

# TRAIL RUNNING Per il terzo anno consecutivo lo sportivo di San Raffaele Cimena sarà al via del Trail delle Colline Emanuele Ottaviani: un velocista passato ai trail

Dici Emanuele Ottaviani e la prima parola che viene in mente è sport, inteso come sfida con sé stessi e superamento dei propri limiti. Certo, la sana competizione è importante, ma non è tutto. C'è molto di più. Ci sono rinunce, sacrifici, notti insonni: insomma, c'è la vita. E se a dirlo è un 28enne che da giovane tantissime soddisfazioni si è tolto a livello agonistico nel mondo dell'atletica leggera, c'è da credergli eccome! Ottaviani, classe 1992, è un aficionado del Trail delle Colline, avendo preso parte alle due edizioni sin qui disputate, e non mancherà nemmeno quest'anno sotto lo striscione del via. Il trail nel cuore verde delle colline chivassesi e dei sentieri naturalistici di Castagneto Po è la sua gara del cuore e il motivo è facile da capire: "Io sono di San Raffaele Cimena e questa è una manifestazione a cui sono particolarmente legato, disputandosi sulle colline sopra casa mia, nelle quali da ragazzo amavo andare a far le passeggiate. Inoltre, essendo cresciuto sportivamente parlando a Chivasso, tocca tutti i luoghi belli della mia vita ed è sempre un piacere prendervi parte". Emanuele è un ragazzo disponibilissimo, che ha valori forti,

e che quando fa trapelare le sue emozioni lo si starebbe ad ascoltare per ore: "Nel 2019 l'edizione inaugurale del Trail delle Colline è stata in assoluto la prima gara di trail running a cui mi sono iscritto. E' stato emozionante mettermi in gioco nel Soft Trail di 12 chilometri e il decimo posto assoluto nella classifica finale è stato un risultato fantastico, che non mi aspettavo assolutamente. Ho fatto la differenza in discesa, guadagnando diverse posizioni, e poi ho mantenuto l'ottimo piazzamento nella pianura finale. L'anno scorso c'è stata invece un'incredibile affluenza di atleti, trattandosi di una delle poche gare in calendario in periodo di pandemia, e la cosa più bella è che il livello dei partecipanti si è alzato davvero tanto. Mi sono cimentato nuovamente nel Trail Corto, la cui lunghezza è stata portata però a 15 chilometri: non sono riuscito ad arrivare al top della forma e ho chiuso sessantesimo assoluto, accusando dei problemi fisici nel finale, ma ho comunque tagliato il traguardo con il sorriso, che, sono certo, non mancherà sul mio volto nemmeno quest'anno, nonostante il Trail Corto a cui sono già iscritto è stato portato a 16,5 chilometri, con un dislivello po-



IN GARA Emanuele Ottaviani al TdC (FOTO DI CLAUDIA GARBOLINO RIVA)

sitivo passato dai 650 metri delle prime due edizioni agli oltre 1000 metri del 2021. Sarà una bella sfida con me stesso, in cui cercherò in primis di divertirmi e poi di migliorare il passo gara tenuto negli anni passati". Di gare, Emanuele Ottaviani se ne intende eccome, avendo raggiunto ottimi risultati in carriera nell'atletica leggera con le maglie del Gruppo Sportivi Chivassesi e dell'Atletica Piemonte: "Nel 2009, all'età di 17 anni,

mi sono avvicinato all'atletica allenandomi al campo sportivo Paolo Rava di Chivasso. E' stato amore a prima vista e il 7 febbraio 2010, alla mia terza gara, ho conquistato il titolo regionale Juniores nei 60 metri piani. Da quel momento è stato un crescendo e sono arrivate le mie più grandi soddisfazioni sportive, come il titolo italiano conquistato con la staffetta 4x100 dell'Atletica Piemonte ai Campionati di Società 2012 di

Fermo, in cui ho corso l'ultima frazione ricevendo il testimone da Davide Manenti, atleta a lungo in Nazionale Italiana. Ma non solo: penso al titolo regionale Promesse sui 200 metri dello stesso 2012, al titolo regionale Under 23 e al titolo regionale assoluto dei 100 metri conquistati entrambi nel 2013, quello che è stato il mio anno migliore, avendo centrato anche il secondo posto nel meeting internazionale di Torino allo stadio Primo Nebiolo e avendo poi sfiorato il minimo per prendere parte ai Campionati Europei Under 23 di Tampere, in Finlandia: il tempo richiesto era di 10"60 e io ho fermato il cronometro a 10"69. Della prestigiosa gara torinese ho ricordi speciali, essendo andato ad un soffio dalla doppietta nei 200 metri, in cui nonostante un affaticamento muscolare ho corso fianco a fianco a Davide Re, atleta azzurro ed attuale recordman italiano dei 400 metri". Con il passare degli anni, conciliare gli impegni sportivi con quelli lavorativi è stato più complicato. Se da un lato la scelta inevitabile è stata quella di abbandonare l'agonismo, dall'altro Emanuele si è ripromesso di non lasciare mai del tutto lo sport, in particolare la corsa. Così nel 2018 si è avvicinato al

mondo delle Spartan Race, duri percorsi misti in cui si corre e bisogna superare degli ostacoli. E' presto spiegato l'avvicinamento al trail running, disciplina propedeutica ad affrontare impegni fisici di questo tipo. Ma come anticipato, il Trail delle Colline non è per lui una gara come tutte le altre e non resta che attendere domenica 10 ottobre per vederlo ancora una volta tra i protagonisti: "Il sogno è avvicinare il piazzamento del 2019, ma al di là di tutto voglio ringraziare Giovanni Mirabella, l'APS Hope Running ASD e l'associazione Amici dei Vigili del Fuoco Volontari di Chivasso per il gran lavoro che c'è dietro ad una manifestazione di questo genere. Per me, si meritano a prescindere il primo posto sia per i valori umani che hanno sia per a livello sportivo, vista la passione che ci mettono e la bellezza del percorso che ogni anno disegnano. A loro va il mio grande grazie e l'augurio che mi sento di fare è che il Trail delle Colline diventi ogni anno sempre più bello. Anzi, voglio fare di più colgo l'occasione per invitare tutti gli appassionati di trail running ad avvicinarsi a questa manifestazione: credetemi, sarà una fantastica scoperta!".

**Glauco Malino**

## BOCCHE

### Gara a coppie all'Ancora di Saronsella

Domenica 19 settembre la società Ancora di Saronsella ha organizzato una poule a coppie. La gara sarebbe dovuta iniziare al mattino, ma causa del maltempo il lancio del primo pallino è stato effettuato attorno alle ore 14. Queste tutte le coppie partecipanti: Enrico e Renato Barbero; Germano Galla e Carlo Gavosto; Gianni Rolando e Mauro Birolo; Piermario Zanolò e Angelo Lorenzato; Celestino Martin e Francesco Beltramo; Gianni Pitrone e Giuseppe Burgio; Gaetano Battaglia e Secondo Musso; Riccardo Cadei e Beppe Vittone. Vista l'ora tarda e la temperatura assai fresca, i finalisti non hanno disputato l'atto conclusivo, così le coppie composte da Enrico e Renato Barbero e da Piermario Zanolò e Angelo Lorenzato hanno diviso il premio. La società Ancora ringrazia i partecipanti e dà un arrivederci alla prossima edizione.



## ATLETICA LEGGERA Grandi prestazioni a settembre per le categorie Cadetti, Allievi e Ragazzi Il GS Chivassesi chiude la stagione 2021

Settimane calde per il Gruppo Sportivi Chivassesi. I Cadetti biancorossi sono scesi in pista sabato 18 e domenica 19 settembre a Volpiano per il Campionato Regionale. A spiccare è stata la prova di Alessandro Cena che ha vinto i 1200 siepi con il riscontro cronometrico di 3'33" mettendo una seria ipotesi sulla possibile partecipazione con la Rappresentativa Regionale ai prossimi Campionati Italiani di categoria. Terzo nei 300 ostacoli Ivan Papotti, che ha migliorato il suo personale di due secondi stampando un tempo di 44"9; alle sue spalle, Edoardo Parlangei, quinto in 46"0. Da segnalare anche le prestazioni di William Manzoni, atterrato a 4,73 metri nel lungo e capace di fermare il cronometro a 10"48 negli 80 metri, e di Sofia Pescarolo, che ha saltato 4,63 metri nel lungo e ha corso 12"6 negli 80 metri. Nell'ultimo fine settimana di settembre, invece, si è chiusa la stagione Allievi 2021 con la finale nazionale del Campionato di Società, disputata a Boissano. Bravi i ragazzi dell'Atletica Canavesana, che si sono fatti valere su tutti i fronti. Terza piazza con un bellissimo finale e nuovo personale sui 400 ostacoli per Elia Torasso. Peccato, fatto prima il tempo sarebbe valso il minimo per i Campionati Italiani a giugno. Seconda posizione con una prova di carattere sotto la pioggia per la staffetta 4x400 di Vittorio Panciatichi e Robert Vecluc, primi nelle loro frazioni. Quinta posizione per Jessica Bertolina in 9,99 metri e sesto Daniele Notario nel disco con 33,37 metri, mentre Alessia Giuriato ha concluso



undicesima negli ostacoli e Greta Bassino ha compiuto un balzo a 4,66 metri nel lungo. La squadra maschile ha così recuperato tre posizioni chiudendo in classifica al nono posto, mentre la compagine femminile ha fatto sua

la dodicesima piazza. In pista anche la categoria Ragazzi, a Chivasso, con una gara di prove multiple, che ha chiuso anche per loro l'anno e li proietta nella preparazione invernale.

## PIANETA UISP Tra i pilastri del Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso c'è la promozione alla salute sia per i più giovani che per i soggetti in età avanzata I corsi di Attività Fisica Adattata targati UISP sono finalmente pronti per ripartire

Muoversi è una necessità dell'essere umano. Una necessità che è stata più che mai compresa in questo ultimo anno e mezzo, soprattutto a marzo 2020, quando la rapida diffusione del Covid-19 ha portato il Governo a prendere la decisione di sospendere qualsiasi tipo di attività, a eccezione di quelle essenziali. Particolarmente colpito, sotto questo aspetto, il mondo dello sport, provato da lunghe chiusure e costanti sospensioni a causa dell'entrata in zona rossa del Piemonte durante la prima parte del 2021. Un vero e proprio danno non solo in termini economici, ma anche dal punto di vista della salute. Praticare un'attività fisica, non necessariamente sportiva, è infatti molto importante in particolare dal punto di vista del miglioramento

della nostra salute: ciò perché la sedentarietà, nel tempo, è un rilevante fattore di rischio per una serie di malattie metaboliche, degenerative e tumorali. Tra i pilastri del Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso c'è la promozione alla salute, in particolare per i più giovani - con Progetti Educativi pensati appositamente per i piccoli della Scuola dell'Infanzia, i bambini della Scuola Primaria e i ragazzi della Scuola Secondaria di Primo Grado - e per i soggetti in età più avanzata attraverso i corsi di Attività Fisica Adattata. La realtà dell'AFA si è nata nel 2001 grazie a una stretta collaborazione tra il Comitato Territoriale e l'ASL TO4: i corsi si svolgono in particolare alle persone ultra 65enni, ma possono apportare dei benefici anche



a coloro che svolgono una vita sedentaria e che spesso lamentano dolori articolari e difficoltà di movimento. L'AFA, infatti, è un tipo particolare di attività fisica, che non deve essere confu-

sa con la ginnastica dolce o con esercizi di natura riabilitativa. I corsi, operati da istruttori della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie - SUISM - ulteriormente formati con corsi

specifici all'interno della UISP, si svolgono all'interno di piccoli gruppi, generalmente non più numerosi di 12-14 persone. Gli esercizi proposti sono poi appositamente indicati per persone con capacità motorie ridotte conseguenti a condizioni croniche quali artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia, esiti stabilizzanti dell'ictus cerebrale, malattia di Parkinson, diabete e sedentarietà. "Durante il precedente anno sportivo i corsi di AFA sono stati quasi del tutto sospesi, soprattutto per la mancanza di spazi nei quali svolgere le attività a causa delle restrizioni legate alla pandemia. A farne maggiormente le spese sono stati i nostri anziani, che non hanno potuto svolgere adeguatamente esercizio fisico, rischiando non solo in termini di salute, ma

anche di isolamento sociale, sicuramente già aggravato dalla difficile emergenza sanitaria" ha spiegato il presidente del Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso Ferruccio Valzano. Dopo essere riusciti a riattivare i corsi per un breve periodo durante i mesi estivi di maggio e giugno, l'AFA è pronta a ripartire per questa stagione 2021/2022: per conoscere le date di inizio e i Comuni a voi più vicini in cui si svolgono è possibile consultare il nostro sito internet [www.uisp.it/settimo-cirie/](http://www.uisp.it/settimo-cirie/), oppure rivolgendosi alle nostre segreterie, tutti i giorni dal lunedì al giovedì dalle 15.30 alle 19.30 contattando i numeri 011/80.28.895 - 393/9320803 per la sede di Settimo, e tutti i venerdì - con medesimo orario - ai numeri 011/92.03.302 - 348/3211936 per quella di Ciriè.