

IL FENOMENO ❖ Sempre di più i podisti, nella nostra zona, che si affidano alla Rete per avere ragguagli e conoscere la posizione di classifica

# Correre sul web, un vero boom

“Genova di corsa”, dieci anni di vita, fa da punto di riferimento per tantissimi praticanti

Sono sempre di più i podisti, a Genova e dintorni, che confidano nella Rete per avere ragguagli sul programma di allenamento, per conoscere la propria posizione nelle tante classifiche relative alle numerose gare su strada, addirittura per avere un “service” che surroggi funzioni di iscrizione alle gare, compravendita articoli sportivi, pubblicizzazione.

Il sito guida è [www.genovadicorsa.it](http://www.genovadicorsa.it), che sposa questa filosofia di “guida” e fa da punto di riferimento, ma non mancano siti societari che contengono miriadi di informazioni, interviste, in alcuni casi riprese video di avvenimenti.

**CRONACHE E NOTIZIE.** C'è poi [www.maratonetigenovesi.it](http://www.maratonetigenovesi.it), la “creatura” di Claudio Vassallo, presidente del Gs Maratoneti Genovesi (200 tesserati all'attivo) e soci, con cronache di corse, notizie sui campionati sociali, classifiche a go-go. Non mancano “l'angolo frivolo” del matematico Vito Fragnelli, e le preziose statistiche che pazientemente redige il presidentissimo, a corollario dei vari campionati.

La stessa funzione è assolta dal sito del Delta Spedizioni, [deltarunners.altervista.org](http://deltarunners.altervista.org), curato dal webmaster-podista Luciano Scarcella, con sfumature tipo blog e molti contributi degli associati, a metà fra la cronaca e lo scherzoso.

Il sito del Gs Città di Genova, [www.cittadigenova.org](http://www.cittadigenova.org), rappresenta l'omonimo gruppo leader e rispecchia la vocazione sociale di un'associazione impegnata anche nel volontariato.

Uno degli ultimi arrivi è quello del Gs S. Olcese, [www.gscsantolcese.com](http://www.gscsantolcese.com), una sorta di “promemoria” dei podisti biancoblu, con indicazioni sugli appuntamenti anche fuori Regione.

GENOVA DI CORSA. Indubbiamente il

punto di riferimento dei praticanti del podismo nella nostra zona è il sito [www.genovadicorsa.it](http://www.genovadicorsa.it), che da poco ha compiuto 10 anni.

Dice Paolo Pelloni, 40 anni, il responsabile: «Si collegano in tantissimi per consultare le classifiche complete delle manifestazioni su strada a Genova e dintorni. Il lunedì abbiamo anche 700 contatti. Chiaramente è il giorno in cui ognuno “rivede” la domenica passata a correre». E non solo, visto che, a partire dalla primavera, si corre praticamente dal venerdì alla domenica.

«Cerco di stare “sulla gara” il più possibile. In molti collaborano, soprattutto presidenti di società, per mandarmi le graduatorie in tempo reale».

E si tratta di classifiche complete, con almeno cento nomi per volta, il popolo della corsa. Ancora Pelloni: «I podisti sono aumentati di numero, non così la qualità. Le prestazioni sono scadute rispetto a dieci anni fa».

Eppure in molti si rivolgono al web per consigli e programmi. «Personalmente sono il primo a pensare che sia meglio avere un allenatore, però non è male avere a disposizione tabelle di allenamento e programmi - spiega Pelloni - Adesso ho due novità: una veste grafica diversa e una serie di itinerari nel verde che ognuno si potrà scaricare anche sul telefonino o sull'orologio satellitare, proprio controllandoli durante la corsa».

Un intreccio di mass media e comunicazioni targato Genova: «Dove sembra sempre difficile organizzare corse su strada (non a caso certe corse come Foce-Recco e Marcia della Lanterna non esistono più, ndr) ma dove corrono in tanti. Attualmente la novità mi sembra quella del trail. Si corre in natura, lasciando perdere il cronometro».

DANILO MAZZONE

Paolo Pelloni è il suo responsabile

«Al lunedì anche 700 contatti»



Paolo Pelloni è un praticante molto attivo oltre che responsabile del sito [www.genovadicorsa.it](http://www.genovadicorsa.it), autentico punto di riferimento per tutti i podisti di Genova e dintorni, ricco di notizie e dettagli

DI TUTTO UN PO' ❖  
Tanti siti e materiale di ogni tipo

Entusiasmo, “produzioni video” e anche racconti poetici nello spazio on line dell'associazione Giovani Amici Uniti (Gau) di Struppa ([www.assgau.it](http://www.assgau.it)), con il fiore all'occhiello rappresentato dalla mitica Traversata Valbisagno. Racconti e testimonianze anche dal sito dell'emergente Cambiaso Riso ([www.cambiasorisorunning.it](http://www.cambiasorisorunning.it)), con una sorta di bollettino settimanale di risultato curato da Paolo Porro.

Segnalazioni di itinerari nel verde (non poteva che essere così) anche dalla Podistica Peralto di Mauro Semonella, impegnato in prima fila nell'organizzazione della “mezza di Genova”, [www.podistica-peralto.it](http://www.podistica-peralto.it).

Cambiato in meglio anche il sito dell'Uisp Genova, ente che da diversi anni riserva un angolo al podismo e al campionato rispettivo, grazie all'impegno di Tomaso Bisio.

Capitolo a parte meritano i siti delle gare più importanti a Genova e Provincia (Vivicità, Caruggincursa, Mezza di Genova, Mezza Maratona delle Due Perle, con rimandi a preziosi link di allenamenti e preparazioni mirate.

LE GARE ❖ È stato il migliore degli italiani nella Dieci Chilometri di Grasse, conquistando il decimo posto assoluto in un contesto internazionale. Luisa Pareto quarta di categoria

## Sanna non sfigura in Francia nella gara dominata dagli africani

Indossando per una delle ultime volte ancora la casacca della Cover, visto che dal 1° gennaio prossimo vestirà la maglia della Cambiaso Riso, Armando Sanna è risultato il migliore degli italiani nella Dieci Chilometri di Grasse (Francia), a nord di Nizza, dove è giunto decimo assoluto in un contesto internazionale.

Come al solito la competizione è stata monopolizzata dagli africani: il burundiano Nyonkuru con 29'25" ha preceduto il keniano Ndemi, 29'38". Sanna è stato bravo a chiudere in 31'22", precedendo il forte franco-scozzese William Struyven. Dodicesimo il formidabile Valerio Brignone, ancora dell'atletica

Saluzzo, ma anch'egli tra qualche mese in forza alla Cambiaso Riso.

Altri genovesi piazzati: 36° Enrico Rampa (Città di Genova) in 34'31", Paolo Cusinato (Delta Spedizioni) 37° in 34'43", Riccardo Cusinato (Delta) 47° in 35'24", Giorgio Barile (Cambiaso Riso), 60° in 36'30".

In campo femminile bel quarto posto di categoria per Luisa Pareto (Cus Ge), 40'45", nella gara che è stata vinta dalla fuoriclasse keniana Alice Serser.

### MEZZA MARATONA DI TRINO

Giuliano Lagomarsino (Frecce Zena), al solito inesorabile, è giunto 60° con il tempo di 1h28'25" nella Mezza Maratona di Trino Vercellese (Vc), avversata dal maltempo.

Immediatamente dietro si è classificato Michele Mancino (Cambiaso Riso), in 1h28'26". Bene anche Mario Codella, presidente runner della Cambiaso, 1h33'00", e la moglie Silvia Bolognesi, seconda di categoria.

### MARATONA DI FIRENZE

Stefano Vernocchi (Maratoneti Genovesi) con il tempo di 2h49'01" (125° arrivato su 10.000) è stato il migliore dei genovesi che hanno preso parte alla Maratona di Firenze, disputata in una giornata fredda e piovosa.

Da ricordare anche Graziano Tamai (Podistica Mele), 2h52'42" e Mauro Lafronza (Maratoneti Genovesi) 2h55'27".

### MARATONINA DI CREMA

Positiva trasferta in quel di Crema per gli atleti della Podistica Peralto: Luca Masia e Mauro Semonella sono giunti al traguardo praticamente appaiati in 1h26'07", al termine di una buona prova.

[d. mazz.]



Armando Sanna si è confermato a livelli eccellenti

ARTI MARZIALI ❖ Continua la serie di successi, questa volta in campo tecnico. Modena ha ospitato l'annuale stage della Uisp di aggiornamento per istruttori e maestri

## Ju Jitsu, pioggia di dan sul Dojo Daito Ryu Genova

Presso l'impianto sportivo Corassori di Modena si è svolto l'annuale stage di aggiornamento tecnico per istruttori e maestri di Ju Jitsu organizzato dalla UISP.

Circa duecento jutsuka, provenienti da tutta Italia, hanno lavorato per due giorni sui tatami dell'impianto, partecipando attivamente a lezioni teoriche, tecniche ed agonistiche tenute dalla Commissione Tecnica Nazionale Ju Jitsu della Uisp, della quale, tra l'altro, fanno parte ben tre genovesi, i maestri Riccardo Baucia della Shin On Genova, Franco Garibotti e Stefano Sala, entrambi del Dojo Daito Ryu Genova.

La palestra di Salita Superiore della Noce, a San Martino, sta continuando la sua serie



La delegazione genovese che ha partecipato allo stage nazionale di Ju Jitsu di Modena

di successi, stavolta in campo tecnico, con l'acquisizione del grado di quinto dan di Ju Jitsu da parte del maestro Enrico Argenti e del terzo dan da parte dell'istruttore Alessandro Bordo, rispettivamente allenatore e vice allenatore della squadra agonistica del Dojo Daito Ryu Genova.

La squadra vanta fra i suoi campioni anche Annalisa Bracco, campionessa italiana assoluta 2010 della categoria + 70 femminile seniores.

Allo stage hanno partecipato i seguenti maestri e istruttori: Erica Schianchi e Renato Petrolini (Ju Jitsu Damun Genova); Riccardo Baucia (Shin On Genova); Maurizio Coco (Budo Semmon Gakko); Tullio Scaravelli (Contubernio D'Albertis); Enrico Argenti, Stefania Bavoso, Alessandro Bordo, Mirco Costantini, Franco Garibotti, Mario Novella, Stefano Sala (tutti del Dojo Daito Ryu).