per quanto riguarda gli integratori alimentari, dispositivi medici e cosmetici terapeutici/fitoterapici e circa 40 referenze cosmetiche "beauty". Le aree terapeutiche coperte dall'assortimento Nutrileya sono 32.

In cantiere per il prossimo biennio 2025-2026 ci sono molti progetti che porteranno all'ampliamento dell'offerta, al rafforzamento della struttura commerciale, nonché all'aumento della quota export.



n°1 Settembre 2025

SOMMARIO

- 04 **Lo staff**
- 06 **Lo scatto**
- 09 **Scuse da podio**

CORSE

- 10 **5MILA del NoviSad 2025**
- 18 **10MILA della Bilancia 2025**
- 22 **La Staffetta di Borzano 2025**

INTERVISTE

- 28 **Sara Nestola**
- 34 **Arthurino**
- 38 **Patrick Francia**
- 42 **Giuseppe Giambrone**
- 46 **Giulia Vettor**
- 50 **Luca De Francesco**
- 52 **Valentina Bertarini**

- 56 **Il cruciverba del Tapascione**

PROSSIMAMENTE

- 58 **10MILA della Bilancia 2026**
- 62 **5MILA del NoviSad 2026**
- 66 **La Staffetta di Borzano 2026**
- 70 **Five Road Race**

Progetto editoriale
Emilio Mori

Progetto grafico
Claudio Tirelli



Foto di copertine:
Fabio Lusuardi.
Credits Giuliana Pagliani

Il gruppo STÖFF

Il Gruppo Stöff nasce nel 2020 dall'esigenza di unire le forze di diverse realtà sportive del territorio modenese e reggiano per far fronte alla crescente difficoltà nel reperire volontari, risorsa fondamentale per l'organizzazione di eventi sportivi. Un vero e proprio "gemellaggio" tra società podistiche, con l'obiettivo di creare uno staff giovane, coeso e strutturato, in cui ogni membro ricopre un ruolo riconosciuto, spesso scelto in base alle proprie attitudini e passioni.

Oggi il Gruppo conta circa cinquanta persone, tutte accomunate dalla voglia di fare squadra e di contribuire con entusiasmo all'organizzazione di tre eventi ormai diventati appuntamenti fissi nel calendario sportivo del territorio: la 5Mila del Novisad, la 10Mila della Bilancia e La Staffetta di Borzano.

Ad oggi, le società podistiche che hanno aderito ufficialmente al Gruppo Stöff sono: Interforze Modena, Podistica Correggio, Polisportiva Campogalliano e Polisportiva Borzanese. Inoltre ci sono volontari di altre realtà podistiche o non collegati a nessuna società che hanno deciso di entrare a far parte dello staff.

CORREGGIO



GLI STOFF NEL 2025 SONO STATI:

Alessandro De Carne
Alessandro Scala
Angelo Perdelli
Annunziato Longo
Arturo Guglielmi
Assunta Fatigati
Aurelio Lariccia
Bobrek Malgorzata
Bruno Milioli
Cecilia Luppi
Chiara Poletti
Christian Taliani
Cinzia Rovatti
Damiano Zanni
Daniela Pellizzari
Daniela Talassi
Davide Ognibene
Domenico Ferrarini
Domenico Venturi
Emore Lotti
Eugenio Di Prinzio
Fabio Marri
Fabrizia Capuano
Francesco Signa
Fausto Mantovi
Franco Gatti
Franco Menghini
Franco Ruggetti
Gabriele Gualdi
Gemma Gorreri
Gianluca Malverti
Giorgio Pierli
Giulia Rossi
Giuliana Pagliani
Lorella Carri

Luana Gallucci
Luisa Lotti
Marco Guerzoni
Mariangela Grandi
Mario Campioli
Maurizio Pivetti
Mauro Bassi
Mauro Fornetti
Monica Patrocini
Oriella Zaccarelli
Paolo Gagliotto
Paolo Paolini
Paolo Raimondi
Pierangela Montanari
Pierangela Montanari
Piero Anobile
Raffaele De Maio
Raffaella Malverti
Roberto Brighenti
Roberto Capitano
Rosa Ditrizio
Sandra Ferrarini
Sante Immovilli
Sara Calzolari
Sergio Fantini
Silvana Ruozzi
Silvano Telani
Silvia Gialdi
Silvia Spattini
Simone Branchetti
Stefano Cappelli
Stefano Diacci
Tiziano Beneventi
Ugo Bizzarri
Umberto Di Gioia
Vidmer Costi
Vilmo Delrio



LO SCATTO





VITARA HYBRID

SUZUKI

SUPEREROE OGNI GIORNO

VITARA HYBRID TUA A **22.900€***
CON **4.000€** DI INCENTIVI SUZUKI

Consumo ciclo combinato Gamma Vitara Hybrid: da 5,0 a 5,5 l/100km (WLTP). Emissioni CO₂: da 114 a 129 g/km (WLTP). *Esempio, riferito a Vitara Hybrid 1.4 COOL+ (Bianco Santorini): prezzo di listino 26.900€ - incentivo Suzuki € 4.000 in caso di permuta o rottamazione = prezzo promozionale 22.900€. L'offerta è applicabile per tutti i contratti stipulati fino a fine mese, presso le concessionarie che aderiscono all'iniziativa. Tutti i dettagli sui vantaggi e le promozioni applicabili ai singoli modelli e la loro disponibilità sono disponibili presso le concessionarie o sul sito suzuki.it. Ai sensi del Decreto Legislativo n. 26/2023 si comunica che l'ultimo prezzo promozionale della vettura, nei 30 giorni precedenti dall'inizio del presente annuncio pubblicitario era di € 22.900,00 fermo restando il prezzo di listino di € 26.900,00 meno € 4.000,00 a fronte di permuta o rottamazione grazie al contributo Suzuki.

SCOPRI DI PIÙ

HYBRID ALLGRIP **connect** **3 PLUS** **SUZUKI** **finance** **MOTUL**

39° **KRYCAR** S.R.L.

UNICA CONCESSIONARIA SUZUKI PER MODENA E PROVINCIA
Via Begarelli, 2 MODENA - Tel. 059/216835 331/1555263
www.krycar.it - email: info@krycar.it

Scuse da podio

Le frasi classiche delle griglie di partenza.

Ci sono frasi che ogni runner ha sentito (o detto) almeno una volta prima dello sparo: "Ho un fastidio al polpaccio", "Oggi la prendo con calma", "Ho dormito poco"... In questa pagina vi presentiamo una raccolta di fumetti ironici che mettono in scena con leggerezza e sarcasmo il rituale delle scuse pre-gara. Perché alla fine, in fondo in fondo, le abbiamo usate tutti almeno una volta.





5MILA del Novi Sad

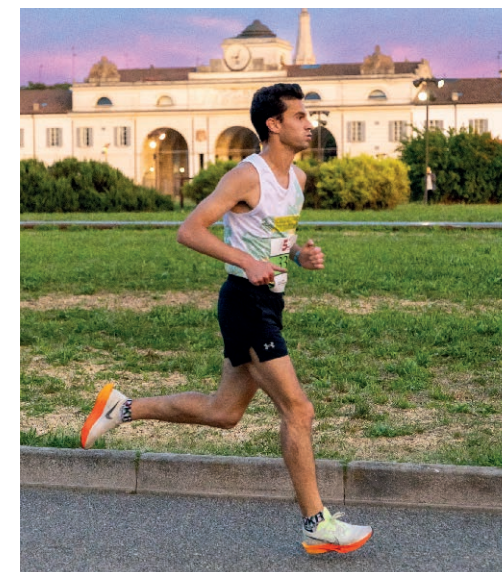
29 maggio 2025

12^a edizione del 5Mila del Novi Sad: emozioni, sfide e spettacolo sotto le stelle.

Bellissima serata in occasione della 12^a edizione del 5Mila del Novi Sad: Vettor e Ourras i vincitori

Una serata ricca di emozioni, quella vissuta al Parco Novi Sad, per la dodicesima edizione del "5Mila del Novi Sad", seconda prova del circuito Five Race 2025. Con 220 atleti al via e un clima che ha saputo regalare le condizioni ideali, il pubblico ha potuto assistere a uno spettacolo avvincente, con duelli entusiasmanti e prestazioni di grande livello tecnico.

La serata si è aperta con la gara dei Masters, dove il maratoneta correghese Giovanni Bruno ha bissato il successo di due anni fa, imponendosi con distacco su Claudio Pezzini (Polisportiva Centese) e sul compagno di squadra Paolo Mattioli. A seguire, quarto posto per Fabio Neri della Fratellanza, atleta mirandolese primo dei modenesi.



Mbarek Ourras Ph Credits Giuliana Pagliani



Da sinistra Bertoni Francesca, Vettor Giulia e Cherciu Mirela Alice Vincitrici della cat. 30/34
Ph Credits Giuliana Pagliani



Il momento clou è arrivato con la prova femminile,

dominata da Giulia Vettor (CUS Parma), capace di correre in solitaria e firmare il terzo miglior tempo di sempre (17'07"). Davanti a lei, solo Maria Chiara Cascavilla nel 2019 (16'58") e Federica Frigerio nel 2023 (17'06"). A completare il podio femminile: Francesca Bertoni (17'34"), due volte campionessa italiana dei 3000 siepi, e Fiorenza Pierli (17'36"), veterana già vincitrice in passato.

Tra le più giovani, da segnalare la prestazione di Azzurra Costanzini (classe 2009), portacolori di Modena Atletica, che ha chiuso con il primato personale in 18'32". Allenata da Giulia Vettor, Costanzini si conferma tra le più promettenti nel panorama modenese.

SEGUICI SUI SOCIAL



FACEBOOK



INSTAGRAM



Da sinistra: Abdelilah Ait Nakhli
Mbarek Ourras Luca De Francesco



La gara più affollata, quella degli Assoluti maschili

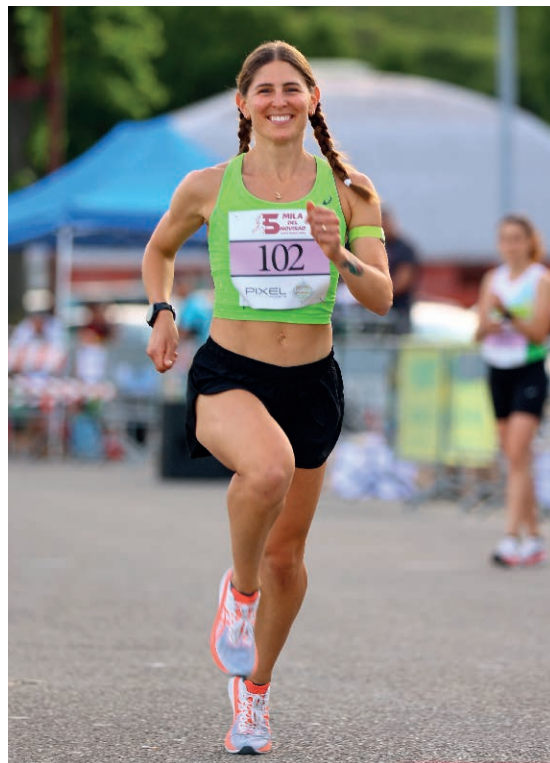
ha regalato emozioni fino all'ultimo metro. Vittoria in volata per Mbarek Ourras (FIDAS GNARRO JET MATTEI) in 15'04", davanti a Abdelilah Ait Nakhli (15'05") e a un brillante Luca De Francesco (DINAMO SPORT Bellaria Igea Marina), che ha chiuso in 15'18" migliorando il proprio personale.

A seguire, tra gli uomini, quarto Matteo Costa (Fratellanza) in 15'28", quinto Fabio Lusuardi (15'35"), sesto il bolognese della Castello Firenze in 15'41", settimo Geremia Taino (15'44"), ottavo Simone Romagnoli (16'13"), nono Samuele Sighinolfi (16'17") e decimo Umberto Preci (Corradini Rubiera).



La manifestazione, coordinata dal gruppo degli Stoff e il prezioso supporto logistico dell'Interforze e del Comune di Modena, ha visto anche la partecipazione di numerosi atleti delle categorie giovanili e master. Da segnalare le vittorie di William Taleri nella categoria 45-49, di Simone Romagnoli nella 35-39 e di Pietro Bolondi nella 16-20.

Il 5000 del Novi Sad si conferma quindi uno degli appuntamenti più amati del calendario modenese, capace di coniugare agonismo e spirito di comunità, anche grazie alla collaborazione di associazioni e volontari provenienti da Correggio e Campogalliano.



Bruno Giovanni

VINCITORI ASSOLUTI

1. Mbarek Ourras - 15'04
2. Abdelilah Ait Nakhli - 15'05
3. Luca De Francesco - 15'18

VINCITRICI ASSOLUTE

1. Giulia Vettor - 17'07
2. Francesca Bertoni - 17'34
3. Fiorenza Pierli - 17'36

PRIMI 3 DI OGNI CATEGORIA F

- F16..17
1. Simonini Sofia - 00.24.01
- F18..29
1. Bottoni Enrica - 00.17.48
2. Imperiale Aurora - 00.18.09
3. Costanzini Azzurra - 00.18.32
- F30..34
1. Vettor Giulia - 00.17.07
2. Bertoni Francesca - 00.17.34
3. Cherciu Mirela Alice - 00.18.18
- F35..39
1. Basile Silvia - 00.19.52
2. Broccardo Alessandra - 00.20.32
3. Longhi Elena - 00.21.40
- F40..44
1. Lauria Sonia - 00.21.11
- F45..49
1. Pierli Fiorenza - 00.17.36
2. Pezzoli Mara - 00.20.33
3. Skroce Jasna - 00.21.01
- F50..54
1. Del Carlo Sonia - 00.20.40
2. Perrone Filomena - 00.22.40
- F55..59
1. Giovanelli Barbara - 00.23.21
2. Cuoghi Sabrina - 00.23.52
- F60..64
1. Pigoni Carmen - 00.24.49
2. Pozzi Soraia - 00.26.17
- F65+
1. Gandini Gloria - 00.22.31
2. Bonini Barbara - 00.24.30

PRIMI 3 DI OGNI CATEGORIA M

- M16..17
1. Bolondi Pietro - 00.16.20
2. Bedeschi Fabio - 00.16.42
3. Simonini Mattia - 00.16.55
- M18..29
1. Ait Nakhli Abdelilah - 00.15.05
2. Costa Matteo - 00.15.28
3. Lusuardi Fabio - 00.15.35
- M30..34
1. Ourras M'barek - 00.15.04
2. Vanetti Riccardo - 00.15.41
3. Ferrari Andrea - 00.16.49
- M35..39
1. Romagnoli Simone - 00.16.13
2. Preci Umberto - 00.16.18
3. Sezzi Edoardo - 00.16.28
- M40..44
1. De Francesco Luca - 00.15.18
2. Micheloni Luca - 00.16.45
3. Fiorini Giuliano - 00.17.12
- M45..49
1. Taleri William - 00.16.39
2. Vignoli Andrea - 00.16.47
3. Callegari Paolo - 00.17.03
- M50..54
1. Bruno Giovanni - 00.17.43
2. Pini Simone - 00.18.57
3. Duraccio Ignazio - 00.19.10
- M55..59
1. Mattioli Paolo - 00.18.17
2. Neri Fabio - 00.18.29
3. Bonetti Roberto - 00.19.17
- M60..64
1. Pezzini Claudio - 00.17.50
2. Moracas Marco - 00.18.46
3. Dondi Fabio - 00.18.48
- M65..69
1. Bonini Gianluca - 00.19.40
2. Nervo Giuliano - 00.20.10
3. Trenti Amedeo - 00.21.13
- M70..74
1. Gruppioni Alberto - 00.20.30
2. Ferrara Pasquale - 00.23.22
3. Bargiotti Mario - 00.24.09
- M75+
1. Marmioli Ettore - 00.22.10

ALBO D'ORO FEMMINILE

- 2013 ISABELLA MORLINI 17:36
2014 CHRISTINE SANTI 17:23
2015 ISABELLA MORLINI 17:17
2016 ISABELLA MORLINI 17:20
2017 FIORENZA PIERLI 17:40
2018 FRANCESCA GIACOBazzi 17:44
2019 MARIA CHIARA CASCavILLA 16:58
2020 NON DISPUTATA CAUSA COVID
2021 FEDERICA PROIETTI 17:25
2022 AURORA IMPERIALE 19:17
2023 FEDERICA FRIGERIO 17:06
2024 ENRICA BOTTONI 17:27
2025 GIULIA VETTOR 17:07

ALBO D'ORO MASCHILE

- 2013 OMAR CHOUKRI: 14:59
2014 RICCARDO TAMASSIA: 15:10
2015 OMAR CHOUKRI: 14:54
2016 OMAR CHOUKRI: 15:09
2017 RICCARDO TAMASSIA: 15:26
2018 RICCARDO TAMASSIA: 14:57
2019 RICCARDO TAMASSIA: 14:55
2020 NON DISPUTATA CAUSA COVID
2021 KISRI RACHID: 15:14
2022 LUCA MALPIGHI: 15:35
2023 ALESSANDRO PASQUINUCCI: 14:47
2024 AYOUB BOURAS: 14:30
2025 MBAREK OURRAS 15:04

RECORD DELLA GARA MASCHILE

- 1° AYOUB BOURAS 14:30 (2024)
2° MIGUEL ESPUNA LARRAMONA 14:45 (2024)
3° ALESSANDRO PASQUINUCCI 14:47 (2023)
4° OMAR CHOUKRI 14:54 (2015)
5° RICCARDO TAMASSIA 14:55 (2019)



Partenza della batteria femminile



Fabio Lusuardi seguito da Mohamed ErramiPh Credits Giuliana Pagliani

10MILA della Bilancia

2 marzo 2025

10MILA della Bilancia 2025: vincono Lusuardi e Messori

Una giornata dal sapore primaverile ha fatto da cornice alla sesta edizione della 10Mila della Bilancia, che si è svolta Domenica 2 marzo con condizioni climatiche ideali per correre. Un'edizione di successo, organizzata con grande cura dal gruppo Stöff, che ha visto la partecipazione di 252 atleti iscritti, 229 partenti e 223 arrivati.

UNA FESTA PER TUTTI: LA CORSA DEI BAMBINI

Ad aprire l'evento, alle 9:00, è stata la corsa non competitiva dedicata ai più piccoli, con protagonisti gli studenti delle scuole di Campogalliano delle annate 2012/2013 e 2014/2015, che hanno affrontato un percorso di 500 metri, vivendo l'emozione della gara in un contesto di festa e sportività.



La gara: un duello emozionante

Alle 9:30 ha preso il via la gara competitiva, preceduta dai saluti istituzionali della Sindaca di Campogalliano Daniela Tebasti, dell'Assessora allo Sport Fania Ferrari, del Presidente della Polisportiva di Campogalliano Luca Antonio Greco, Vera Tavoni Presidente Uisp Modena e della rappresentante del Main Partner ABC Bilance, Graziella Bellotti.

La competizione è stata caratterizzata da un avvio velocissimo, con un duello serrato fino al quinto chilometro tra Fabio Lusuardi (Calcestruzzi Corradini Rubiera) e Elia Zenobi (Atletica MDS). Il ritmo sostenuto a 3:11/km, imposto dall'atleta allenato da Stefano Baldini, ha però portato Zenobi al ritiro, lasciando via libera a Lusuardi, che ha conquistato la vittoria con il tempo di 31:59.

In campo femminile, dominio di Giorgia Messori (MDS Panariagroup), che ha chiuso in 38:18.

VINCITORI ASSOLUTI

1. LUSUARDI Fabio – 31:59
2. ERRAMI Mohamed – 33:15
3. ROMAGNOLI Simone – 33:42

VINCITRICI ASSOLUTE

1. MESSORI Giorgia – 38:18
2. FILIPPI Caterina – 39:01
3. RICCHI Lucia – 40:04



SEGUICI SUI SOCIAL



FACEBOOK



INSTAGRAM



In foto da sinistra:
Errami Mohamed
Lusuardi Fabio
Romagnoli Simone

UNA SCELTA STRATEGICA VINCENTE

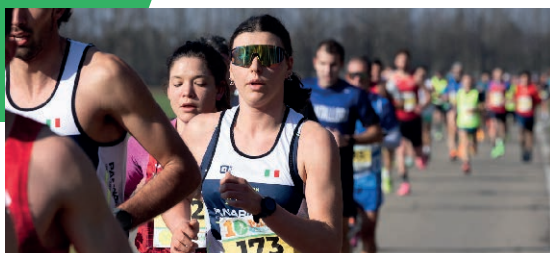
L'anticipo della gara al 2 marzo, rispetto alla tradizionale collocazione a fine giugno, si è rivelato una decisione vincente, garantendo una maggiore partecipazione e condizioni più favorevoli per gli atleti.

La 10Mila della Bilancia continua a distinguersi come un evento di riferimento per il panorama podistico grazie a:

- Premiazioni ricche, con oltre 66 atleti premiati
- Pacco gara con prodotti tecnici e in natura
- Palazzetto dello Sport con spogliatoi e docce a disposizione degli atleti
- Percorso veloce e ideale per il personal best
- Atmosfera coinvolgente, arricchita quest'anno dalla musica di DJ Cecco



In foto Messori Giorgia



Dichiarazioni dei protagonisti

Daniela Tebasti, Sindaca di Campogalliano:

"Vedere 250 persone correre per le strade del nostro paese in una giornata favolosa come quella di oggi è stato entusiasmante. Come Amministrazione, siamo orgogliosi di vedere atleti e atlete arrivare da tutta la regione e anche da fuori per questa manifestazione, che ogni anno cresce nei numeri e nella qualità. Da sempre sosteniamo iniziative legate al mondo dello sport e dell'inclusione, e la 10Mila della Bilancia rispecchia perfettamente questi valori."



In foto da sinistra: Graziella Bellotti, Emilio Mori, Fania Ferrari, Luca Antonio Greco, Vera Tavoni

Fania Ferrari, Assessora allo Sport di Campogalliano:

"Oggi ha vinto lo sport che ci insegna che la competizione serve a migliorarci e dove si corre con gli avversari e mai contro, nel rispetto di tutti. L'Amministrazione sta lavorando a una serie di eventi e attività con l'inclusività come obiettivo principale. Crediamo che una comunità fondata sull'integrazione e la socialità sia una comunità in cui si vive meglio, e lo sport è sicuramente uno degli strumenti più efficaci per raggiungere questo risultato."

Luca Antonio Greco

Presidente Polisportiva di Campogalliano:

"Sono Presidente della Polisportiva di Campogalliano da poco più di due mesi, ma sono volontario da sempre. È una grande soddisfazione vedere i nostri ragazzi organizzare eventi di successo come questo. Il volontariato sta attraversando un momento difficile, con sempre meno persone coinvolte, ma noi abbiamo la fortuna di avere un gruppo affiatato, che lavora con passione e dedizione per garantire la riuscita delle iniziative."

Vera Tavoni

Presidente UISP Modena:

"Un evento come la 10Mila della Bilancia rappresenta un valore aggiunto per un ente sportivo come UISP, che da sempre promuove lo sport come strumento di aggregazione, benessere e crescita personale. Questa gara, oltre a essere un appuntamento atteso e apprezzato dai runner, incarna perfettamente anche i valori dello sport competitivo ad alti livelli, dimostrando che è possibile coniugare performance e partecipazione in un contesto inclusivo e coinvolgente. Per UISP, i prossimi mesi saranno intensi e ricchi di attività, con eventi che continueranno a mettere al centro atleti, appassionati e comunità locali. La 10Mila della Bilancia è un esempio concreto di come lo sport possa essere un motore di socialità e condivisione, e siamo orgogliosi di poter contribuire alla crescita di questa manifestazione e di tutto il movimento sportivo sul territorio."

Graziella Bellotti,

Responsabile ABC Bilance:

"Siamo orgogliosi di essere partner di questa manifestazione per il sesto anno consecutivo. Il nostro coinvolgimento va oltre la semplice sponsorizzazione: lavoriamo a stretto contatto con il gruppo Stöff per contribuire attivamente alla buona riuscita dell'evento. Vedere bambini felici correre per le strade del nostro paese e 250 atleti arrivare da ogni parte della regione ci riempie di soddisfazione."



ALBO D'ORO FEMMINILE

2019
FANTINEL Ilaria – 36:53 (Esercito)
FERRABOSCHI Daniela – 39:03
(Atletica MDS Panariagroup ASD)
VENTURELLI Gloria – 40:28
(Atletica MDS Panariagroup ASD)

2020
– Annullata causa Covid

2021
PROIETTI Federica – 37:09
(Calcestruzzi Corradini Excels.)
PIERLI Fiorenza – 38:39
(Calcestruzzi Corradini Excels.)
VENTURELLI Gloria – 38:55
(Atletica MDS Panariagroup ASD)

2022
SANTI Christine – 35:32 (Caivano Runner)
PRIMATO DELLA GARA
NESTOLA Sara – 36:22
(Calcestruzzi Corradini)
VENTURELLI Gloria – 37:18
(Atletica Panariagroup)

2023
COCCHI Francesca – 36:12
(Calcestruzzi Corradini Excels.)
VENTURELLI Gloria – 37:30
(A.S.D. Atletica 85 Faenza)
SPAGNOLI Anna – 37:41 (Atletica 85 Faenza)

2024
BRESSI Barbara – 35:47
(Self Montanari Gruzza)
COCCHI Francesca – 38:30
(Calcestruzzi Corradini Excels.)
VENTURELLI Gloria – 39:09
(Calcestruzzi Corradini Excels.)

2025
MESSORI Giorgia – 38:18
(MDS Panariagroup)
FILIPPI Caterina – 39:01 (Avis Novellara)
RICCHI Lucia – 40:04
(Modena Runners Club ASD)

ALBO D'ORO MASCHILE

2019
CIATI Fabio – 31:58 (Ballotta Camp)
TANZI Claudio – 35:03 (Italpose)
TALLERI William – 36:13 (3'30" Team A.S.D.)

2020
– Annullata causa Covid

2021
DE FRANCESCO Luca – 32:18
(Modena Runners Club ASD)
KABA Mamadi – 32:47
(Atletica Castenaso A.S.D.)
ERCOLI Marco – 33:38
(Circolo Minerva ASD)

2022
MAJDOUBI Azeddine – 32:28
(Circolo Minerva)
LUSUARDI Fabio – 32:51
(Calcestruzzi Corradini)
XHEMALAJ Saimir – 33:36
(Mud & Snow)

2023
PASQUINUCCI Alessandro – 31:42
(A.S. La Fratellanza 1874)
FARHAT Malik – 31:49
MONTORIO Marco – 32:04
(Atl. Rigoletto)

2024
D'ALTRI Lorenzo – 31:36
(Dinamo Running Bellaria)
PRIMATO DELLA GARA
LOLLO Antonino – 31:39 (Camminiamo ASD)
CIATI Fabio – 32:20 (ASD Atletica Reggio)

2025
LUSUARDI Fabio – 31:59
(Calcestruzzi Corradini)
ERRAMI Mohamed – 33:15
(Dynamyk Fitness)
ROMAGNOLI Simone – 33:42
(Uisp Castelfranco)



Giulia Cordazzo Ph Credits Giuliana Pagliani

La Staffetta di Borzano

10 luglio 2025

La Staffetta di Borzano: la notte dei record

È stata una serata da ricordare quella andata in scena giovedì 10 luglio a Borzano di Albinea, in occasione della quarta edizione de La Staffetta di Borzano, gara a coppie su strada che si sviluppa su uno degli anelli più affascinanti del panorama podistico reggiano.

Un tracciato di 15,2 km complessivi (7,6 km a testa per ciascun atleta), totalmente asfaltato e immerso nella natura collinare, ha fatto da teatro a una gara serrata e di alto livello tecnico. Merito anche di una temperatura perfetta, che ha permesso a molti atleti di migliorare i propri primati e a ben quattro record della manifestazione di essere ufficialmente riscritti.



William Talleri



Vittoria in rimonta per “la strana coppia”

A tagliare per primi il traguardo sono stati William Talleri (26:50) e Luca De Francesco (25:19), con il tempo complessivo di 52:09, correndo sotto il nome de La Strana Coppia. Protagonisti di una gara entusiasmante, i due hanno saputo ribaltare le sorti della corsa nella seconda parte, grazie a un'incredibile rimonta di De Francesco – atleta della Dinamo Running – su Mattia Guidetti, che aveva ricevuto il testimone da Manuel Cecchini, autore del primo giro più veloce in 26:09. Nonostante Guidetti abbia chiuso in un ottimo 26:47, il margine di 41 secondi non è bastato per contenere l'assalto di De Francesco, che ha letteralmente sbriciolato il gap. ✂ Campo Femminile e Staffetta Mista

Francesca Badiali



SEGUICI SUI SOCIAL



FACEBOOK



INSTAGRAM



Luca De Francesco

Nel campo femminile a trionfare è stata la coppia F.B.I., composta da Francesca Bertoni (28:16) e Francesca Badiali (29:34), entrambe atlete de La Fratellanza 1874, che hanno fermato il cronometro sul tempo complessivo di 57:50.

Al secondo posto la formazione Calcestruzzi Corradini Excelsior, con Carlotta Denti (31:52) e Diana Del Rio (31:14), che hanno chiuso in 1:03:06.

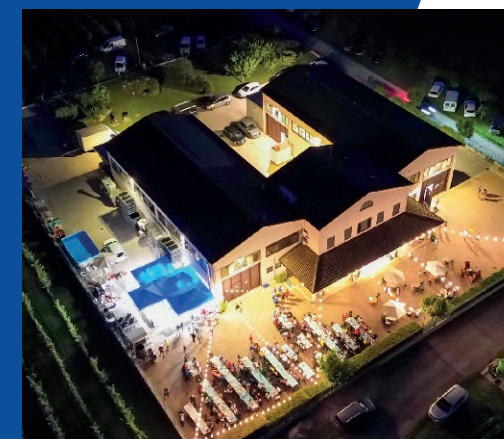
Per quanto riguarda la staffetta mista la vittoria è andata alla squadra Feria de Albinea, formata da Giulia Cordazzo (27:08) de La Fratellanza 1874 e Simone Romagnoli (26:10) della Castelfranco Pol., per un tempo totale di 53:18.

Seconda piazza per la coppia Enrica & Fabio, con Enrica Bottoni (28:09) e Fabio Lusuardi (26:30), entrambi portacolori della Calcestruzzi Corradini Excelsior, che hanno tagliato il traguardo in 54:39.

Sold out, partecipazione record e 28 staffette miste

Anche quest'anno l'evento ha registrato il tutto esaurito: 196 atleti iscritti, 98 coppie (sul massimo consentito di 100) e 94 coppie arrivate al traguardo, senza alcun ritiro durante la gara. Un dato che conferma la crescita costante della manifestazione, nata nel 2022 come allenamento collettivo con 114 partecipanti e oggi diventata un punto di riferimento nel calendario estivo del podismo reggiano.

Tra i dati più interessanti di questa edizione, spicca il numero delle staffette miste, ben 28, segno di un'adesione sempre più ampia, inclusiva e trasversale tra uomini e donne, anche nelle coppie in gara.



Sport ed enogastronomia: il terzo tempo più atteso dell'estate



Parte fondamentale della magia de La Staffetta di Borzano è l'ormai celebre “terzo tempo”, momento conviviale che si svolge tra le vigne dell'Azienda Agricola Reggiana, main partner dell'evento. Dopo la gara, atleti e pubblico si sono rilassati all'ombra delle vigne, sorseggiando Lambruschi e Spergole prodotti in loco e gustando tigelle con salumi, erbazzone, pizza, cocomero e prosciutto e melone, preparati sul momento da oltre 20 volontari della Podistica Correggio, che per l'occasione allestiscono una vera cucina da campo, servendo oltre 200 persone. Un momento di sport, festa e territorio unico nel suo genere.

NUOVI RECORD 2025: UNA SERATA DA INCORNICIARE

Giro singolo maschile più veloce di sempre:
Patrick Francia – 24:26
(battuto di 11 secondi il record di Alessandro Pasquinucci, 2023 – 24:37)

Giro singolo femminile più veloce di sempre:
Giulia Cordazzo – 27:08
(battuto il record di Giulia Vettor del 2024 – 28:03)

Coppia mista più veloce di sempre:
Giulia Cordazzo e Simone Romagnoli – 53:18
(battuto il precedente record di Magagnoli-Mangolini, 2024 – 56:59)

Coppia femminile più veloce di sempre:
Francesca Bertoni (28:16) e Francesca Badiali (29:34) – 57:50
(un secondo meglio del record 2024 di Vettor-Pasini – 57:51)

Record assoluto coppia maschile imbattuto:
Lotfi Gribi (25:50) e Alessandro Pasquinucci (24:37) – 50:27 (2023)

CLASSIFICHE: LE PRIME 3 COPPIE DI OGNI CATEGORIA COPPIE MASCHILI

La Strana Coppia – 52:09
William Taleri (26:50) – Polivalente San Vito
Luca De Francesco (25:19)
Modena Runners Club

Fede & Patrick – 52:37
Federico Davoli (28:11) – Podistica Correggio
Patrick Francia (24:26) – Atletica Reggio

Gli Scariolati – 52:56
Manuel Cecchini (26:09) – Sportinsieme
Mattia Guidetti (26:47) – Modena Runners Club

COPPIE FEMMINILI

F.B.I. – 57:50
Francesca Bertoni (28:16) – La Fratellanza 1874
Francesca Badiali (29:34) – La Fratellanza 1874

Calcestruzzi Corradini – 1:03:06
Carlotta Denti (31:52)
Calcestruzzi Corradini Excelsior
Diana Del Rio (31:14)
Calcestruzzi Corradini Excelsior

Andrea's Angels – 1:05:18
Silvia Torricelli (32:04) – Non tesserata
Chiara Vitale (33:14)
Tricolore Sport Marathon

COPPIE MISTE

Feria de Albinea – 53:18
Giulia Cordazzo (27:08)
La Fratellanza 1874
Simone Romagnoli (26:10)
Castelfranco Pol.

Enrica & Fabio – 54:39
Enrica Bottoni (28:09)
Calcestruzzi Corradini Excelsior
Fabio Lusuardi (26:30)
Calcestruzzi Corradini Excelsior

Alis & Paolo – 58:40
Paolo Callegari (28:27)
Atletica Corriferrara
Mirela Alice Cherciu (30:13)
Olimpia Vignola

Dichiarazioni

Roberta Ibattici
Sindaca di Albinea

“Sono stata molto felice ed onorata di poter dare il via a questo bellissimo evento. Vedere 200 atleti correre e divertirsi in un clima di festa, partecipazione e inclusione è una cosa meravigliosa. Come amministrazione sosteniamo con grande piacere eventi che valorizzano il nostro territorio, promuovono uno stile di vita sano e fanno convivere sport, sapori e tradizioni della nostra provincia.”

Fabio Coloretti
Azienda Agricola Reggiana

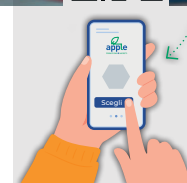
“Per il quarto anno consecutivo ospitiamo La Staffetta di Borzano e ogni volta il nostro podere si trasforma in una piccola sagra di paese. Questo evento è un'occasione per far conoscere i nostri vini a un pubblico nuovo e per condividere con centinaia di persone una serata all'insegna della convivialità e del buon vivere.”

apple
PROMOTIONS & GADGETS



Dal **1985** qualità,
professionalità,
innovazione.

Libera il potenziale del marketing promozionale:
scegli la qualità, scegli Apple Promotions & Gadgets.
Da 40 anni specializzata in gadgets e regali d'affari.



applepromo.it



Apple s.r.l. - Via Mattarella, 14/16 - 41049 Sassuolo (MO) - Tel. 0536/808713 - info@applepromo.it - www.applepromo.it

emilia
CONFINDUSTRIA EMILIA
AREA CENTRO
Le imprese di Bologna,
Ferrara e Modena



Sara Nestola

Sara Nestola: la giovane promessa del mezzofondo italiano cresciuta sotto l'ala di Baldini.

Intervista di Emilio Mori

Sara, prima la splendida notizia della convocazione per i Mondiali di Tokyo, poi lo stop improvviso a causa di un edema osseo. Un susseguirsi di emozioni come sulle montagne russe: prima la gioia e l'entusiasmo per un traguardo così importante, poi la delusione per aver dovuto rinunciare. Come hai vissuto questi due momenti così opposti?

Appena saputo della convocazione non ci credevo dalla felicità, appena uscita l'ufficialità e aver letto il mio nome nero su bianco ho pianto di gioia. Descrivere cosa si prova quando si riesce a concretizzare un sogno non ha parole sufficientemente esauritive, è un'emozione così grande che fatico a descrivere. Ho iniziato a lavorare per inseguire Tokyo con una carica speciale, ma purtroppo qualcosa è andato storto e dopo aver avvertito un dolore al bacino ho dovuto affrontare gli esami che ne conseguono per sapere meglio di cosa si trattasse. Ed ecco il responso finale: edema osseo alla branca pubica di destra, stop di 40 giorni. All'inizio è stato estremamente doloroso prendere atto di quello che diceva quel referto medico, i primi giorni sono stati molto difficili. Però, io caratterialmente non sono una che si butta giù e si demoralizza, così ho preso consapevolezza della situazione, capito cosa mi fosse concesso fare e dopo un opportuno periodo di stop completo ho iniziato la riabilitazione. Proprio come dici tu è stato letteralmente un susseguirsi di emozioni come sulle montagne russe, ma sono già focalizzata sul recupero e i prossimi obiettivi. Non vedo l'ora di tornare!

Al tuo fianco c'è un coach come Stefano Baldini: un campione olimpico che ha sempre mantenuto uno stile umile e concreto. Qual è, secondo te, il suo pregio più grande come allenatore e come persona?

Stefano è stato un grande atleta ed oggi è un grande allenatore. Una delle sue più grandi qualità come atleta, secondo me, è sempre stata la concretezza e la consapevolezza di sé stesso: i limiti erano mentali e basta, se si vuole una cosa la si può andare a prendere ma rimanendo sempre consapevoli dei propri mezzi e lavorando duramente e concretamente per raggiungere i propri obiettivi. Penso che queste caratteristiche da atleta siano diventati i suoi lineamenti guida anche

nei confronti dei suoi atleti, si pone come un allenatore fiducioso ma anche concreto, coraggioso ma anche consapevole, umile ma anche sognatore. Caratteristiche che secondo me lo rappresentano anche come persona, ammiro molto il lato del suo carattere un po' "duro e impostato" ma allo stesso tempo "comprensivo e disponibile".

A tavola: ci hai confessato che il tuo piatto preferito è la pasta in bianco, seguita dalla tenerina al cioccolato. Segui una dieta personalizzata oppure ti affidi a un nutrizionista? Inoltre utilizzi integratori?

Il cibo è il motore di qualsiasi persona, ancor di più se si è atleti. A me personalmente piace molto mangiare e sono amante delle cose semplici, come appunto hai citato un buon piatto di pasta in bianco o una torta al cioccolato! Sono molto golosa di dolci! Nella quotidianità sono seguita da una nutrizionista con cui ho un confronto costante, soprattutto prima delle manifestazioni più importanti. E' importantissimo poter disporre delle giuste energie nei momenti giusti ed ogni allenamento richiede la sua carica alimentare precisa e specifica, per questo mi fido molto della figura competente del nutrizionista. Quest'ultima figura professionale mi aiuta anche a gestire l'utilizzo di integratori. A partire dai più semplici quali possono essere vitamine, sali minerali, ferro ecc... ai più complessi come integratori di risposta immediata post ripetute (R2 Enervit o BCAA Enervit) o integratori durante i lunghissimi in preparazione gare prolungate come Liquid Gel during Enervit 2:1 oppure Carbo Gel during C2:1. Ritengo fondamentale l'integrazione!

Tra tutti i risultati ottenuti finora, qual è quello che ti rende più orgogliosa?

Trovare un unico risultato felice è molto difficile, l'atletica mi ha regalato i momenti più soddisfacenti della mia vita. Ma se dovessi citarti alcuni dei risultati più belli e che più mi hanno reso orgogliosa, probabilmente ti citerei l'esordio in maratona a Valencia 2024, oppure il mio primo titolo italiano assoluto in mezza maratona, oppure le due medaglie internazionali prima nei 10.000m u23 e poi nella mezza maratona tra gli assoluti. Ognuno di questi risultati è stato preparato minuziosamente e con tantissima dedizione,

consapevolezza e tanta felicità nel mettersi alla prova e di stupirsi una volta che ci si è riusciti per davvero.

La corsa è uno sport faticoso, ma più volte hai detto che per te non è mai stato un peso. Se non fossi diventata una runner, quale altro sport ti sarebbe piaciuto praticare?

Vero, non è mai stato un peso correre e fare fatica e se non facessi atletica farei sicuramente qualche altro sport perché amo troppo questo ambiente. Ho capacità atletiche non portate particolarmente per gli sport di gruppo, quindi escluderei la possibilità di uno sport di squadra. Mi ci vedrei, invece, già di più in uno sport come la bici di fondo o il triathlon, insomma una specialità che richieda comunque fatica e che sia prolungata nel tempo.

Il tuo 2h29'12" a Valencia è il miglior tempo d'esordio mai corso da un'italiana in maratona. Ti senti più caricata, responsabilizzata o sotto pressione da questo primato?

Mi sento caricata da questo risultato. Le pressioni ci sono e anche la responsabilità, ma non mi fanno paura e non scaricano le batterie. Anzi, mi motiva molto l'idea di poter essere d'esempio per chi vuole approdare ad una distanza così impegnativa ma ha timore dell'avventurosa fatica che essa stessa richiede. Mi stimola molto il pensiero che la gente si aspetti qualcosa da me perché vuol dire che ho fatto qualcosa di importante, per cui vale la pena essere riconosciuta e valorizzata, ed è bello sentirsi capaci di riuscire in qualcosa e a fare qualcosa, le aspettative mi permettono di consapevolizzarmi delle mie capacità e di crederci sempre.

Hai conseguito la laurea in Scienze dell'Educazione all'Università di Parma, con una tesi dal titolo: "Piccoli Uomini di Louisa May Alcott: analisi storico-pedagogica delle relazioni familiari del romanzo ottocentesco". Un tema impegnativo. Oltre allo sport, immagini un futuro anche nel mondo educativo o sociale?

Si è stato un percorso universitario impegnativo e anche la stesura della tesi, compiuta proprio in periodo preparazione maratona di Valencia, è stata impegnativa però è stato anche molto bello portare a termine due viaggi così intensi contemporaneamente (stesura tesi e preparazione maratona).

Ammetto che spero di correre ancora molto a lungo ma come altra opzione per il futuro mi piacerebbe molto lavorare nel mondo educativo. In particolare sarei interessata al settore asilo nido che accoglie i bambini nella fascia educativa dai 0-3 anni. Mi piacerebbe trasmettere in valori dell'attività fisica e motoria già ai bambini piccolissimi, il movimento è fondamentale anche e soprattutto nelle prime fasi di vita e unificare i valori sportivi con quelli educativi sarebbe un bellissimo sogno da concretizzare.

Passiamo a un argomento molto caro ai runner: che scarpe usi abitualmente per allenarti e quali scegli per gareggiare?

Abitualmente per correre uso delle scarpe abbastanza secche e che non abbiano troppa schiuma nella parte centrale della scarpa, per le corse lente e di fondo mi trovo molto bene con le Gel Cumulus di ASICS. In allenamento, quando ho ripetute su strada uso scarpe con carbonio ma non gli ultimi modelli, così da arrivare in gara e avere una maggiore risposta dalla scarpa stessa, quindi uso scarpe come le Asics metaspeed Tokyo 1, se si tratta di ripetute su pista prediligo le Magic Speed 3 o 4 sempre di Asics oppure le Asics Metaspeed LD per ripetute un po' più svelte. Invece per le gare cambio in base alla tipologia di gara: su strada uso le Asics Metaspeed Edge Tokyo, su pista le Asics Metaspeed MD.

Ci descrivi una tua settimana tipo di allenamento?

Le settimane di allenamento variano in base al periodo dell'anno e alla gara che sto preparando, ma generalmente c'è una struttura di base che si predilige in maniera costante. Questa struttura è caratterizzata da due allenamenti di forza, solitamente uno in palestra e il secondo o a corpo libero o nuovamente in palestra, il giorno seguente alla forza si fanno le ripetute, corte lunghe che siano in base alla gara in programma, e nei giorni intermediari si fa solo corsa lenta che può essere suddivisa in due sedute oppure in un'unica seduta più lunga. Ovviamente in settimana di gara il lavoro in palestra sarà più leggero, la corsa lenta più corta e le ripetute più tranquille, così da permettere un recupero positivo al corpo per poter rendere poi in gara.



Qual è l'allenamento che preferisci e quello che sopporti meno volentieri?

L'allenamento che prediligo maggiormente sono le ripetute lunghe o i lunghissimi dai 30km in su, inoltre mi piace particolarmente anche la seduta di forza in palestra. Mentre ho meno simpatia per le cronoscalate o per gli allenamenti di ripetute corte e veloci. Fatico a far rispondere il mio corpo esattamente come vorrei in questi specifici allenamenti, mentre nelle ripetute di tanti chilometri mi sento al mio posto e quindi totalmente in controllo.

Vita privata: tra studio e sport immaginiamo che il tempo libero sia poco.

Riesci comunque a coltivare passioni come la musica o la lettura?

Il tempo sembra sempre non essere abbastanza però riesco a ritagliarmi dei momenti per me. A me piace molto guardare film autobiografici o leggere libri di autobiografie, cerco di farlo tutte le volte che ho un po' di tempo, così come anche uscire con i miei migliori amici che ritengo essere il momento più autentico di stacco dalla vita sportiva almeno per qualche istante.

Se dovessi descriverti a qualcuno che non ti conosce, come definiresti il tuo carattere?

Domanda difficile, penso che mi definirei con alcune semplici parole: consapevole, determinata, volitiva. Consapevole perché so quali sono i miei mezzi finora acquisiti e so l'impegno che devo mettermi per migliorarmi ancora, non ho paura a mettermi in gioco o in dubbio e imparare per poter essere sempre la versione migliore di me stessa. Determinata perché so quali sono i miei sogni, li vedo e voglio farli diventare obiettivi concreti, adoro lavorare sodo per poterli realizzare. Volitiva perché non mi stanco mai di impegnarmi, di mettermi il cuore e di amare questo sport ogni giorno come se fosse il primo, non mollo mai e ci credo sempre.

Gli infortuni sono il peggior incubo per ogni runner. Gli amatori spesso li vivono come una catastrofe. Voi professionisti, con la pressione degli sponsor e obiettivi importanti da raggiungere o da posticipare, come affrontate mentalmente un periodo di stop?

Il periodo di stop è traumatico anche per i runner professionisti, ci si sta male e fa male non poter svolgere la propria quotidianità come si era fatto fino a qualche giorno prima. Si entra in una dimensione diversa, devi darti tempo per comprendere quanto è accaduto perché spesso e volentieri l'atleta mente a se stesso pur di non fermarsi, e poi devi prendere atto di quello che devi fare da lì in avanti. L'atleta professionista deve rendere conto non solo a se stesso ma anche a sponsor o grandi obiettivi precedentemente stipulati, i quali devono essere posticipati o cancellati nel momento in cui si presenta un problema fisico. Tutto questo crea una situazione pesante nei confronti dell'intimità dell'atleta, perché nel momento del ritorno

non ci si può permettere molto di sbagliare perché si hanno gli occhi addosso ancora di più. Però, penso sia molto importante lavorare sul momento difficile per imparare da esso invece che fargli prendere il soprav-



vento. Darsi tempo per ascoltarsi e capirsi, così da conoscersi in una maniera nuova può solo giovare all'atleta che appena riprende avrà più carte in tavola da giocare. Le pressioni devono essere messe in secondo piano per ricercare la propria serenità, la quale ci permette solo di guarire più in fretta. Inoltre, ritengo che i momenti di stop ci permettano di riflettere molto con noi stessi e ci diano una voglia e una carica di tornare che quando poi si riprende l'attività non c'è ne più per nessuno.

Parliamo di un tema delicato: il doping. Secondo te, un atleta squalificato per doping dovrebbe poter tornare a gareggiare una volta scontata la pena?

No, secondo me un'atleta dopata con dovrebbe tornare a gareggiare con competitor che sono sempre stati puliti. La lealtà dev'essere verso se stessi ma anche verso gli altri. Far tornare a gareggiare chi ha voluto ingannare il sistema con chi, invece, è sempre stato corretto non lo trovo giusto. Coloro che hanno sempre portato rispetto al proprio fisico (perché chi si dopa ovviamente non si porta neanche rispetto) e al sistema sportivo dovrebbero vivere di uno sport leale, sincero e pulito e quindi non contaminato dai valori impuri dall'agonismo malato.

Conoscendo la tua determinazione, immaginiamo tu sia già proiettata verso nuovi traguardi. Oltre al recupero fisico, su quale obiettivo sportivo stai concentrando le tue energie in questo momento?

In questo momento sto pensando al riposo e al recupero proprio come hai citato. Con Stefano abbiamo dovuto rivalutare tutta la stagione autunnale e invernale, la quale non ci permetterà di presentarci in grandi manifestazioni o di performare come avremmo voluto, però non sono cancellate del tutto alcune gare più tranquille nelle quali potrei presentarmi per riattaccare il pettorale, fare dei test o semplicemente ripreparare il mio fisico alla competizione. Questo, però, ce lo dirà solo il tempo e l'andamento del recupero, non voglio mettermi fretta o ricercare immediatamente prestazioni che il mio fisico non è ancora pronto a fare. Per quanto riguarda l'anno nuovo, invece, non nego che ho già in testa precisi obiettivi e non vedo l'ora di mettermi a lavorare per avvicinarmi il più possibile.

Crew Sport

Dove la tecnica incontra la passione per la corsa.

Nel cuore di Castellarano (RE), in Viale della Pace 8, nasce Crew Sport, un punto di riferimento per chi vive il running con serietà, sia da amatore che da atleta evoluto. In un settore sempre più affollato, questa realtà si distingue per competenza tecnica, attenzione al dettaglio e passione autentica per la corsa.



UN NEGOZIO PENSATO PER CHI CORRE DAVVERO

Crew Sport non è solo un semplice punto vendita: è un centro specializzato, dove ogni Runner può trovare una **selezione accurata di calzature, abbigliamento e accessori tecnici**, scelti in base alle esigenze specifiche della propria disciplina – velocità, trail, fondo, o lunga distanza.

Chi entra da Crew Sport riceve una **consulenza personalizzata**, che parte da un'analisi della corsa per identificare appoggio, tipo di ammortizzazione ideale e drop più adatto. Da lì si costruisce il miglior setup: dalla scarpa dal tessuto giusto, al supporto, alla traspirabilità perfetta per ogni chilometro.



PAROLA D'ORDINE: PERFORMANCE SU MISURA

I runner che scelgono Crew Sport parlano chiaro: "Competenza, attenzione, materiali eccellenti, servizio impeccabile." Recensioni che confermano quanto il negozio sia apprezzato non solo per l'assortimento, ma soprattutto per la capacità di costruire **un'esperienza d'acquisto realmente su misura**.

UN PUNTO D'APPOGGIO PER I TEAM LOCALI

Crew Sport è anche **partner tecnico per club e società sportive**, offrendo divise personalizzate, consulenza per eventi, sconti su forniture e logistica per gare. Una presenza affidabile e concreta per il tessuto sportivo locale.

CREW SPORT: CORRI CON LA CREW, CORRI CON COMPETENZA

Che tu stia preparando una 10K o una maratona, affrontando i trail o costruendo i tuoi primi chilometri, **Crew Sport è al tuo fianco con strumenti giusti, ascolto attivo e passione autentica**.

Info e contatti:
www.crewsport.info
corriconlacrew@crewsport.info
tel 345 325 4094



 CrewSport

📍 Viale della Pace 8, Castellarano



Arthurino

Intervista di Emilio Mori

Come nasce il tuo progetto da "Arthurino"? Cos'è che ti ha spinto a condividere il tuo lato (auto)ironico da runner?

Arthurino nasce in modo spontaneo. Per chi mi conosce nella vita reale, io sono esattamente come appaio sui social: autoironico, diretto, senza troppi filtri. Ho sempre avuto questo modo di raccontare le cose con leggerezza, anche quando si tratta di fatica. Quando ho iniziato a correre, volevo essere solo un po' di cardio per perdere peso. Poi ho iniziato a fare qualche video autoironico, giusto per gioco. Non pensavo che esplodesse così tanto e che così tante persone si sarebbero ritrovate nei miei contenuti. E invece è successo. E a quel punto ho capito che si poteva raccontare la corsa in modo diverso: più umano, più vicino a chi non si sente "da podio".

Su Instagram hai superato i 7.000 follower e diversi brand hanno iniziato a collaborare con te. Te lo aspettavi? Come stai vivendo questo percorso?

Assolutamente no, non me l'aspettavo. La sto vivendo come la corsa: ci sto mettendo il massimo impegno e mi sta dando tantissimo. È iniziato tutto come un gioco, poi sono arrivati i follower e le prime collaborazioni. Mi fa piacere che chi mi segue percepisca autenticità. I brand con cui collaboro mi hanno detto che trasmetto esattamente quello che sono: uno genuino, che racconta quello che prova la gente normale quando corre. Come se fossi il vicino di casa che si mette le scarpe da corsa senza prendersi troppo sul serio.

La cosa che mi sorprende di più? Anche grandi nomi dell'atletica italiana hanno iniziato a seguirmi. Grazie a Garmin ho avuto il piacere e l'onore di correre con Stefano Baldini (Oro olimpico alle Olimpiadi di Atene 2004) dove c'è scappato anche il PB sui 10km.

Non mi definisco un influencer, ma l'amico runner, quello che ti fa ridere, ti distrae, ti prova ad ascoltare, a dare consigli e ti fa prendere la corsa con più leggerezza.

In più, la mia community mi sostiene, mi carica e mi dà un sacco di consigli utili.

E io sono il primo che, se qualcuno mi scrive in privato, gli rispondo volentieri.

Si crea un legame di amicizia e una community tra runner che è indescrivibile, ed è for-



se la cosa più bella di tutte.

Ti definisci "il peggior runner d'Italia", ma in realtà ti alleni, partecipi alle gare e ci metti sempre l'anima. Come mai questa definizione?

All'inizio ho pensato: "Non potrò mai essere il miglior runner d'Italia... allora mi prendo il titolo opposto!". Ma dietro a questa definizione c'è un messaggio: correre non è solo per chi va forte, ma per chi ci prova.

Io ci provo sempre. Il mio punto di forza non è la velocità, ma la determinazione. Qualsiasi sia la distanza, io ci provo, mi lancia e vado fino al traguardo. Poi certo, cerco di migliorarmi, ma per me conta arrivarci, non il tempo.

La dieta per te è una roba seria o cerchi un equilibrio senza esagerare? Raccontaci com'è il tuo rapporto con il cibo.

Per me la dieta è stata una cosa seria, soprattutto all'inizio. Pesavo 85,9 kg, quasi 86. In pochi mesi, grazie alla corsa e a un'alimentazione più curata, sono arrivato a 71 kg.

Oggi non seguo una dieta rigida, ma ho trovato un equilibrio. Corro e mangio quello che voglio, senza pesare tutto. Nel weekend mi concedo qualche birra, qualche sfizio.

E sì, si corre anche per mangiare con meno sensi di colpa.

Durante gli allenamenti ascolti musica? Se sì, che tipo?

All'inizio sì, correvo sempre con le cuffiette. Ora invece preferisco ascoltare me stesso. Mi piace vivere le sensazioni della corsa senza distrazioni. Ogni tanto metto qualcosa, ma è raro.

Comunque ho delle canzoni che mi caricano parecchio... potrei anche pensare di creare una playlist su Spotify con le "hit del peggior runner d'Italia".

Quando e perché hai cominciato a correre?

Ho cominciato a correre l'11 agosto 2024. Era passato poco più di una settimana dal rientro dalle ferie e avevo deciso di mettermi a dieta, perché dovevo fare da testimone al matrimonio di mia cognata.

Ho detto: l'unico modo per perdere peso, oltre alla dieta, è abbinare un po' di cardio e un po' di corsa. Così ho preso un paio di scarpe vecchie, delle Nike, e sono uscito: 3,5 km alternando un minuto di corsa e uno di camminata.

Mi ricordo ancora il passo del mio primo chilometro: 8 minuti e 29 secondi. Un'agonia. Ma appena ho finito quella corsetta, ho provato una sensazione bellissima.

All'inizio correvo per dimagrire. Poi ho scoperto che la corsa ti sistema anche dentro. Mi fa stare bene, mi rimette in ordine la testa. E quindi non ho più smesso.

Una domanda un po' osé: secondo te fare sesso la sera prima di una gara può influire sulla prestazione? Cosa ne pensa Arthurino...

Secondo Arthurino... dipende dalla prestazione! Scherzi a parte, se ti rilassa e ti fa dormire bene, per me non influisce negativamente. L'importante è che non sia una maratona anche quella, sennò il giorno dopo ne fai due... due maratone in un giorno solo... e allora lì diventano problemi.

Il tuo film preferito?

In realtà non ho un film preferito, ma ti direi Il barbiere di Rio, perché forse non tutti sanno che io sono metà brasiliano e metà italiano. E in quel film con Diego Abatantuono mi piace molto come viene visto l'italiano in Brasile.

Poi mi piacciono un sacco anche le serie tv: Prison Break, La Casa di Carta, quelle belle movimentate.

Il mio consiglio è: fregatene. Non guardare il cronometro, non paragonarti agli altri. Cammina se serve. Parti piano, come ho fatto io.

All'inizio è normale sentirsi fuori posto, ma poi diventa un'abitudine bellissima. La corsa è tua. Non devi dimostrare niente a nessuno, qualsiasi sia il tuo passo.

La corsa non è solo per chi va forte, ma anche per chi ha voglia di provarci. Se io, che mi definisco "il peggior runner d'Italia", riesco a fare tutto questo... allora può farlo chiunque.

Hai un aneddoto divertente o inaspettato che ti è capitato durante una gara o un allenamento?

Alla staffetta di Borzano ho sottovalutato sia la distanza che il percorso. La prima parte del giro era tutta in discesa, si andava fortissimo e pensavo di fare un tempo della madonna.

Poi, arrivato all'osservatorio astronomico, è iniziata la salita. Una fatica bestiale. E la cosa peggiore? Dovevo rifare tutto il giro da capo. Le gambe erano finite. Ho chiuso con un minuto e mezzo in più rispetto a quanto previsto... ma mi sono divertito un sacco.

In realtà tutte le corse per me sono divertenti. In ogni gara che ho fatto c'è sempre



stato solo ed esclusivamente divertimento. Tanti sorrisi, tante risate. Per me la corsa è divertimento al cento per cento.

Che consiglio daresti a chi ha appena iniziato a correre e si sente un po' spaesato?

Il mio consiglio è: fregatene. Non guardare il cronometro, non paragonarti agli altri. Cammina se serve. Parti piano, come ho fatto io. All'inizio è normale sentirsi fuori posto, ma poi diventa un'abitudine bellissima. La corsa è tua. Non devi dimostrare niente a nessuno, qualsiasi sia il tuo passo.

Con il tuo profilo, che messaggio ti piacerebbe far passare a chi ti segue?

Che non serve essere perfetti per iniziare. Basta iniziare.

La corsa non è solo per chi va forte, ma anche per chi ha voglia di provarci. Se io, che mi definisco "il peggior runner d'Italia", riesco a fare tutto questo... allora può farlo chiunque.

Con le sue scarpe, con il suo passo, col suo cuore.

Se hai letto fino a qui, grazie.

Non sei obbligato a correre, ma se ti viene voglia...

Sappi che ce la puoi fare anche tu.

E se un giorno ti trovi a correre e sorridere, ...magari ci incrociamo.

Vai Bomber.



Patrick Francia

Intervista di Emilio Mori

Patrick Francia: l'asso pigliatutto del 2025

Il 2025 è senza dubbio l'anno di Patrick Francia. Il giovane talento venticinquenne dell'Atletica Reggio si è imposto prepotentemente sulla scena podistica del territorio modenese e reggiano, mostrando una superiorità netta e determinata. Non solo vittorie, ma anche record: alla Staffetta di Borzano ha abbassato di ben 11 secondi il precedente primato di Alessandro Pasquinucci (24:26 contro il 24:37), mentre nella gara Scandiano-Castellarano ha demolito il record precedente di Ciobanu di quasi 2 minuti di vantaggio. Risultati straordinari che confermano Patrick come uno dei migliori talenti emersi negli ultimi anni. Lo abbiamo incontrato per farci raccontare qualcosa in più su di lui e sulla sua passione per la corsa.

Durante questo 2025 è sbocciato il talento di Patrick Francia, giovane ragazzo di 25 anni dell'Atletica Reggio, che sul territorio modenese reggiano non teme rivali. Ultima-

mente non si limita solo a vincere le gare ma a stabilire i primati delle manifestazioni dimostrando così il suo grande stato di forma. A la Staffetta di Borzano batte di 11 secondi il precedente record di Alessandro Pasquinucci: 24:26 contro il 24:37 di Pasquinucci. Alla Scandiano Castellarano batte il primato della gara di Ciobanu di quasi 2 minuti insomma, probabilmente uno dei migliori talenti podistici degli ultimi anni. L'abbiamo incontrato e gli abbiamo fatto qualche domanda per conoscerlo meglio.

Per quanto riguarda il lavoro e lo sport è sempre una corsa continua, non è semplicissimo perché a volte al lavoro mi richiedono tante ore e mi comprende anche tutta la giornata,



Patrick, raccontaci come concili il lavoro da commesso al Conad con la tua passione per la corsa. È difficile trovare il giusto equilibrio?

Per quanto riguarda il lavoro e lo sport è sempre una corsa continua, non è semplicissimo perché a volte al lavoro mi richiedono tante ore e mi comprende anche tutta la giornata, ma avendo la fortuna di avere tanta energia riesco sempre a trovare la voglia e il tempo per allenarmi; In più ultimamente faccio dei doppi allenamenti aggiungendo anche la bici quindi bello tostino.

Lavorando al Conad purtroppo mi comprende di lavorare nel weekend anche la domenica quindi non sempre riesco a fare le gare che mi piacerebbe fare e questa cosa mi pesa un pochino.

Cosa ti ha motivato inizialmente ad avvicinarti al mondo della corsa?

È stato un qualcosa di insolito durante il periodo del Covid principalmente tutto è iniziato nel periodo invernale non riuscendo ad andare in bici mi è partito il trip della corsa, sono partito facendo tanti chilometri senza obiettivi per fare del movimento. Passo dopo passo mi sono sempre più appassionato e aumentando la resistenza ho valutato sotto consiglio di conoscenti nel settore di provare a fare una gara dove ebbi fin da subito un buon risultato.

Descrivici una tua settimana tipo di allenamento. Quante volte corri e come organizzi le sedute?

La settimana di allenamento varia in base se sono in vista delle gare oppure se sono in un periodo di carico, solitamente mi alleno 6 giorni su 7 con uno stop oppure bici leggera. Tendenzialmente svolgo:

Lunedì: corsa media con variazioni brevi

Martedì: ripetute brevi o lunghe

Mercoledì: corsa rigenerante

Giovedì: fartlek o salite

Venerdì: corsa rigenerante oppure bici

Sabato: ripetute o medio progressivo

Domenica: lungo

C'è una seduta di allenamento che ami particolarmente e una che invece proprio non sopporti?

La seduta che amo di più è il lungo lento, specialmente se corso in compagnia, in mezzo alla natura. La seduta che meno sopporto sono le ripetute brevi (tipo 200) perché ti lasciano sempre senza fiato.

Dal punto di vista alimentare, segui una dieta specifica oppure mangi liberamente ciò che preferisci?

Non seguo una dieta specifica, ma cerco di mangiare in maniera equilibrata. A volte mi concedo qualche sgarro, ma cerco di stare attento specialmente nei periodi prima delle gare.

Che tipo di scarpe utilizzi solitamente per allenarti e quali preferisci invece per le gare?

Per gli allenamenti uso scarpe ben ammortizzate, mentre per le gare prediligo scarpe leggere e con piastra in carbonio. Dipende

La corsa mi ha insegnato a non mollare mai, anche quando le cose sembrano andare male. Mi ha dato disciplina, costanza e resilienza. Queste qualità cerco di applicarle anche nel lavoro e nella vita quotidiana.

Amo la sensazione di libertà che mi dà. Quando corro sento che niente può fermarmi, mi dà un'energia e una pace mentale che nessun'altra attività riesce a darmi.

molto dalla tipologia di gara e dalla distanza.

Quali sono i tuoi Personal Best?

I miei Personal Best sono:

10 km su strada: 33'50"

Mezza maratona: 1h15'30"

Maratona: non ancora provata

Qual è la gara che ti ha dato la soddisfazione più grande fino a questo momento?

La gara che mi ha dato più soddisfazione è stata la mezza maratona di Pisa 2023, dove ho fatto il mio personale in una giornata perfetta, sia per le condizioni meteo che per la condizione fisica.



C'è una lezione importante che la corsa ti ha insegnato e che applichi anche nella vita quotidiana o sul lavoro?

La corsa mi ha insegnato a non mollare mai, anche quando le cose sembrano andare male. Mi ha dato disciplina, costanza e resilienza. Queste qualità cerco di applicarle anche nel lavoro e nella vita quotidiana.

Quando corri, preferisci farlo da solo o in compagnia? Qual è il motivo della tua scelta?

Dipende dal tipo di allenamento: se devo fare lavori specifici preferisco stare da solo per

concentrarmi, ma per i lunghi o le corse rigeneranti adoro farle in compagnia, chiacchiando e condividendo la passione.

Che consiglio daresti a chi vorrebbe iniziare a correre, ma teme di non riuscire a conciliare allenamenti, lavoro e vita privata?

Direi di iniziare senza troppe pressioni, anche solo con due o tre uscite a settimana, e di vedere come va. La cosa più importante è trovare il piacere di farlo, solo così poi si riesce a ritagliare il tempo anche nelle giornate più piene.

Qual è la tua prossima sfida sportiva e come ti stai preparando per affrontarla?

La prossima sfida sarà partecipare alla Mezza Maratona di Bologna a settembre, dove vorrei migliorare il mio personale. Sto cercando di fare un ciclo di carico mirato proprio per questa gara.

Raccontaci un aneddoto divertente o curioso che ti è successo durante una gara o un allenamento.

Una volta durante un allenamento lungo ho sbagliato strada in un sentiero e sono finito in mezzo a un campo pieno di pecore... per uscirne ho dovuto camminare per almeno 3 km dentro il fango fino alle caviglie!

Qual è la cosa che ami di più della corsa?

Amo la sensazione di libertà che mi dà. Quando corro sento che niente può fermarmi, mi dà un'energia e una pace mentale che nessun'altra attività riesce a darmi.

Da atleta di rilievo quale sei, c'è qualche consiglio che ti sentiresti di dare agli organizzatori delle gare del nostro territorio?

Il consiglio che mi sento di dare è di curare bene i ristori e la segnaletica del percorso, perché per noi runner sono due aspetti fondamentali per vivere bene la gara.

Che musica ascolti quando ti alleni? E qual è il tuo piatto preferito?

Quando mi alleno ascolto musica elettronica o rock anni '90, che mi carica molto. Il mio piatto preferito? Una bella carbonara fatta bene, anche se cerco di non abusarne!



Giuseppe Giambrone

e il sogno africano
che ha messo radici in Toscana.

Intervista di Emilio Mori - Foto di Francesca Grana

Siciliano, classe 1979, nato a Caltavuturo, nel cuore delle Madonie in provincia di Palermo, Giuseppe Giambrone è una di quelle figure che, nel panorama dell'atletica italiana, operano spesso dietro le quinte, ma con visione e determinazione hanno contribuito a scrivere pagine importanti di questo sport. Manager, allenatore e ideatore del Tuscany Camp, Giambrone è il motore di un progetto che ha saputo coniugare passione per la corsa, accoglienza e sviluppo del talento.

La sua vocazione nasce prestissimo: a soli 10 anni, nel campetto dell'oratorio, preparava già tabelle di allenamento per i suoi amici, seguendoli con serietà e dedizione. Una passione infantile che col tempo è diventata un progetto concreto, strutturato, internazionale.

Il Tuscany Camp nasce nel 2014 a San Rocco a Pilli, alle porte di Siena, nella splendida cornice di Villa Ucciano, una residenza del Settecento trasformata in centro di eccellenza per il mezzofondo mondiale. L'idea è tanto semplice quanto rivoluzionaria: creare in Italia un polo di alto livello capace di accogliere giovani atleti provenienti da ogni parte del mondo – soprattutto dall'Africa – e offrire loro un ambiente in cui crescere, allenarsi e costruire il proprio futuro, dentro e fuori la pista.



Oggi il Tuscany Camp è un laboratorio sportivo e umano riconosciuto a livello internazionale. In questa intervista, Giambrone ci racconta le origini del progetto, le sfide quotidiane, le emozioni vissute e l'equilibrio delicato tra la formazione dei talenti e la costruzione di una comunità fondata su valori semplici e solidi.

Giuseppe, negli ultimi anni hai raccolto risultati straordinari con i tuoi atleti... Quanto è complesso gestire tabelle e preparazione per atleti di questo livello?

Gestire atleti di altissimo livello non è solo una questione tecnica, è un equilibrio continuo tra metodo, ascolto e visione. Ogni atleta ha una sua storia, una sua sensibilità, un suo modo di vivere lo sport. Io cerco di costruire piani su misura, dove la performance non è mai slegata dall'aspetto umano. Per me, il successo nasce dalla fiducia reciproca, dalla costanza quotidiana e dal rispetto dei tempi individuali.





Il tuo legame con l'Uganda risale a diversi anni fa... Quanto è difficile scoprire un vero talento? Come avviene la selezione?

In Uganda ho trovato una terra dura, ma autentica, dove lo sport è ancora vissuto con fame vera. Ho iniziato cercando ragazzi con il fuoco dentro, non solo gambe buone. La selezione avviene in modo semplice: osservo, ascolto, parlo con le famiglie. Cerco storie, più che tempi. I primi tre sono stati Kiplangat, Mutai e Kiplimo. Avevano talento puro, ma soprattutto fame di futuro.

I genitori inizialmente erano diffidenti... Come hai superato quella resistenza?

Con la trasparenza e con i fatti. Ho promesso che avrei trattato i loro figli come i miei, e così ho fatto. Ho mandato foto, video, telefonate. Ho portato risultati. Solo il tempo e la coerenza convincono davvero. Oggi, molte famiglie mi scrivono per chiedere di prendere i loro figli.

L'ambiente del Tuscany Camp è molto semplice, quasi spartano. Quanto conta questa dimensione nella crescita del gruppo?

Conta tutto. I ragazzi vivono insieme, cucinano, si lavano i panni, condividono sacrifici. Non ci sono stelle né privilegi. È una famiglia. Questo spirito è la vera forza del progetto. Senza umiltà, emulazione e sano confronto non si arriva lontano. E' la forza del gruppo.

Torniamo a Kiplimo. Dopo il record mondiale 4 anni con te e alcune medaglie e record mondiali, ha scelto Nike e un altro team. Come hai vissuto quel passaggio?

Con rispetto. Certo, all'inizio è stato difficile, perché con Jacob c'era un legame molto profondo, umano prima che tecnico. Ma lui stesso mi ha detto che parte di questi suoi successi quel record porta il segno del Tuscany Camp. E questo per me vale tantissimo. Inoltre, per me è più importante realizzare il mio sogno e non fermarmi ad un solo atleta anche se del calibro di Kiplimo, a me piace fare questo lavoro e crescere e scoprire sempre più campioni. Aver perso Kiplimo secondo me è stata la mia fortuna, altrimenti mi sarei fermato a lui e concentrato solo sulle sue prestazioni.

ON è partner del Tuscany Camp da anni. Quanto è importante questo legame?

ON è molto più di uno sponsor: è un partner che ha creduto nel nostro approccio, nella nostra filosofia. Stiamo costruendo insieme un laboratorio sportivo e umano unico in Europa. E il fatto che dal 2026 siano sponsor della Nazionale Italiana dà ancora più valore al percorso che abbiamo avviato insieme.

Un momento felice e uno difficile che non dimenticherai?

Il più bello? Quando ho visto vincere la medaglia di Bronzo ai Mondiali sui 5.000 m ad Oscar Chelimo, fratello di Kiplimo, scoperto all'età di 13 anni e cresciuto in Italia, stavo

per svenire dall'emozione. È stato il coronamento di un percorso umano prima che agonistico. Il più duro? Quando nel periodo covid, avevo perso quasi tutti gli atleti, non avevo soldi ma solo grandissimi debiti per far fronte alle molteplici difficoltà e investimenti fatti, ma ho rischiato tutto e mi sono anche licenziato dalla Procura della Repubblica dove lavoravo per dedicarmi esclusivamente al mio sogno. Ero convinto che solo rischiando tutto si potesse ottenere tutto, e così è stato.

Oggi il tuo nome viene accostato a grandi allenatori come Gigliotti, Rondelli, Canova, Vitori. Che effetto ti fa?

Mi onora, ma ho ancora molto da imparare da loro, soprattutto ho imparato quasi tutto dal mio maestro prof. Tommaso Ticali. Io non mi sento "arrivato": sto ancora imparando. Quello che mi interessa è lasciare un segno, costruire qualcosa che duri anche oltre me e riuscire a far realizzare più sogni possibili ai miei atleti.

Com'è strutturata, a grandi linee, una settimana tipo per un campione come Chiappinelli?

Dipende dal periodo dell'anno, ma in linea generale si lavora su tre picchi settimanali. martedì, giovedì e sabato sono i giorni chiave per i lavori di qualità: fartlek lunghi, ripetute medie o lunghi progressivi. Il resto è costruzione: fondo lento, mobilità, forza funzionale anche in palestra e tanta attenzione al recupero.

Un consiglio per un amatore che vuole scendere sotto i 40' sui 10 km?

Costanza e pazienza. Serve un mix tra qualità (ripetute da 1.000-2.000 attorno al ritmo gara) e quantità (fondi lenti veri, non a soglia mascherata). E soprattutto, recuperi veri: senza recupero, non c'è crescita.

La corsa lenta: quanto è importante davvero?

Fondamentale. Nelle mie tabelle, la corsa lenta copre fino al 75% del volume. È lì che si costruisce l'efficienza, la capacità aerobica, la resilienza. È un lavoro silenzioso, ma decisivo che migliora anche l'economia di corsa.

Le due sedute più importanti per preparare un 10.000 metri?

10x 1.000 a ritmo gara con 1'30" recupero.



5 x 2.000 a ritmo soglia anaerobica con 3' recupero.

Per la mezza maratona?

2 x (3.000 m - 2.000 m - 1.000 m) a ritmo gara con recupero 2' e 4' tra le serie. 25 km progressivi collinari (dal lento al ritmo soglia).

Per la maratona?

Lungo da 40-35 km con progressione finale. 5x5 km leggermente più forte del ritmo gara con recuperi di 1 km leggermente più piano del ritmo gara.



Giulia Vettor

Intervista di Emilio Mori

Negli ultimi anni Giulia Vettor ha conquistato numerosi podi prestigiosi, confermando il suo talento e mostrando una crescita notevole non soltanto come atleta, ma anche come coach di un gruppo di runners che la segue con passione. Quest'anno, il 29 maggio 2025, alla 5mila del Novisad, Giulia ha sfiorato il primato femminile della gara, fermando il cronometro a 17'07", a meno di dieci secondi dal record di 16'58" stabilito da Cascavilla. Una prestazione straordinaria che dimostra il suo eccellente stato di forma e il grande momento sportivo e professionale che sta vivendo.

Giulia, come ti sei avvicinata al mezzofondo e alle siepi? È stata una scelta immediata o graduale?

Il mezzofondo è stata una scoperta tardiva nella mia vita sportiva. Diciamo che le corse di paese sono state la nota iniziale e le siepi, un anno dopo, in modo del tutto casuale... o meglio per necessità di squadra. Ma solo dopo 5 anni da quella prima corsa di paese ho iniziato un percorso di allenamento strutturato e graduale; infatti sono ripartita da distanze più corte (400 e 800) per arrivare a preparare quella che sento essere la "mia" gara, le siepi ovviamente.

Tra i tuoi record, quale ti rende più orgogliosa e perché?

Il record di cui vado più fiera è il recente 4'29.35" sui 1500 metri perché ha un significato particolare. Ho corso questa gara che era stata la linea di passaggio tra il mezzofondo veloce e le siepi. Cinque anni fa mi ero promessa che sarei passata alle lunghe distanze dopo essere scesa sotto i 4'30" nei 1500. Non riuscivo a farlo quindi ho accantonato quell'obiettivo e ho iniziato a fare mezze maratone. Buttare giù quel muro dopo 5 anni è stato emozionante.

Come organizzi gli allenamenti per coprire distanze così diverse: 1500 m fino alla mezza maratona?

Gli allenamenti sono tutti un'opera d'arte del coach, mio marito. Quindi mi fido e mi affido completamente a lui. Eseguo, ogni tanto borbottando perché mi piace fare allenamenti più lunghi del previsto, ma poi eseguo alla lettera.



"Il mezzofondo è stata una scoperta tardiva nella mia vita sportiva. Diciamo che le corse di paese sono state la nota iniziale e le siepi, un anno dopo, in modo del tutto casuale... Ma solo dopo 5 anni da quella prima corsa di paese ho iniziato un percorso di allenamento strutturato e graduale."



Hai un approccio specifico all'alimentazione o segui piani nutrizionali particolari?

Seguo un'alimentazione spontanea ma basata su linee guida specifiche e tarate su di me dal mio nutrizionista. Idem per l'integrazione. Nulla di improvvisato o casuale.

Alleni anche altri runner: come è nata la tua passione per l'insegnamento?

Sì, alleno da più di 10 anni. Ho iniziato con l'atletica, il nuoto e marginalmente altri sport. Ad ora seguo solo runner di medio-lunghe distanze. Essendo laureata in scienze dell'educazione e in pedagogia prima che in scienze motorie, direi che la mia passione per l'insegnamento sia viscerale e da sempre in me.

Essendo atleta e allenatrice, come bilanci

tempo, energie e motivazioni per entrambi i ruoli?

Bilanciare e rendere equilibrata la quotidianità è una sfida che ancora oggi non ho del tutto risolto. La passione per lo sport mi permette di intraprenderla cercando il giusto ritmo tra sforzi e recuperi, in ogni ambito. Un elemento necessario è sicuramente saper organizzare bene la giornata, tagliare su ciò che non è necessario e definire le priorità.

Hai un paio di scarpe preferite di Asics (da FrontRunner) per allenamento e gare?

Le mie scarpe preferite per gli allenamenti sono le NOOSA TRI, perfette per le ripetute, i variati, i fartlek e tutte le corse in pista (anche se io spesso le uso anche nei lunghi su sterrato). In gara uso le METASPEED LD, una

“Un aneddoto che mi scalda il cuore: vedere Maria Luisa Garatti (in arte Merilu’) tagliare il traguardo della maratona di New York. Perché la sclerosi multipla per noi, soprattutto per lei, non è un limite ma il motore che la fa muovere. Aver cura della sua preparazione è un onore e una sfida che amo.”

“I sogni non finiscono mai! Ne nascono di nuovi ogni volta che sali un po' di più le tue montagne. Ma sono preziosi e vanno protetti... quindi restano segreti!”

scarpa chiodata leggera e reattiva ma anche con una buona schiuma ammortizzante (fondamentale per i tendini).

Qual è la musica o la playlist che ti carica meglio prima di una gara importante?

Non amo ascoltare la musica. Preferisco i suoni della natura. Prima di una gara cerco il silenzio... a meno che non ci siano chiacchiere importanti da fare!

C'è stato un momento particolare (una gara o un allenamento) che ti ha segnato, sia per un insegnamento sia per un'emozione forte?

Sì, e sono due: una in negativo e una in positivo. Partiamo dal positivo: gli 800 in cui mi qualificai per i miei primi campionati italiani. Piacenza. Maggio 2016. Sole che spacca e

umidità 100% padana. Era una delle prime gare che facevo con Alex. Non mi aspettavo la qualifica, un po' ci speravo ma non ci credevo. Ho provato per la prima volta quella gioia e stupore che spalancano i sogni e l'immaginazione.

In negativo: il 3000 su pista con cui sono rientrata dopo un infortunio. Sulla linea di partenza commenti sul mio corpo, sul mio grasso e sul mio non essere adatta alla corsa di resistenza. Ho sofferto quei commenti: in gara ho provato un forte disagio, avevo l'asma e mi sentivo paralizzata. Era il panico che mi aveva pervasa, alimentato dalla paura di non essere degna, di restare sola, di essere insignificante. Di quel momento mortificante ho fatto la mia roccia: oggi adoro sfoderare l'ironia per mettere a tacere chi fa body shaming.

Nel tuo ruolo da mentore, qual è l'aneddoto più significativo vissuto con un tuo atleta?

Un aneddoto che mi scalda il cuore: vedere Maria Luisa Garatti (in arte Merilu') tagliare il traguardo della maratona di New York. Perché la sclerosi multipla per noi, soprattutto per lei, non è un limite ma il motore che la fa muovere. Aver cura della sua preparazione è un onore e una sfida che amo.

Cosa ti spinge a scegliere tra strada e pista nelle gare: feeling, strategia o qualcosa di più emozionale?

La scelta delle gare ha una strategia pianificata al dettaglio, sul lungo periodo. Nessuna gara è improvvisata e se non è corsa al massimo allora è un allenamento funzionale. In generale mi piace variare stimoli perché mi annoio e perché so che scientificamente è utile al miglioramento complessivo, quindi l'alternanza strada-pista-cross ha questo senso.

Hai ancora obiettivi o sogni personali nel mondo della corsa da raggiungere nei prossimi anni?

I sogni non finiscono mai! Ne nascono di nuovi ogni volta che sali un po' di più le tue montagne. Ma sono preziosi e vanno protetti... quindi restano segreti!



Luca De Francesco

Intervista di Emilio Mori

LUCA DE FRANCESCO: UN MASTER CON UN CUORE DA ASSOLUTO

Classe 1982, tesserato per la Dinamo Running di Bellaria, Luca De Francesco è uno di quegli atleti che sembrano non invecchiare mai.

Nonostante appartenga alla categoria Master, colleziona ancora podi e tempi da assoluto: 4'06"31 sui 1500 metri, 8'38"95 sui 3000 (2023), 31'26" sui 10 km (2022), 1h09'02" nella mezza maratona a Ravenna (2022) e un eccellente 2h26'45" in maratona a Reggio Emilia (2016).

Un curriculum da fuoriclasse, vissuto con la stessa fame e passione degli anni d'oro.

Lo abbiamo intervistato per scoprire il segreto della sua longevità sportiva e capire come riesca a conciliare corsa, lavoro e vita quotidiana.

Luca, qual è il segreto della tua longevità sportiva?

Sinceramente non credo ci sia un vero e proprio segreto. Forse il mio approccio sta tutto nel cercare di non esagerare con gli allenamenti e nel rispettare i segnali del corpo.

Come affronti i periodi di stop per infortunio, sia mentalmente che fisicamente?

Bella domanda. Dipende dalla gravità dell'infortunio: quelli leggeri li gestisco con serenità, quelli più lunghi e complessi invece mi mettono davvero a disagio. Non è facile stare fermi.

Quanto è importante la corsa nella tua vita? E come riesci a integrarla con il lavoro?

La corsa è fondamentale per me, sia dal punto di vista fisico che mentale. Solitamente mi alleno in pausa pranzo, così da non sottrarre tempo alla famiglia.

Di cosa ti occupi professionalmente?

Sono un commerciale, addetto alle vendite.

A tavola segui una dieta da atleta oppure ti concedi qualche sfizio?

Seguo una dieta abbastanza equilibrata, ma non rinuncio a ciò che mi piace. Non ho grandi debolezze alimentari, ma ogni tanto mi concedo qualcosa fuori programma.

Sappiamo che sei un Diadora Ambassador: che scarpe utilizzi per i tuoi allenamenti e come ti trovi?

Uso diadora da ormai più di 10 anni. Un prodotto italiano dal valore elevato. Per fare corse lente uso MYTHOS BLUSHIELD, scarpa estremamente comoda e confortevole. Per i lavori a ritmi medi invece ATOMO STAR, scarpa che mi dà più reattività e stabilità, mentre per le gare uso GARA CARBON, a mio modo di vedere una scarpa dalle prestazioni gigantesche; reattività, stabilità e confort, TUTTO MADE IN ITALY.

Qual è la gara che ti è rimasta più nel cuore?

Ce ne sono tante, ma il ricordo più bello è il personale sui 3000 metri. A 41 anni correre in 8'38" è stato davvero qualcosa di speciale. Un'emozione forte, difficile da spiegare.

Com'è strutturata una tua settimana tipo di allenamento?

Di solito inserisco due sedute specifiche, un lungo, e il resto sono allenamenti di scarico. L'equilibrio è tutto.

Si parla sempre più spesso di doping anche tra i Master. Come ti poni davanti a un atleta che ha scontato la sua pena e torna a gareggiare?

Il pensiero di vedere un ex dopato in gara mi mette a disagio, ma ancor di più se si tratta di un Master. È un tema delicato, ma personalmente trovo inaccettabile chi cerca scorciatoie, soprattutto in questo contesto.

Hai un passato da calciatore. Com'è nata la tua passione per la corsa?

Diciamolo chiaramente: ero scarso nel calcio! La corsa è arrivata un po' per gioco, ma poi è diventata una vera passione.

Ricordi ancora la tua prima gara?

Come potrei dimenticarla? Era la classica della Madonnina. Una bellissima emozione che porterò sempre con me.

Luca De Francesco è la dimostrazione vivente che la passione non ha età.

Corre da Master, ma con il cuore e la testa di un assoluto. Un esempio di costanza, equilibrio e amore per questo sport.



Valentina Bertarini

La nutrizione come alleata del benessere

Dietista e nutrizionista con una solida formazione scientifica e una grande passione per l'educazione alimentare, Valentina Bertarini si occupa da anni di aiutare le persone a trovare un equilibrio tra cibo, salute e stile di vita. Il suo approccio è pratico, empatico e personalizzato: non esistono diete preconfezionate, ma percorsi costruiti su misura per ogni esigenza, che si tratti di perdere peso, migliorare le prestazioni sportive o semplicemente ritrovare energia e benessere.

Oltre a seguire sportivi amatoriali e persone comuni, Valentina lavora a stretto contatto con numerosi atleti professionisti e attualmente ricopre il ruolo di nutrizionista uffi-

ciale dell'Udinese Calcio. Una responsabilità che conferma la solidità del suo metodo e l'efficacia delle sue competenze anche ai massimi livelli dello sport.

Collaboratrice di palestre, centri sportivi e realtà legate alla prevenzione e alla salute, Valentina crede fortemente nell'importanza della divulgazione: attraverso incontri, consulenze e interventi sul campo, promuove una cultura alimentare consapevole e sostenibile. In questa intervista ci racconta il suo metodo, i falsi miti da sfatare e qualche consiglio utile per chi vuole iniziare a prendersi cura di sé... partendo da ciò che mette nel piatto.

Dottoressa Bertarini, lei si occupa da anni di alimentazione sportiva. Sfatiamo insieme un mito: ci sono alimenti che un runner dovrebbe evitare?

Assolutamente no. Tuttavia, ci sono alimenti da preferire, soprattutto per supportare le fibre muscolari rosse. Un esempio? I finocchi. Le ultime linee guida consigliano di consumarli almeno tre volte a settimana: aiutano a potenziare le fibre muscolari rosse e quindi a ridurre il rischio di strappi.

Una porzione di finocchi fornisce circa il 30% del fabbisogno giornaliero di vitamina C, un potente antiossidante naturale. Inoltre, sono ricchi di potassio, essenziale per la contrazione muscolare e la regolazione della pressione sanguigna: due aspetti fondamentali per chi corre. Da non sottovalutare anche le proprietà digestive: i finocchi aiutano a ridurre gonfiori e fastidi gastrointestinali spesso legati all'attività fisica intensa.

Un runner ha in programma un lungo da 20 km la domenica mattina, con partenza alle 9. Che tipo di colazione consiglierebbe? E a che ora?

Consiglio di fare colazione tra le 7:30 e le 8:00, scegliendo alimenti a rilascio energetico lento e ad alta digeribilità, accompagnati da una buona idratazione. Ecco qualche esempio:

Toast con pane integrale tostato, bresaola di manzo (più digeribile del prosciutto di maiale), una manciata di mandorle e una spremuta fresca o una macedonia senza zucchero. Yogurt magro bianco o alla frutta, cereali tipo fiocchi di mais, frutta secca e spremuta fresca.

Porridge con fiocchi di avena, frutta secca e frutta fresca. Se preparato con acqua, si può aggiungere una tazza di latte o uno yogurt.

Avocado toast (pane integrale tostato con salmone e avocado), accompagnato da una spremuta o una macedonia senza zuccheri aggiunti.

Esistono alimenti che possono realmente migliorare le prestazioni atletiche?

Non esistono alimenti magici, ma ce ne sono

alcuni particolarmente utili. Oltre ai finocchi, una frutta preziosa per il recupero muscolare è la ciliegia, in particolare la varietà Montmorency, nota anche come tart cherries.

Queste ciliegie dal colore rosso scuro sono ricche di antiossidanti e composti bioattivi. Aiutano a ridurre il danno muscolare post-allenamento e a velocizzare il recupero. Sono particolarmente efficaci per chi affronta maratone o allenamenti ad alta intensità, grazie alla loro capacità di ridurre l'infiammazione e lo stress ossidativo causato dai radicali liberi.

Per ottenere benefici, consiglio di iniziare l'assunzione circa 5-6 giorni prima della gara e proseguire per almeno 2-3 giorni dopo.

Molti runner faticano a tollerare gli integratori post-gara. Esistono alternative naturali?

Sì, e si basano su tre pilastri: idratazione, riposo e reintegro tramite alimentazione. Bere molta acqua è fondamentale, così come rispettare i tempi di recupero. Una dieta equilibrata e completa – composta da carboidrati (come riso), proteine (carne/pesce), frutta e verdura – è alla base di un buon recupero.

Mangiare carboidrati due volte al giorno è sbagliato?

Assolutamente no. I carboidrati sono la principale fonte di energia per chi corre e dovrebbero rappresentare tra il 55% e il 70% delle calorie giornaliere.

Forniscono energia immediata, riforniscono le scorte di glicogeno e favoriscono il recupero muscolare. Consiglio di preferire cereali a basso indice glicemico come cous cous, farro e quinoa, accompagnati da frutta e verdura.

Quali sono le cinque regole fondamentali per un atleta che si allena cinque volte a settimana?

1 - Idratarsi costantemente

Bere regolarmente durante tutta la giornata (non solo in allenamento) aiuta a mantenere l'equilibrio elettrolitico e a prevenire crampi e stanchezza.

2 - Seguire una dieta bilanciata

La nutrizione è il carburante per la performance. È importante assumere calorie da fonti nutrienti e bilanciate. Un piatto ideale combina proteine e carboidrati complessi.

Rispettare i tempi di riposo

Il riposo è fondamentale per il recupero e la prevenzione degli infortuni. Almeno un giorno a settimana dovrebbe essere di riposo completo. Il sonno notturno (8-9 ore) è altrettanto essenziale.

Allenarsi con gradualità

Evitare aumenti troppo rapidi di intensità. La regola del 10% suggerisce di non aumentare il carico settimanale oltre il 10% rispetto alla settimana precedente.

Ascoltare il proprio corpo

Un dolore persistente per più di due giorni va monitorato. Meglio fermarsi e, se necessario, consultare un professionista.

Un atleta vegano può soddisfare il fabbisogno proteico senza carne o derivati animali?

Absolutamente sì. Basta combinare cereali (pasta, riso, orzo) e legumi (ceci, fagioli, lenticchie), così da ottenere un profilo aminoacidico completo, comparabile a quello di una bistecca. I cereali sono carenti in lisina, i legumi in metionina: insieme, si completano a vicenda.

Quali integratori consiglia a chi pratica attività intensa ogni settimana?

Sì, ma solo quelli supportati da evidenze scientifiche di livello A, ovvero il più alto in nutrizione sportiva:

Vitamina D: fondamentale per il rimodellamento e recupero muscolare. La D2 si trova in frutta, verdura e funghi; la D3 è sintetizzata grazie al sole e si trova in alimenti animali come salmone, fegato e tuorlo d'uovo.

Omega-3: presenti in salmone, sardine, noci, semi di lino. Hanno funzione antinfiammatoria.

Creatina monoidrato: aiuta la contrazione muscolare e il recupero.

Succo di rapa rossa: ricco di ferro, riduce i danni muscolari.

Succo di melograno: efficace contro lo stress ossidativo. Ne bastano 60 g al giorno.

Ciliegia di Montmorency: come detto, ottima per il recupero.

Tutti questi sono considerati alimenti funzionali. Di livello leggermente inferiore ma comunque utili: carnitina, proteine e aminoacidi.

Molti atleti assumono whey protein dopo ogni allenamento. È corretto?

Sì, ma va fatto con moderazione. Gli integratori sono utili quando l'alimentazione da sola non basta a coprire il fabbisogno. Ma "il troppo stropia": serve equilibrio e personalizzazione.

Quando si avvertono stanchezza o cali di prestazione, è sempre necessario ricorrere a ferro, magnesio o potassio?

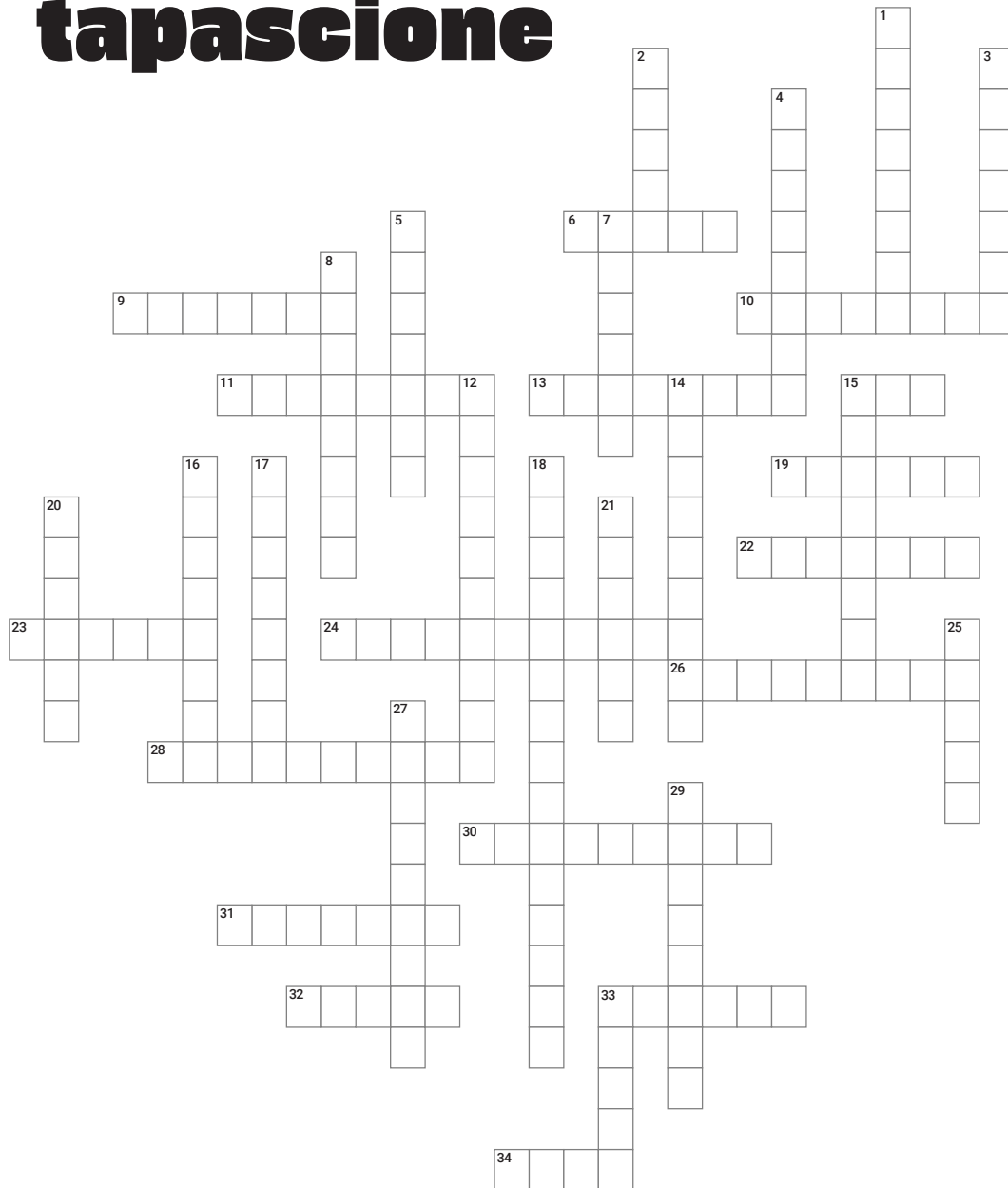
Non sempre. A volte il problema è solo una dieta squilibrata. Ecco perché consiglio di "farsi cucire addosso un vestito su misura", basato su massa grassa e magra. Anche questo è il compito dei professionisti della nutrizione: aiutare a trovare equilibrio, serenità e consapevolezza alimentare.



LO SCATTO



Il cruciverba del tapascione



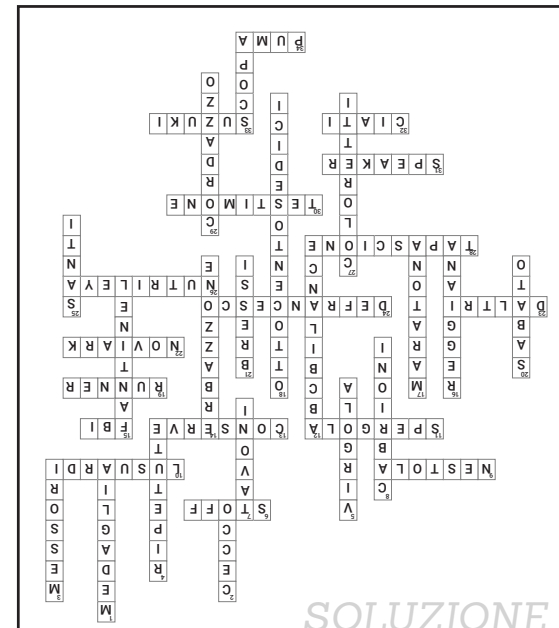
DEFINIZIONI

ORIZZONTALI:

- 6.** Lo sono i volontari
- 9.** Sara, forte atleta allenata da Stefano Baldini
- 10.** Ha vinto al maschile la 10mila della Bilancia 2025
- 11.** Vino bianco frizzante dell'Azienda Agricola reggiana
- 13.** Sono della Nonna del pacco gara
- 15.** Nome della Staffetta femminile che ha vinto la Staffetta di Borzano 2025
- 19.** Sono In Vista sulle T-Shirt del pacco gara
- 22.** Parco archeologico al NoviSad
- 23.** È suo il primato maschile della 10mila della Bilancia
- 24.** Vinse la 10mila della Bilancia nel 2021
- 26.** Integratore presente nel pacco gara delle gare degli Stoff
- 28.** Chi corre senza preoccuparsi del cronometro
- 30.** Si passa alla Staffetta
- 31.** Lo è Brighenti
- 32.** Atleta maschile che ha vinto la prima edizione della 10mila della Bilancia
- 33.** La marca dell'auto ufficiale della 5mila del Novisad
- 34.** Il felino di San Vito

VERTICALI:

- 1.** Spesso si riceve al traguardo
- 2.** DJ della 5mila del Novisad e 10mila della Bilancia
- 3.** Nataschia, 223ª alla 10mila della Bilancia del 2025
- 4.** L'allenamento specifico per chi vuol migliorare la velocità
- 5.** Punto e... Sponsor de La Staffetta di Borzano
- 7.** Vera, Presidente Uisp Modena
- 8.** Famoso biscottificio di Marola
- 12.** Sponsor storico de la 10mila della bilancia
- 14.** Lo si mangia durante il terzo tempo de La Staffetta di Borzano
- 15.** Atleta femminile che ha vinto la prima edizione della 10mila della Bilancia
- 16.** Azienda Agricola della Staffetta di Borzano
- 17.** La distanza regina
- 18.** Metri dell'anello della 5mila del NoviSad
- 20.** Giorno in cui si è corsa la prima edizione della 10mila della Bilancia
- 21.** Ha vinto al femminile la 10mila della Bilancia 2024
- 25.** Detiene il primato femminile della 10mila della Bilancia
- 27.** Fabio, socio dell'Azienda Agricola Reggiana
- 29.** Detiene il record femminile de La Staffetta di Borzano
- 33.** Chiude la gara



SOLUZIONE

PROSSIMAMENTE

10 MILA DELLA BILANCIA

EDIZIONE 2026

DOMENICA 1 MARZO

Partenza ore 9.30

Via Mattei - CAMPOGALLIANO



GARA AGONISTICA FIDAL NAZIONALE

EVENTO ORGANIZZATO DA:

CORR=GGIO

IN COLLABORAZIONE CON

STOFF

GARA INSERITA NEI CIRCUITI



Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

Comune di Campogalliano

MAIN PARTNER



ABCBILANCE

MEDIA PARTNER



PARTNER



CON IL SOSTEGNO DI:



MAIN OFFICIAL SUPPLIERS

www.stoffgroup.com

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Le iscrizioni si potranno effettuare dal 1/01/2026, alle 23.59 di giovedì 26/02/2026.
Aperta ad atleti Fidal e Run Card.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

A - Puoi effettuare l'iscrizione alla gara sul sito www.stoffgroup.com.

OPPURE

B - Il giorno della gara, entro le 09.00 e fino ad esaurimento pettorali, al costo di € 20.00 ad atleta. L'organizzatore si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima del 01/03/2026.

QUOTE DI ISCRIZIONE

€ 15.00 per iscrizioni (più commissioni ENDU)

e pagamenti avvenuti entro e non oltre le ore 23.59 del 26/02/2026

€ 20.00 per iscrizioni avvenute l'01/03/2026 entro le 9.00

I pagamenti con Bonifico Bancario vanno effettuati **entro e non oltre il 13 febbraio**.

PREMIAZIONI

Le premiazioni ufficiali si terranno dalle ore 11.00 circa all'interno del palazzetto.

Attenzione: i premi non consegnati non saranno spediti a casa e non sarà data comunicazione ai vincitori, scritta o verbale, sul loro mancato ritiro.

Al termine della gara, durante la cerimonia, saranno premiati, con premi a scalare:

- i primi 3 uomini assoluti al traguardo con trofeo e premio in denaro
- le prime 3 donne assolute al traguardo con trofeo e premio in denaro
- II primi 3 atleti di ogni categoria (inclusi i primi 3 uomini e le prime 3 donne assolute)

RITROVO – AREE PARTENZA - ORARIO PARTENZA

Il ritrovo è a partire dalle ore 7.00 c/o Palazzo dello Sport in via Mattei 15 a Campogalliano.

La partenza della gara è fissata per le 9.30 in via Ferrari.

PARTENZA

La partenza è prevista alle ore 9.30

ARRIVO

Una volta superato il traguardo il tuo chip darà il tempo finale. Dopo aver consegnato il chip ti verrà dato il pacco gara contenente materiali donati dagli sponsor ed altro.

SERVIZI IGIENICI, DOCCE E DEPOSITO BORSE

Servizi igienici e docce sono previsti presso gli spogliatoi del palazzetto dello sport. Sarà disponibile il deposito borse.

PACCO GARA

Nel pacco gara è compreso: medaglia, ristoro e premio di partecipazione.

CATEGORIE PREMIATE CON PREMI ALIMENTARI

M/F 16/17 - M/F 18/29 - M/F 30/34 - M/F 35/39 - M/F 40/44 - M/F 45/49

M/F 50/54 - M/F 55/59 - M/F 60/64 - M 65/69 - F 65/oltre - M 70/74 - M 75/OLTRE

CLASSIFICHE

Sarà possibile prendere visione delle classifiche sul sito www.tds.sport, www.stoffgroup.com, www.modenacorre.it e i Social Network della manifestazione.

PREMI

PREMI ASSOLUTI MASCHILI

€ 150 primo uomo classificato

€ 100 secondo uomo classificato

€ 85 terzo uomo classificato

PREMI ASSOLUTI FEMMINILI

€ 150 prima donna classificata

€ 100 seconda donna classificata

€ 85 terza donna classificata

CRONOMETRAGGIO

Cronometraggio a cura di TDS. Appena terminata la gara le classifiche saranno visibili on line al sito www.stoffgroup.com www.tds.sport

RITIRO PETTORALI

Il ritiro dei pettorali per i competitivi sarà: Domenica 1 marzo, giorno della gara, dalle 07.00 alle 8.30 del mattino presso la Polisportiva di Campogalliano.

DIRITTO DI IMMAGINE

Con l'iscrizione alla gara competitiva, il partecipante (o il genitore che ha la potestà sul minore) autorizza espressamente sin d'ora gli organizzatori a utilizzare gratuitamente le immagini che ritraggono la propria persona, fisse e/o in movimento, prese in occasione della partecipazione alla gara. L'autorizzazione all'utilizzo della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in filmati e pubblicazioni varie e realizzati su tutti i supporti.

PERCORSO COMPETITIVA

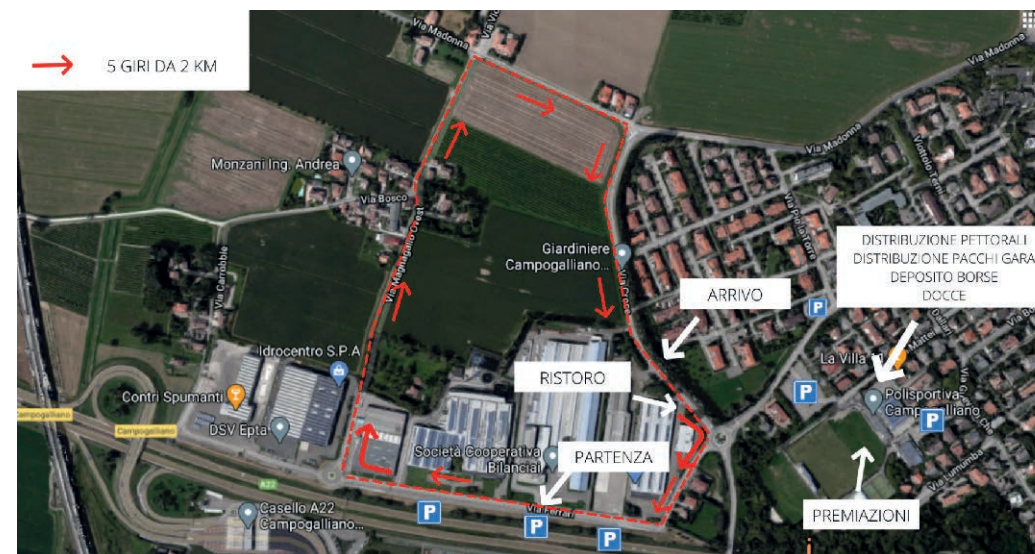
Il percorso (solo competitivo), interamente chiuso al traffico, si snoderà su un circuito pianeggiante di 2 km da ripetersi 5 volte. I ristori sono previsti al km 2. Sul percorso è interdetta la circolazione di biciclette e di mezzi non autorizzati al seguito della gara. Tutti gli incroci e le intersezioni saranno presidiate da volontari di servizio autorizzati.

CONTATTI

Emilio Mori 333.4329839 - Vidmer Costi 348.2270087

Responsabile iscrizioni: Raffaella Malverti 338.3384154

Info Pagamenti: Segreteria 059851503 (orario d'ufficio)



PROSSIMAMENTE



EDIZIONE 2026

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

Ore 19.30 partenza prima batteria
PARCO NOVI SAD - MODENA



«La 5mila del NoviSad è uno degli appuntamenti più attesi dell'anno da tutto il movimento sportivo modenese. Un evento che coniuga agonismo e partecipazione, e che si inserisce perfettamente in un calendario più ampio di attività e iniziative promosse dal Comune per rendere l'area del Novi Sad uno spazio vivo, inclusivo e vissuto da sportivi, famiglie e concittadini. Crediamo fortemente che vivere il parco – attraverso lo sport, la cultura e l'aggregazione – sia la strada migliore per tutelarla, contrastando situazioni di degrado, vandalismo o microcriminalità. La presenza positiva delle persone è la forma più concreta di cura del territorio. Grazie agli organizzatori e a tutti coloro che, con il loro entusiasmo, rendono speciale ogni edizione di questa gara.»

Andrea Bortolomasi

Assessore a Cultura, Industrie culturali e creative, Turismo, Centro storico, Promozione della città, Sport, Politiche giovanili

«Con oltre 50.000 tesserati attivi sul territorio modenese, UISP è una grande rete fatta di persone, associazioni e passione. Siamo orgogliosi di poter contare, tra le nostre iniziative, su un evento come la 5mila del NoviSad, che porta lo sport nel cuore della città, rendendolo accessibile, visibile e vivo. Correre al Novi Sad significa dare valore a uno spazio pubblico, renderlo luogo di incontro, di benessere e di comunità. È questa l'anima della UISP: costruire socialità attraverso lo sport, coinvolgere, far partecipare. La 5mila è la dimostrazione concreta di come sport e città possano crescere insieme, passo dopo passo.»

Vera Tavoni

Presidente UISP Modena

Manifestazione inserita nel calendario podistico modenese

EVENTO ORGANIZZATO DA:



CON IL SOSTEGNO E IL PATROCINIO DI:



GARA INSERITA NEI CIRCUITI



MEDIA PARTNER



PARTNER



CON IL SOSTEGNO DI:



MAIN OFFICIAL SUPPLIERS



ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Le iscrizioni si possono effettuare fino alle ore 23.59:59 di lunedì 25/05/2026.
Aperta a tutti gli atleti tesserati UISP, RUNCARD e FIDAL.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni possono essere effettuate secondo le seguenti modalità:

A – on line sul sito www.stoffgroup.com

OPPURE

B – Il giorno della gara, entro le 19.00 fino ad esaurimento pettorali, al costo di € 15.00

QUOTE DI ISCRIZIONE

€ 12.00 (più commissioni ENDU) per iscrizioni avvenute entro le ore 23:59 del 25/05/2026

€ 15.00 per iscrizioni avvenute il giorno della gara entro le 19.00

I pagamenti con Bonifico Bancario andranno effettuati **entro e non oltre il 15/05/2026**.

PREMIAZIONI

Le premiazioni di categoria si terranno alla fine di ogni batteria. Attenzione: i premi non consegnati non saranno spediti a casa e non sarà data comunicazione ai vincitori, scritta o verbale, sul loro mancato ritiro.

Al termine delle 3 batterie, durante la cerimonia, saranno premiati, con premi a scalare:

- i primi 3 uomini assoluti al traguardo
- le prime 3 donne assolute al traguardo

RITROVO – AREE PARTENZA - ORARIO PARTENZA

Il ritrovo é a partire dalle ore 17.30 presso il Parco Novi Sad di Modena, viale Monte Kosica.

INGRESSO CAMPO GARA

Potrai ritirare il tuo pettorale presso l'area di partenza GIOVEDÌ 28 MAGGIO dalle 17.30 in poi e fino a 30 minuti prima della partenza della tua batteria.

PARTENZA

Le partenze sono previste dalle ore 19.30

L'ingresso in area di partenza verrà effettuato 5 minuti prima dello start della propria batteria o appena sarà terminata la gara antecedente. La posizione all'interno della griglia di partenza sarà casuale.

ARRIVO

Una volta superato il traguardo il tuo chip darà il tempo finale. Dopo aver consegnato il chip ti verrà dato il pacco gara contenente materiali donati dagli sponsor ed altro.

SERVIZI IGIENICI, DOCCE E DEPOSITO BORSE

Servizi igienici e docce saranno presenti presso il Palamolza. Il Deposito borse si terrà sulle tribune del NoviSad.

PACCO GARA

A tutti gli iscritti premio di partecipazione a ricordo della manifestazione.

CLASSIFICHE

Sarà possibile prendere visione delle classifiche sul sito www.tds.sport, www.stoffgroup.com, www.modenacorre.it e i Social Network della manifestazione.

ORE 19.30 - UOMINI

Categoria – 75 - 75/oltre

Categoria – 70 – 70/74

Categoria – 65 – 65/69

Categoria – 60 – 60/64

Categoria – 55 – 55/59

Categoria – 50 – 50/54

Ore 20.00 premiazioni

ORE 20.15 CIRCA - DONNE

Categoria 16/17

Categoria – 20 – 18/29

Categoria – 30 – 30/34

Categoria – 35 – 35/39

Categoria – 40 – 40/44

Categoria – 45 – 45/49

Categoria – 50 – 50/54

Categoria – 55 – 55/59

Categoria – 60 – 60/64

Categoria – 65 – 65/oltre

Ore 20.45 premiazioni

ORE 21.00 CIRCA - UOMINI

Categoria 16/17

Categoria – 20 – 18/29

Categoria – 30 – 30/34

Categoria – 35 – 35/39

Categoria – 40 – 40/44

Categoria – 45 – 45/49

Ore 21.30 premiazioni

PLANNING DELLA MANIFESTAZIONE

Dalle ore 17.30 ritrovo atleti presso il parco Novi Sad di Modena.

DIRITTO DI IMMAGINE

Con l'iscrizione alla gara competitiva, il partecipante (o il genitore che ha la potestà sul minore) autorizza espressamente sin d'ora gli organizzatori a utilizzare gratuitamente le immagini che ritraggono la propria persona, fisse e/o in movimento, prese in occasione della partecipazione alla gara. L'autorizzazione all'utilizzo della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in filmati e pubblicazioni varie e realizzati su tutti i supporti.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Hanno diritto di partecipare tutti gli atleti italiani e stranieri, nati fino al 2010 compreso ed anni precedenti, con la seguente modalità di accettazione:

– possono partecipare gli atleti tesserati UISP – Fidal e RunCard in possesso di certificato medico valido per atletica leggera, in corso di validità al momento dell'iscrizione ed alla data del 28/05/2026.

La manifestazione fa parte del Campionato Podistico Modenese.

CONTATTI

Emilio Mori 333.4329839

Vidmer Costi 348.2270087

Responsabile iscrizioni:

Raffaella Malverti 338.3384154

Info Pagamenti:

Segreteria 059851503 (orario d'ufficio)



PROSSIMAMENTE

LA STAFFETTA DI BORZANO

EDIZIONE 2026

GIOVEDÌ 9 LUGLIO

Partenza ore 19.30 - Azienda Agricola Reggiana
Borzano di Albinea



Gara a staffette di due atleti che dovranno percorrere due volte cad. il circuito asfaltato di 3,8 km per un totale di 7,6 km a testa. Premiate le prime 8 coppie maschili, femminili e miste. Ristoro finale con i lambruschi della cantina. Stand con gnocco fritto.

EVENTO ORGANIZZATO DA:



CON IL SUPPORTO DI



GARA INSERITA NEL CIRCUITO



CON IL SOSTEGNO E IL PATROCINIO DI:



LOGISTIC PARTNER



MEDIA PARTNER



PARTNER TECNICI



CON IL SOSTEGNO DI:



MAIN OFFICIAL SUPPLIERS

www.stoffgroup.com

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Max 100 staffette. Le iscrizioni si possono effettuare fino alle ore 23.59 del 06/07/2026.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni possono essere effettuate secondo le seguenti modalità:

A - on line sul sito www.gruppostoff.com

OPPURE

B - Il giorno della gara, entro le 18.30 e fino ad esaurimento pettorali, al costo di € 15.00 ad atleta. L'organizzatore si riserva il diritto di chiudere le iscrizioni prima del 06/07/2026.

COSTI ISCRIZIONE

€ 10.00 ad atleta (più commissioni ENDU) per iscrizioni e pagamenti avvenuti entro e non oltre il 06/07/2026.

€ 15.00 ad atleta per iscrizioni avvenute il 09/07/2026, se pettorali ancora disponibili, entro le 18.30

I pagamenti con Bonifico Bancario andranno effettuati **entro e non oltre il 01/07/2026**.

PRENOTA IL TUO PETTORALE PERSONALIZZATO!

scriviti entro il 28 giugno per ricevere un pettorale con il nome del tuo team stampato.

Dopo questa data, non sarà più possibile personalizzarlo, ma sarà comunque lasciato uno spazio per scriverlo a mano con un pennarello.

PREMIAZIONI ASSOLUTI

Le premiazioni ufficiali si terranno alle ore 20.30, presso l'Azienda Agr. Reggiana.

Attenzione: i premi non consegnati non saranno spediti a casa e non sarà data comunicazione ai vincitori, scritta o verbale, sul loro mancato ritiro.

- Le prime 8 staffette uomini e le prime 8 staffette donne
- Le prime 8 staffette miste

RITROVO

Il ritrovo é a partire dalle ore 17.30 presso Az. Agricola Reggiana, viale E. Zanconi 22.

SERVIZI IGIENICI, DOCCE E DEPOSITO BORSE

Sarà presente il Deposito Borse e i servizi igienici. Sarà presente. una doccia da giardino, all'aperto, allestita fra le vigne.

PACCO GARA

A tutti gli iscritti premio di partecipazione a ricordo della manifestazione.

CLASSIFICHE

Sarà possibile prendere visione delle classifiche sul sito www.stoffgroup.com, www.modenacorre.it, www.tds.sport e i Social Network della manifestazione.

DIRITTO DI IMMAGINE

Con l'iscrizione alla gara competitiva, il partecipante (o il genitore che ha la potestà sul minore) autorizza espressamente sin d'ora gli organizzatori a utilizzare gratuitamente le immagini che ritraggono la propria persona, fisse e/o in movimento, prese in occasione della partecipazione alla gara. L'autorizzazione all'utilizzo della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in filmati e pubblicazioni varie e realizzati su tutti i supporti.

PERCORSO

Con una quota minima di 116 m ed una massima di 158 m l'anello di Borzano è famoso per essere uno dei percorsi più allenanti di tutto l'appennino Reggiano. La domenica mattina è facile incontrare decine di atleti che si allenano su queste strade, compresi top runner come Pietro Riva, Marco Najbe Salami, Yassine Bouih e tanti altri.

Ogni atleta che parteciperà a "La Staffetta di Borzano" dovrà percorrere 2 volte l'anello di 3.8 km (7,6 km in totale per ogni atleta) prima di passare il testimone al proprio compagno. Percorso totalmente asfaltato e chiuso al traffico.



CONTATTI

Per info scrivi a: info@stoffgroup.com

Responsabile evento: Emilio Mori 333.4329839

Responsabile iscrizioni: Raffaella Malverti 338.3384154

Responsabile percorso e personale: Luca Taroni 347.4279700

Responsabile Cronometraggio: Vidmer Costi 3482270087



CENA SOTTO LE STELLE

Finita la gara vuoi restare a cena con i tuoi amici? Nessun problema! Presso l'Azienda Agricola Reggiana sarà allestito uno stand con tigelle, pizza, erbazzone salumi, cocomera, etc... Prenota il tavolo inviando una mail a: info@stoffgroup.com



macron



REGOLAMENTO DI GARA

Il Circuito "Five Road Race" si rimette ai regolamenti delle manifestazioni sportive facenti parte del circuito "Five Road Race 2026". Eventuali irregolarità nell'organizzazione delle 5 gare del Circuito andranno imputate agli organizzatori delle stesse escludendo UISP o FIDAL da ogni responsabilità e/o recriminazioni da parte di atleti, società, enti comunali o altro.

GARE

Il circuito "Five Road Race" è costituito dalle seguenti manifestazioni:

1 marzo "10mila della Bilancia";
28 maggio "5mila del Novisad";
1 luglio "Vertical Ospitaletto";
9 luglio "Staffetta di Borzano";
11 ottobre "Camminata di San Luca, Mezza Maratona di Correggio"

CLASSIFICA

Presupposto per entrare in classifica è la partecipazione ad almeno 4 delle 5 gare del circuito: come 'partecipazione' si intende partenza e taglio del traguardo dell'atleta iscritto alle gare agonistiche.

PUNTEGGI

Punteggio attribuito in base alla posizione di arrivo. A titolo di esempio: il primo arrivato 1

punto, il secondo arrivato 2 punti e così via. Vincerà chi otterrà il punteggio più basso. Nel caso di parità si procederà al sorteggio.

PARTECIPANTI

Saranno inseriti in modalità automatica all'interno della classifica del circuito "Five Road Race", tutti gli atleti che parteciperanno alle competizioni competitive delle 5 gare elencate al punto 2 ed iscritti a Fidal, Run Card, Uisp.

PREMIAZIONI

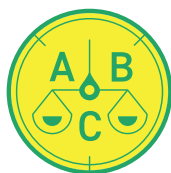
Saranno premiati i primi 5 uomini under e over 50 e le prime 5 donne under e over 50 che, sommati i 4 punteggi migliori ottenuti alle 4 o 5 gare del Circuito, avranno ottenuto il risultato numerico finale più basso. Le premiazioni si terranno il giorno dell'ultima manifestazione: 11 ottobre 2026 a Correggio.

PREMI PER ATLETI

Gli atleti a premio del circuito "Five Road Race" otterranno: un premio in natura e prodotto sportivo brandizzato MACRON.

Federico Davoli e Rosa Alfieri vincitori del Five Road Race 2024 insieme ad (da sinistra) Emilio Mori, Vidmer Costi, Sonia Del Carlo e Maria Chiara Oleari, Vicesindaco di Correggio.





ABCBILANCE

L'Azienda

A.B.C. Bilance è un'azienda che opera nel settore della pesatura industriale da oltre 35 anni e si propone sul mercato, sia italiano che estero, fornendo prodotti di qualità e servizi personalizzati, al passo con le più moderne tecnologie.

Le tre principali attività svolte sono:

- **PRODUZIONE** di sistemi di pesatura anche ATEX.
- **SERVIZI** di assistenza tecnica, taratura, manutenzione e noleggio bilance.
- **LABORATORIO METROLOGICO** per la Verificazione Periodica di strumenti di pesatura NAWI e masse campione.

Certificazioni



LAT N° 291



A.B.C. Bilance s.r.l. - via Canale Carpi, 8 41011 Campogalliano (Modena)
Tel +39 059 527187 • Fax +39 059 851101 • info@abcbilance.it • www.abcbilance.it