



**RUNNERS  
BERGAMO**  
www.runnersbergamo.it

*presenta*



**IAU**

**24 h**

**World**

**Challenge**

**2009**

**2-3 maggio 2009**

**7° CAMPIONATO DEL MONDO DI 24H IAU**

**16° CAMPIONATO EUROPEO IAU**

*DI CORSA SU STRADA in contemporanea con il*

**CAMPIONATO ITALIANO FIDAL - 7ª 24H DEL DELFINO**

*piazzale degli Alpini*

**Bergamo - ITALIA**

*Sponsor ufficiali della manifestazione*

**Ridea**

h e a t i n g   d e s i g n

www.ridea.it - ciserano (bg) italy

**CREDITO  
BERGAMASCO**  
GRUPPO BANCO POPOLARE

## 7ª 24H DEL DELFINO

sabato 02 e domenica 03 maggio 2009 Bergamo - Italia

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Runners Bergamo e il Comitato Alex Baroni con l'approvazione della Fidal Nazionale ed il patrocinio della Regione Lombardia, Provincia di Bergamo, Comune di Bergamo, Comune di Ciserano, Bergamo Infrastrutture organizza:

### CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE ASSOLUTO E MASTER 24 ORE SU STRADA

Saranno ammessi a partecipare atleti Italiani delle Categorie Promesse – Seniores – Masters regolarmente tesserati per Società affiliate alla Fidal per l'anno 2009.

L'accettazione delle iscrizioni è legata al giudizio insindacabile dell'organizzazione.

Per l'anno 2009 vista la concomitanza della manifestazione "IAU 24 h World Challenge and European Championship 2009" vengono introdotti dei "minimi" di partecipazione come da elenco su sito [www.runnersbergamo.it](http://www.runnersbergamo.it)

### QUOTA DI ISCRIZIONE

Euro 40 per la 24 ore gratuita per Atleti/e Italiani/e impegnati nella rappresentativa Nazionale Italiana iscritta alla "IAU 24 h World Challenge and European Championship 2009" concomitante che partecipano ai Campionati Italiani Fidal. Per modalità pagamento ed iscrizione vedi scheda di iscrizione [www.runnersbergamo.it](http://www.runnersbergamo.it)

### MANIFESTAZIONE AD INVITO

In concomitanza con i Campionati Italiano Assoluto e Masters maschile e femminile si svolgerà, per l'organizzazione della ASD Runners Bergamo una gara nazionale denominata 7ª 24 ore del Delfino a cui potranno partecipare atleti/e Italiani e stranieri tesserati per Società affiliate alla Fidal per l'anno 2009 delle categorie Promesse – Seniores – Amatori – Masters.

1. A questa manifestazione, nel rispetto dell'articolo 11 comma 1 delle Norme per l'organizzazione delle manifestazioni, potranno essere ammessi atleti LIBERI limitatamente alle categorie Amatori e Masters (da 23 anni in poi)  
2. La partecipazione di questi atleti/e è regolata dalla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica all'atletica leggera che andrà conservato negli atti della Società organizzatrice. Unitamente al certificato medico di

idoneità agonistica all'atletica leggera, l'atleta LIBERO dovrà compilare, in duplice copia, il cartellino giornaliero di partecipazione alla gara fornito dall'organizzazione  
3. La tassa di iscrizione per gli atleti LIBERI è di Euro 40,00 più il costo del cartellino fissato in euro 5,00.

### PREMI

La manifestazione avrà come testimonial il Comitato Alex Baroni che offrirà al primo classificato nella 24 ore un trofeo alla memoria, che anno in anno passerà al nuovo vincitore

### Per il Campionato Italiano Fidal

Primi 8 classificati uomini e donne  
*individuale assoluta Fidal*

Primi 3 classificati uomini e donne

*individuale assoluta Fidal Master A (dai 35 ai 50 anni)*  
*individuale assoluta Fidal Master B (dai 51 ai 65 anni)*

### Per la gara ad invito

Seguirà comunicazione su [www.runnersbergamo.it](http://www.runnersbergamo.it)

Servizio massaggi coordinato da Francesco Damiani - apparecchiatura per Tecarterapia by Stefano Punzo.

I rilevamenti cronometrici saranno effettuati da TDS.

Saranno presenti: Gruppi di Protezione Civile Provincia di Bergamo, Parco del Brembo, Comune di Bergamo, A.N.A.

Alpini sezione di Bergamo, Croce Bianca Milano delegazione di Ciserano, Acli Ciserano, Acli Alzano, Associazione

mamme degli orfani Onlus - (Gruppo Tanzania) - [www.mammedegliorfani.org](http://www.mammedegliorfani.org); Gruppo Malawi Sisters

Sacramentine P.B.O.X 32, Famiglia Mostosi Maurizio, E20 [www.e-venti.com](http://www.e-venti.com)



Runners Bergamo e Comitato ALEX BARONI Presentano:

“ Non vidi più il sole  
La vita si arrese  
E il cielo mi prese  
con se...  
E io vivo tra le  
nuvole infinito  
viaggio verso te... ”

Dedicata a te...

7ª  
“24 h del Delfino”

[www.comitatoalexbaroni.it](http://www.comitatoalexbaroni.it)

Bergamo 2 • 3 Maggio 2009

(Piazzale degli Alpini)

Campionato Italiano FIDAL  
(Assoluti e Master A e B)

24h corsa su strada



Regione Lombardia  
Sport



Per informazioni: [gregorio58@interfree.it](mailto:gregorio58@interfree.it) - [info@runnersbergamo.it](mailto:info@runnersbergamo.it) - Zucchinali Gregorio - via Circonvallazione, 69 - 24040 Ciserano (BG) - Tel. 339/234.93.57

Dinardo Andrea - Tel. 340/808.21.82 (dopo le ore 17) - [www.runnersbergamo.it](http://www.runnersbergamo.it)



# Effetto Creberg.

La vita è molto più semplice se c'è qualcuno su cui contare sempre. Per questo, Creberg ha come obiettivo principale quello di offrirvi tutta la tranquillità di cui avete bisogno. Fortemente radicato nel territorio, Creberg è innovativo nell'offerta dei servizi finanziari e in grado di proporre una consulenza di elevato profilo a tutti i suoi clienti. Attento alle esigenze delle famiglie e delle aziende, Creberg pensa anche al miglioramento della qualità della vita di tutti, con importanti iniziative in ambito sociale, culturale, sportivo.

Creberg. Qualcuno su cui contare sempre.



## **SALUTO AI RUNNERS BERGAMO** *del presidente della Provincia e del CONI di Bergamo*

Un evento di sport e di festa internazionale. Il mondo della corsa bergamasca è da sempre una realtà viva, attiva, capace di coinvolgere giovani e adulti in eventi che lasciano segni e segnali positivi nel nostro tessuto sociale. Ogni manifestazione podistica diventa una grande festa di emozioni, passione e valori che rendono lo sport un elemento necessario per costruire una società unita, responsabile e consapevole delle proprie risorse fisiche e morali. Per questi motivi la Provincia, a nome dell'intera comunità, è grata alla benemerita attività svolta dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Runners di Bergamo, per l'impegno e la costanza dimostrati nell'organizzare competizioni e momenti di puro e vero sport, coinvolgendo piccoli e grandi, professionisti e semplici amatori. Sulla scia dei successi raggiunti negli anni scorsi da questo gruppo di appassionati, per il 2009 sono già fissate in calendario due date importanti: il 2 e 3 maggio quando la città di Bergamo farà da scenario alla "24 ore del Delfino, memoria Alex Baroni", campionati mondiale, europeo e italiano. Per l'occasione arriveranno a Bergamo circa 500 atleti di cui 200 provenienti da almeno 30 nazioni e un folto numero di appassionati e spettatori: per una felice coincidenza, l'evento sportivo di quest'anno si tiene nei giorni in cui la Provincia terrà in Fiera il Quarto Raduno dei Bergamaschi nel mondo, con la partecipazione di oltre 1500 emigranti che tornano nei loro paesi. Auguro a quanti prenderanno parte alla competizione, di vivere ogni momento con passione, entusiasmo e con il giusto agonismo perché il bello di ogni sport si nasconde nei contenuti che sa esprimere e in tutto ciò che è capace di trasmettere nell'animo dei suoi protagonisti.



Valerio Bettoni  
Presidente della Provincia



*Il calore dello stile italiano nel mondo.*

## Il radiatore in alluminio

Può essere sicuramente adottato in abbinamento con caldaie a condensazione e con sistemi con pannelli solari

Ha costi e peso contenuti

È realizzato con materiali riciclabili al 100%

Garantisce una elevata resistenza nel tempo; grazie ai numerosi trattamenti superficiali che si possono eseguire, non necessita di manutenzione

Grazie alla bassa inerzia termica del sistema, i tempi di raggiungimento della condizione di regime risultano notevolmente abbreviati

L'elevata conducibilità termica del materiale con cui è realizzato (solo circa il 40% inferiore a quella del rame ma circa quattro volte quella dell'acciaio) implica un'elevata capacità di trasferire il calore

Offre la possibilità di regolare il flusso di ogni singolo radiatore

Alcune configurazioni sono ottimizzate per avere un basso contenuto d'acqua e quindi necessitano di una bassa energia

La facilità di lavorazione consente di ottenere configurazioni particolarmente favorevoli allo scambio termico; la stessa capacità di lavorazione permette di ottenere forme particolarmente gradevoli che ben si adattano ai diversi tipi di ambientazione e contesti di arredamento

Tecnologia e produzione esclusivamente Made in Italy

Radiatori 2000 SpA  
Via Francesca, 54/a  
24040 Ciserano (Bg) Italy  
Tel. +39 035 4810174  
Fax + 39 035 4821852  
radiatori@radiatori2000.it  
www.radiatori2000.it



## COMITATO D'ONORE

Bettoni Valerio Presidente Provincia e CONI Bergamo  
Pier Gianni Prosperini Assessore Sport Regione Lombardia  
Rondi Tecla Assessore Sport Provincia di Bergamo  
Bruni Roberto Sindaco Comune di Bergamo  
Rustico Fabio Assessore Sport Comune di Bergamo  
Migliorini Pierluigi Consigliere Fidal Nazionale/Coni  
Zucchetti Natale Sindaco di Ciserano (BG)  
Bagini Enea Assessore Sport Comune di Ciserano  
Foglieni Olivo - Ciserano  
Strumane Dirk Presidente IAU  
Zucchinali Gregorio Presidente IUTA Italia  
Dinardo Andrea Presidente Runners Bergamo

I "Runners Bergamo" hanno avuto l'onore e l'onore organizzativo relativo al prossimo IAU World Challenge e IAU European Championship cioè i mondiali ed Europei di 24 ore individuale su strada in programma il 2 e 3 maggio 2009 a Bergamo in Centro Città.

Riteniamo questa aggiudicazione un patrimonio non solo di tutti noi RB ma del mondo sportivo e degli appassionati del mondo delle ultramaratone.

Un patrimonio costruito sia con la realizzazione per 6 anni in varie località della Bergamasca della 24 ore del Delfino (che negli ultimi anni ha avuto l'onore di essere Campionato Italiano Fidal di specialità) ma anche grazie alla crescita di un gruppo di appassionati passato dai 4 soci fondatori dei Runners Bergamo del 2002 agli attuali 350. Al di là dell'impegno che ci è richiesto e che sinceramente spaventa gente come noi più avvezza a correre che ad organizzare, siamo convinti che con l'apporto di tutti i nostri tesserati, ma anche dei simpatizzanti - sapremo affrontare al meglio questa manifestazione. Un grazie anticipato, pertanto alle Autorità ed Istituzioni oltre agli sponsor che ci stanno supportando ma ancor di più, a tutti quanti vorranno contribuire all'organizzazione ed aiutarci ad evitare il più possibile errori in questo che per noi è "un sogno lungo un giorno"

Gregorio Zucchinali  
per i Runners Bergamo





IAU  
24 h  
World  
Challenge  
2009



Il 2 e 3 Maggio 2009 nel centro di Bergamo avrà luogo il Campionato del Mondo 24ore 2009, manifestazione sportiva durante la quale è prevista la partecipazione di 30 Nazioni per circa 500 atleti ultramaratoneti.

Il percorso della gara si svilupperà su un tracciato di circa 1000 mt intorno alla stazione delle Autolinee di Bergamo, il Piazzale degli Alpini, i due Istituti Superiori Vittorio Emanuele ed il Liceo Lussana.

Si tratta di un evento sportivo organizzato quest'anno per la prima volta da ASD Runners Bergamo e rappresenta il sogno avverato per tanti atleti che oggi compongono la Nazionale, è il frutto inoltre di un grande lavoro di squadra e della competenza e professionalità dei dirigenti ed associati dell'ASD Runners Bergamo.

Grande è l'emozione, la consapevolezza dell'importanza

della posta in palio per l'ASD Runners Bergamo, oltre che un diffuso senso di orgoglio per ospitare, a Bergamo, un evento sportivo a livello mondiale.

Alla griglia di partenza si schiereranno atleti di fama internazionale tra cui il campione Yiannis Kouros (303 Km di personale).

Le 27 nazioni partecipanti:

- |                  |                  |                |
|------------------|------------------|----------------|
| 1 AUSTRALIA      | 11 GREAT BRITAIN | 21 NORWAY      |
| 2 AUSTRIA        | 12 GERMANY       | 22 POLAND      |
| 3 BELGIUM        | 13 GREECE        | 23 RUSSIA      |
| 4 BRAZIL         | 14 HUNGARY       | 24 SWITZERLAND |
| 5 CANADA         | 15 IRLAND        | 25 SLOVAKIA    |
| 6 CZECH REPUBLIC | 16 ITALY         | 26 SWEDEN      |
| 7 DENMARK        | 17 JAPAN         | 27 U.S.A.      |
| 8 SPAIN          | 18 KOREA (SOUTH) |                |
| 9 FINLAND        | 19 LITHUANIA     |                |
| 10 FRANCE        | 20 NETHERLANDS   |                |

## COS'E' LA 24 H

La 24 ore è una spettacolare ultramaratona. Partendo alle ore 10 del mattino, si corre per 24 ore e l'atleta che in questo tempo riuscirà a percorrere il maggior numero di chilometri sarà decretato vincitore.

I giri vengono rilevati attraverso una misurazione elettronica (trasponder ovvero microchip) ed avallati sia dalla Fidal che dai Cronometristi Italiani.

E' previsto che gli atleti si possano fermare a mangiare e, nelle aree chiamate di neutralizzazione, possano riposare o farsi massaggiare; ovvio è che più tempo ci si ferma più tempo si perde.

Il massimo esponente mondiale tutt'ora in attività è Yiannis Kouros, atleta greco classe 1956, soprannominato il "dio della corsa", detiene il record mondiale dai 100 ai 1.000 miglia, dai 200 ai 1.600 Km e dalle 24h ai 10 giorni, un vero eroe della corsa.

Guardando invece al nostro Paese, ricordiamo i campioni Italiani 2008 assoluti:

Barichello Gastone e Casiraghi Monica (Ciserano aprile 2008).

Il campione Italiano di categoria: Cornolti Eugenio (Runners Bergamo).

Da Seoul a Bergamo: che soddisfazione!

Nel 2008 il Campionato del Mondo si è disputato a Seoul, in Korea e quest'anno è approdato finalmente in Italia, ma non solo, è arrivato a Bergamo!

L'ultramaratona è una gara di atletica leggera che prevede una distanza superiore a 42,195 Km e dove il tempo deve essere necessariamente di 6, 12, 24 e 48 ore, a prescindere dalla lunghezza del percorso di gara.

La gara più famosa di ultramaratona che si disputa in Italia è la 100 Km del Passatore con partenza da Piazza della

Signoria in Firenze ed arrivo a Piazza del Popolo in Faenza. Un'altra ultramaratona storica è la Torino-Saint Vincent di 96 km., inaugurata nel 1963; mentre all'estero, va ricordata in particolare la Marathon des Sables (Marocco), 240 km percorsi lungo 6 frazioni.

### 24H: MIGLIORI PRESTAZIONI MONDIALI

#### Uomini

Yannis Kouros (Gre) - Adelaide (Aus) - 1997 - su pista - **303.306** km record mondiale europeo

#### Donne

Edit Berces (Hun) - S.Giovanni Lupatoto (Vr) - 2000 - su pista - **250.106** km record mondiale europeo

### 24H: MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE

#### Uomini

Sergio Orsi - Worschach - 2005 - su strada - **249.876** km - record italiano  
Osvaldo Beltramino - Worschach - 2005 - su strada - **246.405** km  
Antonio Mazzeo - Uden - 2003 - su strada - **238.998** km  
Adriano Piccinali - Bergamo - 1977 - su pista - **248.918** km  
Mammoli Antonio - S.Giovanni Lupatoto (Vr) - 2006 - su pista - **248.440** km  
Antonio Mazzeo - S.Giovanni Lupatoto (Vr) - 2000 - su pista - **245.173** km  
Rino Lavelli - Bergamo - 1976 - su pista - **242.347** km  
Sergio Orsi - Alzano L. (Bg) - 2005 - su pista - **241.378** km

#### Donne

Monica Casiraghi - Ciserano (Bg) - 2008 - su strada - **226.130** km - record italiano  
Lorena Di Vito - Brno - 2004 - su strada - **206.190** km  
Maria Teresa Nardin - Basilea - 1991 - su strada - **200.754** km  
Monika Moling - Taipei - 2006 - su strada - **200.315** km  
Monica Casiraghi - Madrid (Esp) - 2007 - su pista - **217.989** km - record italiano  
Maria Teresa Nardin - Arcueil (Fra) - 1991 - su pista - **211.080** km  
Monika Moling - S.Giovanni Lupatoto (Vr) - 2007 - su pista - **202.425** km  
Lorena Di Vito - Madrid (Esp) - 2007 - su pista - **201.240** km

## BERGAMO 2009: IL CAMPIONATO DEL MONDO 24 H



**SPONSOR UFFICIALI**



**PARTNER UFFICIALI**



**TECHNICAL SUPPORTER**



**MEDIA PARTNER**



**HOTEL UFFICIALI**



Hotel San Giorgio - AIG Nuovo Ostello della Gioventù Bergamo - Hotel Arli

**SUPPORTER**



*e tu da che parte stai?*

IMPIANTI FOTOVOLTAICI

SISTEMI SOLARI TERMICI

**un'azienda al 100% rinnovabile**

- CONSULENZA
- PROGETTAZIONE
- GESTIONE ACCESSO AGLI INCENTIVI
- REALIZZAZIONE IMPIANTI
- SERVIZI POST VENDITA
- CERTIFICAZIONE ENERGETICA

RIVENDITORI AUTORIZZATI:



*garanzia qualità affidabilità nel tempo*

contatto diretto  
**035-0778650**





## PROGRAMMA

### CERIMONIA DI APERTURA

Location: Sala Oggioni Centro Congressi Giovanni XXIII – Viale Papa Giovanni XXIII - Bergamo

#### VENERDÌ 01 MAGGIO

Ora: 17:30

A seguire PASTA-PARTY

### PROGRAMMA GENERALE

#### MARTEDÌ 28 APRILE

Apertura dell' information point presso Urban Center

#### MERCOLEDÌ 29 APRILE - GIOVEDÌ 30 APRILE

Arrivo delle delegazioni

Trasferimento dai 3 aeroporti di Milano (Orio al Serio – Malpensa – Linate)

Accoglienza Info-point presso gli aeroporti

#### VENERDÌ 01 MAGGIO

14:30 Technical Meeting

17:30 Cerimonia di apertura

19:00 Pasta Party

#### SABATO 02 MAGGIO

Meeting: dalle 8:45 am - Bergamo, zona partenza

Chip control: dalle 9: 15 am -Bergamo, zona partenza

Partenza: 10 a.m. Bergamo su Viale Papa Giovanni XXIII (Piazzale degli Alpini)

#### DOMENICA 03 MAGGIO

Arrivo degli atleti previsto alle ore 10:00 am

Premiazioni degli atleti e cerimonia di chiusura: Bergamo ore 12:00 a.m.

#### LUNEDÌ 04 MAGGIO

Partenza delle delegazioni

Trasferimento ai 3 aeroporti di Milano (Orio al Serio – Malpensa – Linate)

### CERIMONIA DI CHIUSURA

Location: Centro Congressi Giovanni XXIII

Viale Giovanni XXIII - Bergamo

Data: SABATO 03 MAGGIO

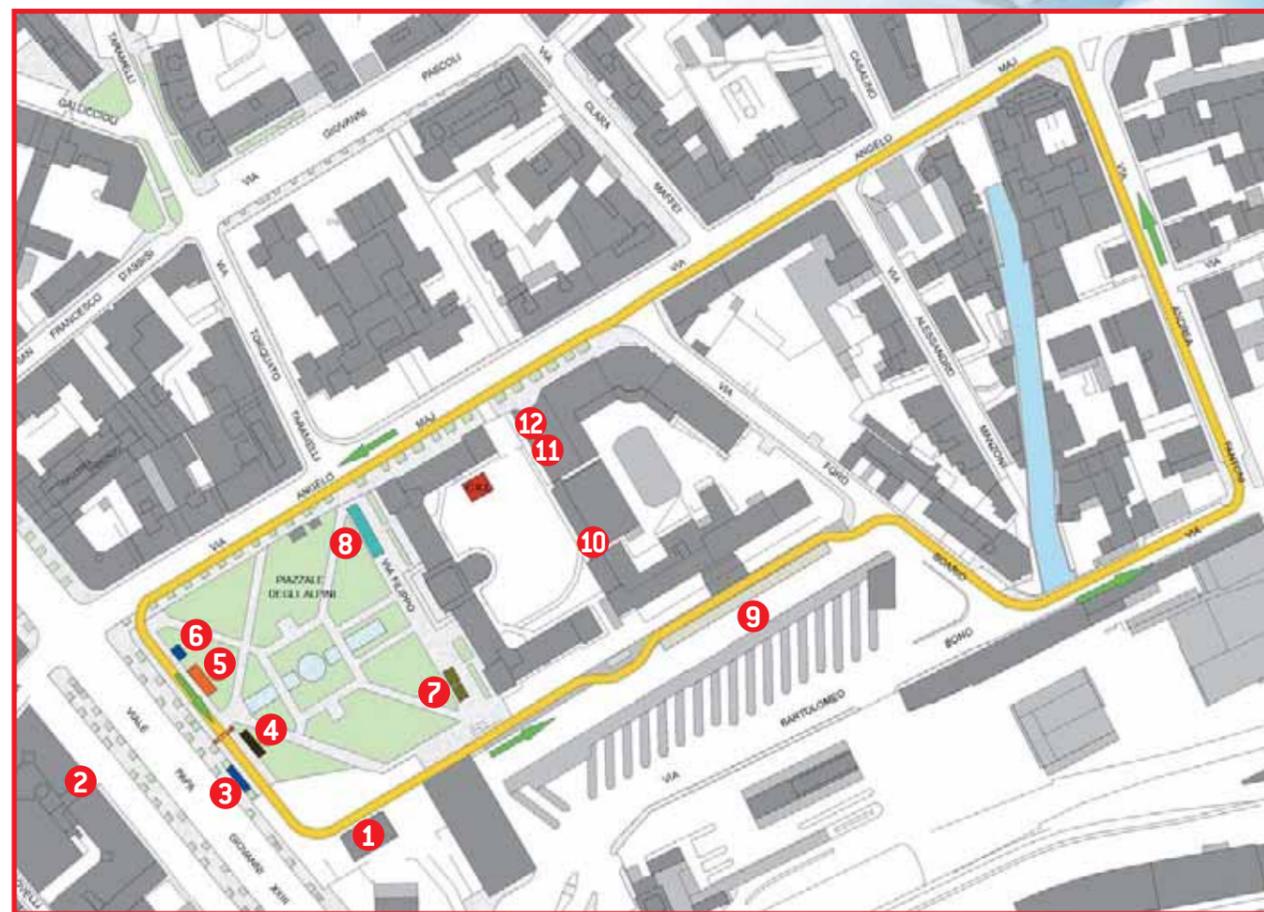
Ora: 12:00

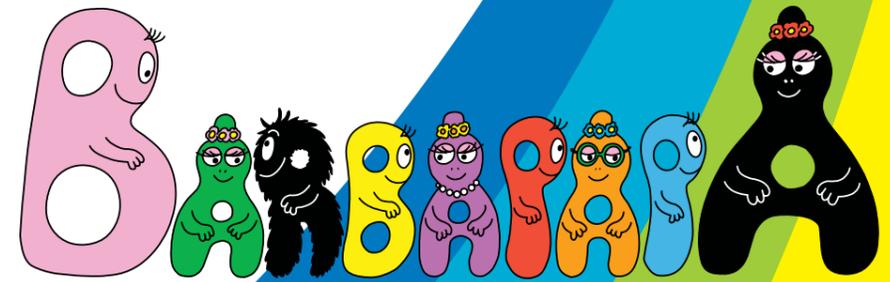


## IL PERCORSO

### LEGENDA

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1 Urban Center   | 7 Tende riposo atleti uomini e donne |
| 2 Centro Congressi: apertura e chiusura manifestazione | 8 Bagni chimici                      |
| 3 Area hospitality                                     | 9 Gazebo delle nazionali             |
| 4 Palco speaker e regia                                | 10 Spogliatoi e docce atleti uomini  |
| 5 Ristoro atleti                                       | 11 Area massaggi                     |
| 6 Area giudici   | 12 Spogliatoi e docce atleti donne   |





*uno dei successi  
firmato*

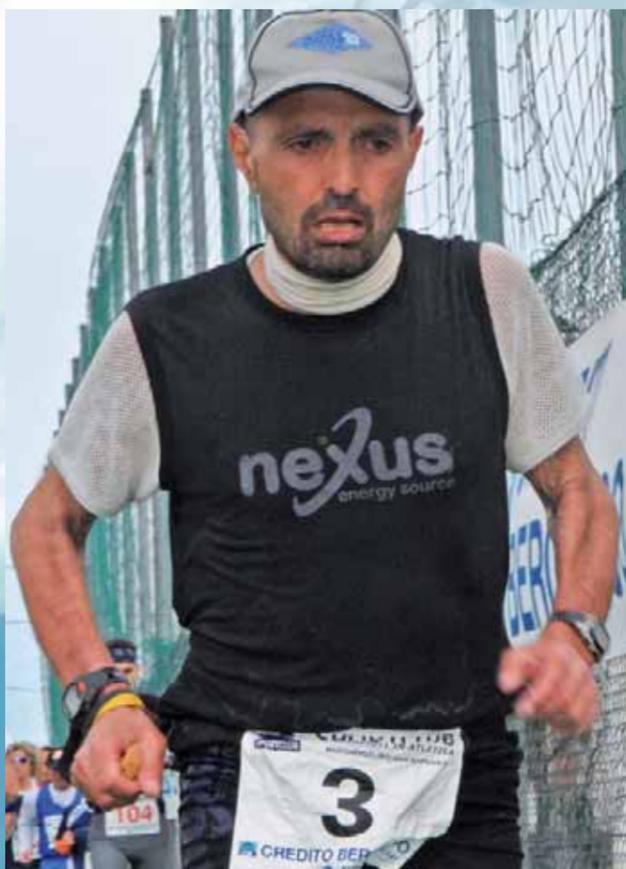
**PIGNAM  DA**



www.pigna.it

**PIGNA**  
1870

Cartiere Paolo Pigna S.p.A.  
Via Daniele Pesenti, 1 - 24022 Alzano Lombardo (BG)  
Tel.: +39.035.519.111 - Fax: +39.035.515.151



#### ANTONIO MAZZEO

Vive a Bergamo. Nato a Reggio Calabria il 19 settembre 1952, da oltre trent'anni frequenta il mondo del podismo. Sposato e padre di 3 figli. Attualmente tesserato per la società sportiva "Runners Bergamo". È stato Responsabile della medicina dello sport di Bergamo. Negli anni 90, stanco delle numerose gare sulla distanza classica della maratona, ha deciso di tentare l'avventura delle distanze impegnative.

Da allora ecco i suoi risultati sportivi:

- Oltre 342 maratone concluse
- Oltre 40 "100 km" concluse su pista e su strada
- 36 volte "24 ore" su strada e su pista
- record 100 km su strada - 7h45' 02" "Torino - Saint Vincent", settembre 1997
- record 24 ore su pista - 245,173 km San Giovanni Lupatoto, settembre 2000
- record 24 ore su strada - 239 km Parigi, 2000
- record 50 km su strada - 3h 17' 16" Castel Bolognese, 1997
- record 50 km su pista - 3h 37' 03" Ferrara 2000
- 48h indoor - Campionato mondiale - Brno (Rep. Ceca) 16° assoluto km 301.870
- 6 giorni di Dusseldorf (su pista) 5° assoluto 736km
- 100km su tapis-roulant Bergamo, 2000
- Record italiano 24h su tapis-roulant 2005 (170km)
- Cronoscalata virtuale del monte Cervino (49 km, al 5% di pendenza media) sul tapis roulant - Bolzano 2007

#### Maglia Azzurra

- 11 maglie azzurre (tra 100km e 24h)

#### Titoli

- 9 Titoli italiani di 24h (strada e pista)
- 1 Titolo di Campione Italiano 12h

#### Principali vittorie

- 1998 1° assoluto 24 ore su pista - San Giovanni Lupatoto
- 1999 1° assoluto 24 ore su strada - Colonia (Germania)
- 1999 1° assoluto 24 ore su strada - Castiglion Fiorentino
- 2000 1° assoluto 24 ore su strada - Ciserano
- 2000 1° assoluto "Nove Colli Running" - Cesenatico
- 2000 1° assoluto 100 km di lesi - lesi
- 2000 1° assoluto 24 ore su strada - Castiglion Fiorentino
- 2002 1° assoluto TransAppen Cup (km.150)
- 2003 1° assoluto 24 ore su strada - Statte (Ta)
- 2005 1° assoluto 8 ore su strada - Capraia
- 2006 1° assoluto 12 ore su strada - Camerino
- 2006 1° assoluto Grand Prix IUTA



## CONSIGLI SULLA PREPARAZIONE ATLETICA

L'approccio all'ultramaratona negli ultimi anni è cambiato radicalmente; negli anni passati, la gara era vissuta come un'avventura, come una sfida a se stessi, si partiva con un po' di paura, con rispetto, oggi sta succedendo il contrario, si affronta questa distanza con troppa facilità, senza una preparazione specifica. In particolare noto che molti atleti si allineano alle gare senza una preparazione fisica e mentale adeguata e per questo credo che si debba cercare di modificare l'approccio all'ultramaratona, che deve passare gradatamente dall'improvvisazione, dall'avventura, alla razionalità senza per questo abbandonare quel pizzico di follia che accompagna tutti gli ultramaratoneti.

Uno degli obiettivi del piano sanitario nazionale è quello della tutela sanitaria di chi pratica attività sportive agonistiche e non agonistiche e della prevenzione e controllo dell'impiego di sostanze dopanti. Evitate il doping.

Il doping è un fenomeno diffusissimo nel podismo come in altri sport. Il mio obiettivo come atleta e come medico dello sport è quello di far capire che si può fare sport ad altissimo livello senza scorciatoie "illecite" ma con allenamento e vita di atleta. Solo così si può ottenere risultati costanti nel tempo e non in qualità di "meteore" dello sport. Inoltre la tutela dello sport agonistico prevede l'obbligatorietà della visita medica (D.M. 18 feb. 1982) da effettuarsi una volta l'anno. La visita medico-sportiva per l'attività agonistica deve essere fatta presso i centri medico-sportivi accreditati, pubblici o privati, che sono gli unici accreditati a rilasciare il certificato valido per l'attività agonistica. Per concludere questo preambolo considerate l'integratore non è una sostanza miracolosa, ma un utile e necessario supporto all'allenamento e ad una alimentazione corretta.

Prima di iniziare la vera e propria programmazione per una gara di ultramaratona, è indispensabile procedere ad un'adeguata valutazione delle condizioni generali dell'atleta. Chiunque si avvicini alla pratica di un'attività sportiva, e

soprattutto all'ultramaratona, deve essere seguito dal punto di vista medico, per ottenere i massimi benefici e ridurre al minimo i rischi in ogni caso presenti.

### NUOVE TECNOLOGIE DI ANALISI

Nuove tecnologie di analisi si stanno profilando all'orizzonte. Prelievi non invasivi di liquidi organici consentono di misurare, con estrema precisione, alcuni valori individuali dell'atleta. Detti valori, elaborati con software particolari, consentono una profilazione individuale che consente, attraverso un'alimentazione corretta e un programma di allenamento personalizzato, l'ottenimento della migliore resa atletica possibile, senza ricorso del pericoloso e sleale utilizzo di sostanze dopanti.

### VISITA ORTOPEDICA E VISITA POSTUROLOGICA

Ancor prima di iniziare la preparazione di un'ultramaratona, sarebbe opportuno, inoltre, eseguire una visita ortopedica che permetta allo specialista di valutare le condizioni osteoarticolari dell'atleta.

Eventuali patologie di base potrebbero controindicare la pratica dell'attività sportiva. Un'altra visita che può dare riscontri molto interessanti è la visita posturologica effettuata con pedane professionali e personale specializzato in Functional Medicine.

La Functional Medicine valuta sempre e comunque la componente strutturale e biomeccanica dell'organismo, utilizzando le tecniche della Kinesiologia Applicata e le indagini di tipo posturologico, per evidenziare l'eventuale esistenza di trigger nella struttura corporea che scatenano o alimentano condizioni disfunzionali o vere e proprie patologie dolorose. La terapia è sempre funzionale all'origine della patologia, e di volta in volta sarà indirizzata all'intervento specialistico di competenza, fisioterapico o gnatologico o oculistico, accompagnato da un supporto complementare pertinente alle altre aree cliniche interessate.

### ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

L'alimentazione riveste un ruolo importantissimo nella preparazione e nello svolgimento della gara.

Si tenga presente che in una gara di ultramaratona il dispendio energetico è notevole, si passa mediamente da circa 7.000 chilocalorie in una 100km a circa 15.000 chilocalorie in una 24h.

### Integrazione durante il periodo di preparazione

Con l'aumentare dei chilometri settimanali d'allenamento, l'ultramaratoneta deve essere in grado di valutare il proprio

consumo energetico e quindi adeguare l'alimentazione. L'ultramaratoneta dovrebbe ingerire carboidrati, grassi e proteine. Ha inoltre bisogno di sali minerali e vitamine. La quantità di sali minerali ed acqua espulsi con il sudore durante la preparazione e la gara deve essere in qualche modo reintegrata. Diventa perciò importante bere non solo acqua, ma sostanze contenenti sali e carboidrati di facile assimilazione, da diluire in acqua in relazione alle condizioni atmosferiche.

### Integrazione in gara

Una norma prioritaria è quella di evitare invenzioni dietetiche dell'ultima ora.

• Diete iperproteiche, iperglicidiche e integratori vari, oltre a non moltiplicare l'energia dell'atleta, possono addirittura pregiudicarne il rendimento. Infatti, un forte consumo di proteine rischia di alterare il PH del sangue portandolo verso l'acidità, inoltre aumenta il sovraccarico di scorie metaboliche.

• L'eccesso di grassi crea difficoltà digestive.

• Un eccesso di vitamine e sali minerali non possono essere immagazzinate come scorte e quindi non sono utilizzabili oltre la normale presenza nell'organismo, possono inoltre aggravare il lavoro degli organi deputati al ricambio (smaltimento delle scorie).

La mia esperienza di ultramaratoneta mi fa ritenere che fino a gare di 100 km sia possibile alimentarsi con bevande energetiche liquide, ma, con l'aumentare delle distanze è necessario utilizzare dei cibi solidi, ovvero piccoli pasti consumati a intervalli regolari.

### Integrazione post-gara

Dopo la fine della gara o di un allenamento impegnativo è importante curare il recupero fisico reintegrando innanzitutto il glicogeno muscolare e le riserve glucidiche in genere, il patrimonio idrico. Dopo un esercizio fisico intenso occorrono circa 20h per ricostruire le scorte di glicogeno muscolare. Il pasto dopo gara non deve sovraccaricare l'apparato digerente. L'apporto calorico deve essere inferiore di circa 1/3 rispetto al normale fabbisogno quotidiano.

Antonio Mazzeo





## LA 24H DEL DELFINO - ALBO D'ORO

### EDIZIONE 2003 BERGAMO - PISTA

#### uomini

- 1° TARASCIO VINCENZO - Km. 223,211
- 2° BAZZANA LUCIO - Km. 210,908
- 3° MAZZEO ANTONIO - Km. 187,250

#### donne

- 1° ZOBOLI ELVIRA - Km. 194,445
- 2° DI VITO LORENA Km. 166,222
- 3° COSTETTI MARIA LUISA - Km. 158,341

### EDIZIONE 2004 ALZANO LOMBARDO (BG) - PISTA

#### uomini

- 1° LAVARDA REMO - Km. 211,397
- 2° PISANI MARIO - Km. 208,997
- 3° MAZZEO ANTONIO - Km. 208,991

#### donne

- 1° ZOBOLI ELVIRA - Km. 183,344
- 2° TONINI STEFANIA - Km. 174,455
- 3° GARGANO ANGELA - Km. 139,146

### EDIZIONE 2005 ALZANO LOMBARDO (BG) - PISTA

#### uomini

- 1° ORSI SERGIO - Km. 241,378
- 2° BARTOLINI ENRICO - Km. 224,098
- 3° PIROTTA MARIO - Km. 220,084

#### donne

- 1° PATRUNO NUNZIA - Km. 174,951
- 2° GARGANO ANGELA - Km. 165,875
- 3° MOCELLIN MARINA - Km. 163,983



### EDIZIONE 2006 CISERANO (BG) - SU STRADA CAMPIONATO FIDAL

#### uomini

- 1° PIROTTA MARIO - Km. 223,122
- 2° BARNES PABLO - Km. 207,122
- 3° GARELLO GIORGIO - Km. 202,122

#### donne

- 1° PATRUNO NUNZIA - Km. 191,521
- 2° MOLING MONIKA - Km. 174,728
- 3° DI DOMENICO CARMELA - Km. 168,340

### EDIZIONE 2007 CISERANO (BG) - SU STRADA CAMPIONATO FIDAL

#### uomini

- 1° PIROTTA MARIO - Km. 232,360
- 2° SALA LUCA - Km. 218,654
- 3° MAZZEO ANTONIO - Km. 213,360

#### donne

- 1° TONINI STEFANIA - Km. 181,921
- 2° OLIVERI VIRGINIA - Km. 174,799
- 3° SATTÀ MARINELLA - Km. 165,123

### EDIZIONE 2008 CISERANO (BG) - SU STRADA CAMPIONATO FIDAL

#### uomini

- 1° KOUROS YIANNIS - Km. 261,054 Record assoluto della 24h del Delfino
- 2° BARICHELLO GASTONE - Km. 221,643
- 3° CORNOLTI EUGENIO - Km. 217,270

#### donne

- 1° CASIRAGHI MONICA - Km. 226,130 Record donne e migliore prestazione italiana donne su strada
- 2° MOLING MONIKA - Km. 176,130
- 3° PATRUNO NUNZIA - Km. 171,921



# CLASSIFICHE MONDIALI



## 2008 NATIONAL TEAMS

### MEN - HOMMES NATION DISTANCE

<b>1 - JPN</b>	<b>785,432</b>
SEKIYA Ryoichi	273,366
SAKAI Yuji	264,389
TAKEDA Kenji	247,677
<b>2 - FRA</b>	<b>773,635</b>
HOBLEA Fabien	267,074
MARTIN Christophe	255,497
WAREMBOURG Philippe	251,064
<b>3 - RUS</b>	<b>723,287</b>
BYCHKOV Vladimir	257,327
DEDYKIN Semen	239,862
KAZANCEV Andrei	226,098

### WOMEN - FEMMES NATION DISTANCE

<b>1 - FRA</b>	<b>708,755</b>
VERNET Anne-Mare	239,685
FONTAINE Anne-Cecile	239,252
BEC Brigitte	229,818
<b>2 - JPN</b>	<b>650,257</b>
KUDO Mami	227,838
KANEHIRA Yasuko	220,280
INAGAKI Sumie	202,139
<b>3 - GER</b>	<b>629,868</b>
BELAU Monika	218,309
SAMSE Anja	212,067
STROTKAMP Sabine	199,492

## 24H WORLD CHALLENGE

### MEN

- 1° SEKIYA Ryoichi - cat M - (JPN) km 273,366
- 2° HOBLEA Fabien - cat M40 - (FRA) km 267,074
- 3° SAKAI Yuji - cat M45 - (JPN) km 264,389

### WOMEN

- 1° VERNET ANNE-MARE - cat W35 (FRA) km 239,685
- 2° FONTAINE Anne-Cecile - cat W50 (FRA) km 239,252
- 3° BEC Brigitte - cat W - (FRA) km 229,818



## 2007 NATIONAL TEAMS

### MEN - HOMMES NATION DISTANCE

<b>1 - JPN</b>	<b>761.842</b>
SEKIYA Ryoichi	263,562
OTAKI Masuyuki	253,814
SUZUKI Makoko	244,465
<b>2 - FRA</b>	<b>742.206</b>
MAGROUN Mohamed	257,018
HOBLEA Fabien	248,505
BRUNETEAU Patrice	236,683
<b>3 - GER</b>	<b>673.092</b>
BAIER Andreas	234,571
STEISLINGER Ralf	228,728
DUDACY Gerald	209,793

### WOMEN - FEMMES NATION DISTANCE

<b>1 - RUS</b>	<b>671.329</b>
KALININA Lyudmila	236,848
EREMINA Galina	230,288
KOVAL-MARKOVNA Irina	204,193
<b>2 - JPN</b>	<b>641.207</b>
KANCHIRA Yasuke	221,383
NOTO FUNATA Kimie	215,259
FURUYAMA Takao	204,566
<b>3 - FRA</b>	<b>614.488</b>
BEC Brigitte	233,137
PAIN Chantal	191,736
GUILHEMBET Martine	189,615

## 24H WORLD CHALLENGE

### MEN

- 1° SEKIYA Ryoichi - cat M40 - (JPN) km 263,562
- 2° MAGROUN Mohamed - cat M45 - (FRA) km 257,018
- 3° OTAKI Masuyuki - cat M40 - (JPN) km 253,814

### WOMEN

- 1° KALININA Lyudmila - cat W35 (RUS) km 236,848
- 2° BEC Brigitte - cat W40 (FRA) km 233,137
- 3° EREMINA Galina - cat W50 - (RUS) km 230,288



# CLASSIFICHE MONDIALI

## 2006 NATIONAL TEAMS

### MEN - HOMMES NATION DISTANCE

<b>1 - JPN</b>	<b>755,569</b>
SEKIYA Ryoichi	272,936
OTAKI Masayuki	244,572
OKIYAMA Kenji	238,061
<b>2 - FRA</b>	<b>724,412</b>
MAGROUN Mohamed	248,563
HOBLEA Fabien	243,709
GUYOMARC'H Jean-Pierre	232,140
<b>3 - ITA</b>	<b>709,677</b>
BETRAMINO Osvaldo	245,698
BARTOLINI Enrico	235,100
BARICHELLO Gastone	228,879

### WOMEN - FEMMES NATION DISTANCE

<b>1 - RUS</b>	<b>671,477</b>
KALININA Lyudmila	231,356
EREMINA Galina	223,208
REUTOVICH Irina	216,913
<b>2 - JPN</b>	<b>654,555</b>
INAGAKI SUMIE	237,144
NOTO Kimie	229,146
OKIYAMA Hiroko	188,265
<b>3 - FRA</b>	<b>596,172</b>
FIRMIN Nathalie	202,589
JEHANNO Véronique	197,285
BEC Brigitte	196,298

## 24H WORLD CHALLENGE

### MEN

- 1° SEKIYA Ryoichi - cat M - (JPN) km 272,936
- 2° MAGROUN Mohamed - cat M45 - (FRA) km 248,563
- 3° BYCHKOV Vladimir - cat M - (RUS) km 246,098

### WOMEN

- 1° INAGAKI Sumie - cat W35 (JPN) km 237,144
- 2° KALININA Lyudmila - cat W35 (RUS) km 231,356
- 3° NOTO-FUNADA Kimie - cat W50 - (JPN) km 229,146

## 2005 NATIONAL TEAMS

### MEN - HOMMES NATION DISTANCE

<b>1 - JPN</b>	<b>734,499</b>
SEKIYA Ryoichi	250,619
OTAKI Masayuki	245,629
SAKURAI Kaname	238,251
<b>2 - RUS</b>	<b>731,229</b>
KRUGLIKOV Anatoli	268,065
BYCHKOV Vladimir	246,165
TIVIKOV Vladimir	216,999
<b>3 - ITA</b>	<b>725,896</b>
ORSI Sergio	249,876
BELTRAMINO Osvaldo	246,405
MAMMOLI Antonio	229,615

### WOMEN - FEMMES NATION DISTANCE

<b>1 - RUS NEW WBP</b>	<b>709,572</b>
KALININA Lyudmila	242,228
EREMINA Galina	239,874
KOVAL Irina	227,470
<b>2 - JPN</b>	<b>654,386</b>
INAGAKI Sumie	234,803
NOTO FUNATA Kimie	214,293
KAMURA Masae	205,290
<b>3 - USA</b>	<b>604,514</b>
POWELL Sandra	214,422
SMITH Carolyn	204,088
OLSEN Sue	186,004

## 24H WORLD CHALLENGE

### MEN

- 1° KRUGLIKOV Anatoly - cat M45 - (RUS) km 268,065
- 2° EDER Ewald - cat M45 - (AUT) km 263,810
- 3° LUKAS Jens - cat M - (GER) km 256,369

### WOMEN

- 1° KALININA Lyudmila - cat W35 (RUS) km 242,229
- 2° EREMINA Galina - cat W50 (RUS) km 239,874
- 3° INAGAKI Sumie - cat W35 - (JPN) km 234,803

## 2004 NATIONAL TEAMS

### MEN - HOMMES NATION DISTANCE

<b>1 - FRA</b>	<b>745,724</b>
MAGROUN Mohamed	257,881
CONRAUX Emmanuel	247,205
HARDEL Claude	240,638
<b>2 - JPN</b>	<b>740,396</b>
SEKIYA Ryoichi	269,085
SAKURAI Kaname	241,449
TAKADA Ryuji	229,862
<b>3 - RUS</b>	<b>704,875</b>
BYCHKOV Vladimir	248,595
KAZANCEV Andrei	235,160
USHAKOV Evgenii	221,120

### WOMEN - FEMMES NATION DISTANCE

<b>1 - RUS</b>	<b>661,557</b>
EREMINA Galina	235,012
REUTOVICH Irina	214,632
KOVAL Irina	211,913
<b>2 - JPN</b>	<b>657,610</b>
INAGAKI Sumie	237,154
OKANDA Sachiko	215,824
KAMURA Masae	204,632
<b>3 - USA</b>	<b>635,891</b>
EHRET Stephanie	225,573
REED Pamela	213,276
POWELL Sandy	197,042

## 24H WORLD CHALLENGE

### MEN

- 1° SEKIYA Ryoichi - cat M - (JPN) km 269,085
- 2° HRMO Lubomir - cat M40 - (SVK) km 259,064
- 3° MAGROUN Mohamed - cat M45 - (FRA) km 257,881

### WOMEN

- 1° INAGAKI Sumie - cat W35 (JPN) km 237,154
- 2° EREMINA Galina - cat W50 (RUS) km 235,012
- 3° EHRET Stephanie - cat W - (USA) km 225,573



## RINO LAVELLI

Nato a Ponteranica (Bergamo) il 12 novembre 1928. Scorrendo la cronologia del primato italiano delle 24 ore di corsa si incontrano due bergamaschi: Adriano Piccinali e Rino Lavelli. Il primo ha siglato il primato italiano (su pista) per ben tre volte: il 15 aprile 1973 con 218.416, il 10 aprile 1976 con 235.087 e il 26 novembre 1977 con 248.918.

Le imprese di Rino Lavelli si sono intrecciate con quelle di Piccinali, ma a lui va il merito di essere stato uno dei primi a credere nel valore tecnico di questa distanza. Rino si provò una prima volta il 15 novembre 1970, all'età di 42 anni, ottenendo 197.899 sulla pista di Bergamo.

Dopo aver perso il record ad opera di diversi altri corridori scese di nuovo in pista il 24 ottobre 1976 e si impadronì di nuovo del primato con 242.344, misura validissima ancora oggi. E' da notare che tutti questi risultati furono ottenuti in tentativi isolati, ovvero con un solo corridore in pista, magari affiancato da lepri e supporter che lo aiutavano per un tratto.

Cosa ben diversa dalle gare che si disputano ai giorni nostri, con la partecipazione talvolta anche di alcune centinaia di corridori. La solitudine individuale del ventiquattista non ne viene tuttavia intaccata, specie durante la notte, la lunga notte degli emerdromi, in cui ciascuno è solo con se stesso.

Rino Lavelli, prima di dedicarsi alle lunghissime distanze, era stato un ottimo corridore di fondo su pista e su strada, capace di vestire per otto volte la maglia azzurra, fra il 1953 ed il 1965. Una bella carriera, dunque, durante la quale ebbe anche l'onore di partecipare alle Olimpiadi, per l'esattezza quelle di Melbourne 1956, dove prese parte alla maratona vinta dal francese Alain Mimoun e che registrò l'ultima corsa del grande Emil Zatopek.

Su pista conquistò il titolo di campione d'Italia dei 5000 nel 1953 in 15.30,2 e dei 10.000 nel 1955 con 31.28,2. Inoltre nel 1956 è stato campione italiano di maratonina (1:06.30) Ma le sue vittorie più belle le ha ottenute proprio in maratona, dove ha vinto per tre volte: nel 1956 (2:38.15), nel 1957 (2:36.30) e nel 1960 (2:25.19)

Ma l'infaticabile Rino non ha mai abbandonato la corsa, se è vero, come è vero, che nel 2006 è stato capace di scendere nuovamente in gara, all'età di 78 anni, durante la sei ore di Ciserano.

In quella occasione egli ottenne il nuovo primato mondiale della sua categoria d'età coprendo nelle Sei Ore la distanza di 53.429 metri.

Franco Anichini



### RINO LAVELLI

Rino Lavelli, pioniere Bergamasco della 24h, compirà 81 anni a novembre di quest'anno. Tesserato per i Runners Bergamo, il pimpante Rino, sempre in ottima forma, ama ancora gareggiare. Ha ancora un piccolo sogno nel cassetto, stabilire il nuovo primato di categoria M80 sulla maratona. Conoscendo la tenacia del nostro piccolo grande uomo non è da escludere un suo futuro tentativo. Qualsiasi sia il risultato, i Runners Bergamo saranno pronti a fargli festa.



Foto 1: Anni 70, Rino Lavelli allo stadio di Bergamo attorniato da amici e supporter mentre corre una 24h

Foto 2: Rino Lavelli impegnato in una corsa in montagna, la Roncobello-Laghi Gemelli



# FelliColor dal 1905 Sp.A



## TINTORIA E MERCERIZZAZIONE FILATI

MARTINENGO (BG)

Tel. 0363 986100 - Fax 0363 986122

Internet: [www.fellicolor.com](http://www.fellicolor.com)

E-mail: [fellicolor@fellicolor.com](mailto:fellicolor@fellicolor.com)



## Orio al Serio international airport

S.A.C.B.O. S.p.A.

# Passione per un grande evento...

“  
Vogliamo essere un team in grado di trasmettere il miglior stile  
con entusiasmo, qualità e competenza. A tutto lo staff, alle autorità  
agli sponsor, ai concorrenti, ai media, un **RINGRAZIAMENTO**  
speciale per questa giornata di grande Sport.”



## ...arrivederci e mille grazie!

L'ultima pagina è di solito riservata ai saluti, ma anche, anzi soprattutto, ai ringraziamenti.

Il primo pensiero è per tutti gli atleti e simpatizzanti Runners Bergamo che volontariamente hanno destinato parte del loro tempo libero per la preparazione della manifestazione.

Come non ricordare anche le componenti che prestano la loro opera per la sicurezza di tutti: medici, fisioterapisti ed infermieri, la Protezione Civile, sempre accanto a noi in tutte le precedenti edizioni.

Un ringraziamento anche alle istituzioni: le Amministrazioni Regionale e Provinciale, i Comuni di Bergamo, da dove abbiamo cominciato il nostro cammino e dove siamo ritornati, passando per i Comuni di Alzano Lombardo e di Ciserano, sedi delle edizioni più recenti, che ci sono stati vicini e che ringraziamo per il loro contributo.

Un ricordo anche per la Famiglia Baroni, che, così colpita negli affetti, ci ha riservato l'onore di ricordare Alex.

Infine gli sponsor: senza di loro il nostro entusiasmo avrebbe fatto ben poca strada. Un grazie doppio anche per la situazione difficile in cui ci troviamo, credere nella nostra manifestazione è stato un atto veramente generoso.

Buona 24 ore a tutti.

Andrea Dinardo  
Presidente Runners Bergamo

Stampato da:



FOTOINCISIONE 2000 s.r.l. - AZIENDA GRAFICA  
Via Spallanzani, 6 - 24061 - Albano S. Alessandro (BG)  
Tel. +39 035 4521290 - Fax +39 035 4239787  
info@fotoincisione2000.it - [www.fotoincisione2000.it](http://www.fotoincisione2000.it)



L'IDEA CHE MANCAVA AL RISCALDAMENTO.



selezionato "Prix du Design"  
Idéo Bain 2008

**Ridea**  
heating design

Ridea Srl radiatori design  
Via Francesca 54/a 24040 Ciserano (Bergamo) Italy  
Tel. +39 035 4191198 Fax + 39 035 883631  
info@ridea.it www.ridea.it