

www.tuttogare.com  
**CARTELLONISTICA PER GARE**  
 in polionda 50x70 varie diciture  
 anche personalizzate  
 tel. 0585 832713 - fax 0585 833400

# IL DIARIO

20 Società di atletica  
 già on-line grazie a GIOCA

Con il Circuito GIOCA  
 un nuovo modo di vivere l'atletica leggera

Bergamo, 4 giugno 2009. Il Circuito GIOCA (www.circuitogioca.it), l'innovativo network dedicato alla promozione dello sport dilettantistico, abbraccia anche il mondo dell'atletica, disciplina da sempre molto seguita e praticata - soprattutto a livello dilettantistico - ma molto spesso priva delle attenzioni mediatiche riservate a sport più popolari. La necessità di risorse finanziarie e di visibilità rappresentano perciò i maggiori problemi che le associazioni sportive si ritrovano ad affrontare. Il Circuito GIOCA si propone di dare loro nuove possibilità, dotandole di un sito internet a costo zero che permette di accedere a nuove fonti di ricavo.

Alcuni esempi dei siti web attivati con il Circuito GioCa sono:

A.s.d. Runners Sulmona (AQ)

www.runsulmona.it

Polisportiva Sannita (BN)

www.polisportivasannita.it

Atletica Saletti (BG)

www.atleticasaletti.it

"L'esperienza con il Circuito GIOCA è stata molto positiva. La gestione inizialmente seguita da qualche collaboratore è stata affidata ad un ragazzo di 14 anni della categoria cadetti, che ogni domenica alla conclusione delle gare pubblica i risultati e le fotografie delle manifestazioni". A parlare è Graziella Carrara presidente dell'Atletica Saletti.

Il Circuito GIOCA è un modo tutto nuovo di vivere e vedere lo sport. Un vero e proprio network 2.0 rivolto alle realtà sportive dilettantistiche. Nei siti moltissime possibilità di personalizzazione, forum, interviste, gallerie fotografiche, rubriche, news. La possibilità in qualsiasi momento di essere informati e aggiornati sulla propria società e non solo. GIOCA non è solo atletica: con oltre 800 associazioni diffuse su tutto il territorio nazionale e le tantissime discipline sportive rappresentate GIOCA si candida a divenire lo strumento ideale per le società sportive che vogliono vivere lo sport in modo nuovo e divertente.

L'obiettivo del Gruppo GIOCA è quello di realizzare un inedito luogo d'incontro virtuale tra associazioni sportive di base e aziende che vogliono impegnarsi per sostenerle. Il Circuito, grazie al sostegno di realtà come Daihatsu, Metis, Banco Popolare, Mare Club, consente infatti alle società sportive di accedere anche a nuove fonti di ricavo. GIOCA in quest'ottica versa alle associazioni affiliate una quota degli introiti pubblicitari generati dalle inserzioni on-line dei propri partner.

Per maggiori informazioni:

Ufficio Stampa GIOCA

Tel: 0354540401 - 3347614884

Stefano.carioli@gruppiogioca.it

Area Comunicazione Studio Ghiretti

Giancarlo Giansante

giancarlo.giansante@studioghiretti.it

Tel: 0521/1911433

di **Andrea Giannini**

**G**ia dal giorno successivo al meeting "Primo Nebiolo" di Torino (concluso in 47"20, ad oggi record personale stagionale), con Oscar Pistorius ci siamo subito messi di "buzzo buono" al lavoro. Grazie ai quotidiani programmi che giungevano via e-mail dal Sudafrica da parte dell'allenatore Ampie Louw, abbiamo così potuto costruire una settimana di allenamenti piuttosto omogenea. Eccola in dettaglio:

Venerdì 5 giugno

Viaggio di ritorno da Torino - Stretching e potenziamento muscolare localizzato

Sabato 6 giugno

Mattina: 4x (2x200m) recupero 1' nella serie, 8' tra le serie

Pomeriggio: in palestra, esercizi di core stability ed arti superiori

Domenica 7 giugno

Mattina: 2x (50-80-100-150-50) recupero 6-8' tra le varie prove

Pomeriggio: in palestra, esercizi di potenziamento generale

Lunedì 8 giugno

Mattina: riposo attivo (bici)

Pomeriggio: in palestra, esercizi di core stability ed arti superiori

Martedì 9 giugno

Mattina: 3x (350m + 80m) recupero 30" nella serie, 15' tra le serie

Pomeriggio: in palestra, esercizi di potenziamento generale

Mercoledì 10 giugno

Mattina: 10x (30m dai blocchi + 80m lanciati decontrazione) recupero 6-8'

Pomeriggio: blando lavoro di potenza aerobica di 30'

Giovedì 11 giugno

Mattina: 2x (3x200m) rec. 1' nella serie, 10' tra le serie

Pomeriggio: in palestra, esercizi di core stability ed arti superiori

Venerdì 12 giugno

Mattina: riposo attivo (bici)

Pomeriggio: al campo, serie di allunghi sui 200m con accelerazione all'uscita dalla curva

Sabato 13 giugno

Velocità: 30m-50m-80m-50m-30m-50m-80m-50m



Pomeriggio: in palestra, esercizi di potenziamento generale

Una prima settimana assai soddisfacente, non c'è che dire, grazie anche all'ottimo lavoro fisioterapico svolto da Francesco Ambrogi e Sebastiano Zuppardo, che tra l'altro hanno sottoposto Oscar ad un'accurata valutazione posturale. Infine, un aiuto fondamentale la sta dando la logistica (ovvero il comodo alloggio alla Fattoria La Principina) ed il clima finalmente stabile, caldo ma non troppo umido. Adesso, l'obiettivo è che tutto ciò si traduca in ottimi risultati in pista.

## 3<sup>a</sup> Orobie skyraid 2009

"Lascia il segno" è lo slogan della 3<sup>a</sup> edizione di OrobieSkyraid 2009, spettacolare competizione a staffetta di 84km che unisce ben sette rifugi della bergamasca, che si terrà lungo il Sentiero delle Orobie il prossimo 2 agosto. Il "primo segno" lo si può già lasciare segnando il proprio nominativo nell'elenco dei partecipanti, visto che, sono ufficialmente aperte le iscrizioni. La tessera fisky è obbligatoria, chi non l'avesse deve scrivere nella casella n.tessera: "da fare", la stessa verrà preparata e consegnata al ritiro dei pettorali al costo di € 10. Per la partecipazione al Campionato Italiano per Team gli atleti dovranno essere tesserati per lo stesso società iscritta alla Federazione. Il certificato medico agonistico, obbligatorio, dovrà essere consegnato al ritiro dei pettorali. L'iscrizione è da intendersi valida con il versamento della quota di 90,00 euro per squadra mediante bonifico intestato a FLY-UP SPORT ASD presso

IBAN: IT 97 J 05048 11100 00000000472. PACCO GARA

La quota d'iscrizione da diritto ad un pacco comprendente: 1 maglia tecnica per Atleta modello PIQUE SPORT; 1 confezione di integratori amino acidi effervescenti; Buono impianto risalita Colere 3 frazione, pasta party al rifugio Coca (1 frazionisti) e Albani (2-3 frazionisti). Il modulo d'iscrizione dovrà essere inviato alla seguente e-mail: [darietto50@tiscali.it](mailto:darietto50@tiscali.it) o al numero di fax 0341/982777 entro e non oltre giovedì 30 luglio 2009. Per scaricare il modulo d'iscrizione visitate il sito ufficiale [WWW.ORBIESKYRAID.IT](http://WWW.ORBIESKYRAID.IT)



IAAF  
 ATHLETICS  
 OFFICIAL  
 TRACK SUPPLIER

# MONDO

IL NOSTRO IMPEGNO IN RICERCA E SVILUPPO:  
 LA VIA VERSO L'ECCELLENZA

Fornitore ufficiale degli ultimi 9 giochi Olimpici  
 Fornitore ufficiale IAAF dal 1987  
 Più di 230 record mondiali  
 sono stati battuti sulle piste Mondo

**MONDO** Where the Games come to play

WWW.MONDOWORLDWIDE.COM

MONDO S.p.A., ITALIA +39 0173 23 21 11 MONDO IBERICA, SPAGNA +34 976 57 43 03 MONDO UK LTD. +44 845 362 8311 MONDO AMERICA +1 450 967 5800  
 MONDO FRANCE S.A. +33 1 48264370 MONDO LUXEMBOURG S.A. +352 557078-1 MONDO RUSSIA +7 495 792-50-68 MONDO CHINA +86 10 6159 8814