

Caprini firma l'impresa di Cascais Sotto le 7 ore nell'Ironman 70.3

Triathlon Nuoto, in bici a 30 km all'ora e poi una mezza maratona sfibrante

La gara si è svolta nel mare e sulle strade della città che si affaccia sull'Atlantico

Grosseto Impresa di Irio Caprini, portacolori della Triathlon Grosseto, protagonista all'Ironman 70.3 di Cascais, in Portogallo, concluso con il tempo di 6 ore e 53 minuti.

Partito con un carico di aspettative e preparato dal coach Alessio Rispoli, Irio ha messo il cuore oltre l'ostacolo per completare un percorso massacrante, dopo aver dovuto fare i conti nei giorni precedenti con una fastidiosa bronchite. Nella frazione di 1,9 km di nuoto, completata in meno di 45', Irio si è tuffato con un misto di tensione ed emozione nelle fredde acque dell'Atlantico, nel mare cristallino di Cascais, mosso a causa delle tipiche correnti di questa costa. Straordinario anche il comportamento di Caprini nei 90 km in bicicletta, accompagnato in questa avventura dalla moglie Laila, con una media sorprendente di 30 km/h, che gli ha permesso di chiudere la frazione in meno di tre ore.

Irio ha dovuto fare i conti con un percorso tanto affa-



scinante quanto impegnativo. Le strade di Cascais si snodano tra colline che abbracciano il mare e campagne lussureggianti, in un susseguirsi di salite e discese che, per quanto faticose, regalano agli atleti un panorama mozzafiato. Ma la vera sfida è stata la mezza maratona di 21 km, una frazione che il tria-

thleta grossetano ha dovuto affrontare con il corpo già provato dalle prime due prove. Il percorso si è snodato lungo la costa portoghese, un tratto dove il blu intenso dell'oceano sembrava non avere fine, incontrandosi con il cielo all'orizzonte. Il sole caldo di Cascais splendeva alto quando Irio ha tagliato il

Irio Caprini esulta mentre taglia il traguardo di Cascais

traguardo, accolto dagli applausi scroscianti del pubblico e dalla commozione dei suoi cari. Dopo quasi sette ore di pura resistenza e passione, ha realizzato un'impresa che solo pochi giorni prima sembrava lontana e inafferrabile.

Ad attendere a casa a Grosseto c'era tutta la Triathlon Grosseto, pronta a festeggia-

Era giunto in Portogallo con i postumi di una fastidiosa bronchite. Era stato accompagnato dalla moglie Laila

re il suo trionfo nello storico locale Bierstadel, nel quale amici, compagni di squadra e sostenitori potranno brindare al suo coraggio e alla sua straordinaria tenacia. Irio Caprini ha dimostrato che non c'è ostacolo capace di fermare chi sogna davvero e un'altra medaglia sarà riposta sopra al bancone del locale.

Trofeo Toscano
Festa della Marcia domenica al campo Zauli

Grosseto protagonista per il finale della stagione dell'atletica toscana: è infatti in programma per domenica 3 novembre al Campo Scuola Bruno Zauli la Festa della Marcia, manifestazione valida come finale del Trofeo Toscano e seconda prova del campionato di società su pista per il settore promozionale. L'organizzazione è dell'Atletica Grosseto Banca Tema, con il programma della mattinata che prevede sette diverse partenze tra le varie categorie e una partecipazione che, come sempre, vedrà gli atleti affluire da ogni angolo della regione. Società di casa che parteciperà al completo con tutti i suoi portacolori e, per favorire l'avvio a questa storica specialità, è stata inserita una prova sugli 800m per gli Esordienti A, categoria che vedrà al via i giovanissimi atleti nati negli anni 2013 e 2014.

Il programma: alle 9,30 il ritrovo, alle 10 gli 800m Eso A Maschili, seguiti dieci minuti dopo dagli 800m Eso A Femminili; alle 10,30 la 2km Ragazzi e alle 10,50 l'analoga gara riservata però alle Ragazze. Alle 11,30 sarà la volta dei 3km Cadetti/Cadette, alle 11,40 della 3km A/J/P/S maschile, alle 12,10 della 3km A/J/P/S Femminile. A seguire le premiazioni.

Fortunati fa tris in Maremma

Ciclismo Ha vinto anche l'ultima prova del "Corri in Provincia"

62

i partecipanti alla gara che si è svolta nel territorio di Gavorrano

Gavorrano Giovanni Fortunati (Vam Cycling club) ha vinto l'ultima prova del "Corri in Provincia", valida anche per il trofeo Bassi Bike.

La gara organizzata dal Team Marathon Bike con Uisp, Avis Gavorrano & Scarlino, e Provincia di Grosseto, supportata dalla Banca Tema, Bassi Bike e cantina Vini di Maremma. Erano 62 i corridori alla partenza che si sono dati battaglia nei quattro giri del percorso sotto Giuncarico, poi un giro lungo che ha toccato le località Castellaccia, Pian dei Bichi, dritta del Maddonnino, Magia per poi concludersi sempre sull'ormai collaudato arrivo nei pressi



Daniele Paoli (vincitore seconda fascia) e Giovanni Fortunati (primo assoluto) premiati dal vice sindaco del Comune di Gavorrano, Daniele Tonini

della stazione di Giuncarico. Andatura velocissima con scatti e contro scatti, ma senza particolari azioni da segnalare sino alla volatona finale con Giovanni Fortunati che si impone su Simone Montanini della Cicli Zero Watt cicli Montanini e Daniele Paoli del Team Qred-Bike Emotion. Per Fortunati si tratta della terza vittoria dopo le affermazioni al trofeo degli Assi e quello di Magliano in Toscana. «Un'annata decisamente buona - commenta Fortunati - ringrazio la mia squadra che mi ha aiutato non poco a raggiungere questi risultati e lo sponsor Terme di San Giovanni di Rapolano Terme».

Questo l'ordine di arrivo dalla quarta alla quindicesima posizione: Valerio Masenzi, Stefano Ferruzzi, Fabio Alberi, Massimo Costa, Mario Calagreti, Iuri Pizzi, Roberto Maggioli, Francesco Di Costa, Marco Solari, Maurizio Arcara, Adriano Nocchioli e Alfredo De Rosa. Presente il vice sindaco di Gavorrano, Daniele Tonini, che ha premiato tutti i vincitori di categoria del "Corri in Provincia" Uisp, che si sono distinti nelle 33 prove che sono: Roberto Basile, Giovanni Fortunati, Michele Nelli, Lucio Margheriti, Mario Calagreti, Daniele Paoli, Stefano Ferruzzi, Alberi Stefano, Massimo Sottili e tra le donne Chiara Turchi.

C'è stato il quarto controllo antidoping quest'anno in Maremma: ha riguardato i primi tre corridori assoluti e uno scelto ad estrazione.

Podismo

C'è l'Urban Trail il 10 novembre all'Aurelia Antica

L'Asd Skeep organizza per domenica 10 novembre la sesta edizione dell'Urban Trail Aurelia Antica, manifestazione podistica che avrà come luogo di partenza appunto il centro commerciale di via Aurelia Antica. Alla competizione vera e propria (7,5 km misto asfalto, prato, sterrato) si affianca la Staffetta del cuore Skeep (gara non agonistica a staffetta composta da 4 atleti 4x1,7 km di cui uno donna, percorso quasi interamente su asfalto).

Le iscrizioni al negozio Running42 di via Sauro 106 Grosseto; preiscrizioni online sul sito www.corrinellamaremma.eu

Pellegrino bronzo davanti alla Reggia A 77 anni è salita di nuovo sul podio

Atletica Master La follonichese ha partecipato ai 10 km su strada di Caserta



Giovanna Pellegrino sul podio di Caserta

Follonica Ancora un'impresa per Giovanna Pellegrino dell'Atletica Follonica che ha conquistato la medaglia di bronzo di categoria nei dieci chilometri su strada del campionato italiano Master.

La gara si è disputata a Caserta nella suggestiva zona della Reggia e ha visto la partecipazione di oltre 2000 atleti. Madrina d'eccezione della manifestazione la cantante Luisa Corna che ha interpretato l'inno di Mameli. «Sono soddisfatta

della mia prestazione e della medaglia di bronzo conquistata - dice Pellegrino - stavo bene, ero motivata, non ho avuto nessun problema e alla fine credo di aver fatto una buona gara. Una manifestazione davvero ben organizzata davanti ad una location stupenda come è la Reggia di Caserta. Il terzo posto mi gratifica molto, anche perché i due atleti che mi hanno preceduto sono più giovani rispetto a me di sette anni, che non sono pochi».

La 77enne maratoneta follonichese, continua dunque ad inanellare ottimi risultati anche nelle brevi distanze, dopo essere stata protagonista in molte maratone e mezzemaratonate in giro per il mondo. Un atleta che in questi anni ha stupito tutti per la sua costanza nel cercare di raggiungere i suoi obiettivi; fra le sue imprese anche il lancio con il paracadute per festeggiare il suo compleanno. «Mi piace troppo correre e, anche se l'età



In posa con Luisa Corna madrina dell'evento

avanza, non ho alcuna intenzione di dire basta. Fino a quando il mio fisico mi darà queste risposte sarò ben felice di continuare. Voglio ringraziare la mia società, Atletica Follonica che mi supporta e mi ha dato la possibilità di partecipare a questa bellissima esperienza. Continuerò ad allenarmi, come ho fatto fino a questo momento; tutti i giorni, con impegno, abnegazione e caparbità, per vivere ancora giornate intense ed emozionanti come è stata quella di Caserta».

Il prossimo appuntamento è la mezza maratona di Ravenna in programma domenica 10 novembre.

Maurizio Ceccarelli