

UMBRIA NEWS



■ **Morgnano (PG), 8 dicembre 2009, 33ª Morgnano-Spoleto-Morgnano** - È tornato a vincere, dopo un decennio di inattività agonistica, il perugino Simone Falomi (nella foto a fianco), che ha conquistato la corsa disputata tra le due località da cui prende il nome. Tra le donne trionfo della perugina Michela Minciarelli davanti alla compagna di squadra Irene Enriquez e alla vincitrice della passata edizione, Francesca Dottori. La competizione, che si è disputata sulla distanza di 14,8 km (competitiva e non), ha visto al via circa 200 partenti

nel ricordo dei minatori periti nella miniera di Morgnano nel 1956 a cui è dedicata la gara.

Classifica (km 14.8.) - UOMINI: 1. Simone Falomi (Avis Perugia) 52:22, 2. Marco Favorito (Runners Sangemini) 52:24, 3. Rachid Tyouli (Atl. 2S Spoleto) 53:45, 4. Andrea Gasperini (Gs Filippide Castiglion del Lago), 5. Gabriele Licata (Gubbio Runners), 6. Roberto Sacchi (Clb Thyssenkrupp), 7. Nicola Simone (Atl. 2S Spoleto), 8. Emiliano Pileri (Athletic Terni), 9. Fabrizio Tinelli (Satrini Group Athletic Trevi), 10. Roberto Pallotta (Winner Foligno). **DONNE:** 1. Michela Minciarelli (Avis Perugia) 58:05, 2. Irene Enriquez (id) 1:01:58, 3. Francesca Dottori (Cus Perugia) 1:04:21, 4. Maria Cristina Draoli (Ap Pontefelcino), 5. Valeria Nunzi (id), 6. Patricia Mori Montero (Avis Perugia), 7. Daniela Battelli (Carsulae Terni), 8. Pierpaola Murasecco (Satrini Group Athletic Trevi), 9. Roberta Luttazzi (La Sbarra Roma), 10. Daniela Sabatini (Carsulae Terni).

■ **PELLO (PG), Trofeo L'Alternativa** - Vittoria del tifernate Andrea Lucchetti nella 10 km intitolata da quest'anno alla memoria di Leonello Squadroni, atleta prematuramente scomparso e ideatore della competizione. Il vincitore ha bissato il successo dell'anno passato, precedendo Cesare Montioni. Tra le donne, ancora un successo della perugina Michela Minciarelli, che ha inflitto oltre 2' di distacco alla rivale Francesca Dottori, che si era imposta nella scorsa edizione. Oltre 200 i partecipanti. A premiare i vincitori sono stati il sindaco Sandro Vitali e l'assessore allo sport, Liana Tili.

Classifica (km 10) - UOMINI: 1. Andrea Lucchetti (Tiferno Runners), 2. Cesare Montioni (Atl. Capanne), 3. Gabriele Licata (Gubbio Runners), 4. Marco Materazzi (Cus Camerino), 5. Roberto Bellini (Ce.Sel.Na Foligno), 6. Simone Sforna, 7. Mauro Bazzucchi, 8. Roberto Pallotta, 9. Andrea Di Massa, 10. Massimo Fioroni. **DONNE:** 1. Michela Minciarelli (Avis Perugia), 2. Francesca Dottori (Cus Perugia), 3. Roberta Pappadà (Avis Perugia), 4. Valeria Nunzi (Ap Pontefelcino), 5. Catia Russo (Cus Perugia), 6. Alida Passamonti, 7. Aurora Amato, 8. Gabriela Maria Sorci, 9. Valentina Bernabei, 10. Giuseppina Ferretti.

■ **Foligno (PG), Marcialonga del Tennis** - Spettacolare dominio sulle strade folignate, sino a Corvia, Casevecchie e Sterpete, del greco Joannis Magkriotelis, portacolori della squadra del Circolo Dipendenti Perugina, che, sulla distanza di 13 km e 850 metri, ha stabilito anche il record del percorso. Tra le donne, successo senza problemi della perugina Michela Minciarelli. In oltre 300 ai nastri di partenza, arrivati non solo dall'Umbria. Alle premiazioni hanno preso parte il sindaco Nando Mismetti e l'assessore allo sport, Joseph Falgiello. Perfetta l'organizzazione e piacevole il percorso, con diversa gente sul tracciato, nonostante la bassa temperatura.

Classifica (km 13.850) - UOMINI: 1. Joannis Magkriotelis (Cdp-T&Rb Group Perugia), 2. Andrea Lucchetti (Tiferno Runners), 3. El Mostafà Saqi (Gs A. Monti Terni), 4. Marco Fiorucci (Atl. Capanne), 5. Cesare Montioni (id), 6. Cesare Toja (Asal Foligno), 7. Simone Sforna (id), 8. Gabriele Licata (Gubbio Runners), 9. Andrea Draghi (Gs A. Monti Terni), 10. Roberto Bellini (Cva Trevi). **DONNE:** 1. Michela Minciarelli (Avis Perugia), 2. Francesca Dottori (Cus Perugia), 3. Irene Enriquez (Avis Perugia), 4. Giulia Di Marco (Atl. Capanne), 5. Barbara Negroni (Avis Perugia), 6. Maria Cristina Draoli (Ap Pontefelcino), 7. Susanne Krejci (Atl. Capanne), 8. Lorena Piastra (Cdp-T&Rb Group Perugia), 9. Maria Luisa Picchio (Avis Perugia), 10. Roberta Pappadà (id).

Antonello Menconi

Official
inspiratory
muscle trainer of
Iron Girl

POWER breathe®

MAKE EVERY BREATH COUNT™

«Con Powerbreathe mi trovo benissimo, è come fare un allenamento ma molto meno faticoso e poi nel mio caso mi aiuta a superare il problema dell'asma, è proprio quello che ci voleva. Lo uso costantemente, almeno una volta al giorno e grazie alle sue piccole dimensioni lo posso portare sempre con me, in borsetta. Prima di una gara uso sempre Powerbreathe il quale mi rilassa e mi permette di respirare più profondamente migliorando le mie performance. Se lo provi non riesci più a farte a meno.»

[ELISA RIGAUDO]



LA TUA
SCELTA
VINCENTE!

Migliora i tempi della performance dal 2 al 4,5%

Incrementa il rafforzamento muscolare inspiratorio dal 30 al 40%

Incremento dei livelli di stamina e resistenza superiore al 30%

Tempi di recupero ridotti fra le diverse ripetizioni fino ad un 7%

Dispnea ridotta del 36%
Riduce l'utilizzo del farmaco nell'asmatico del 75%



www.powerbreatheitalia.com