



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

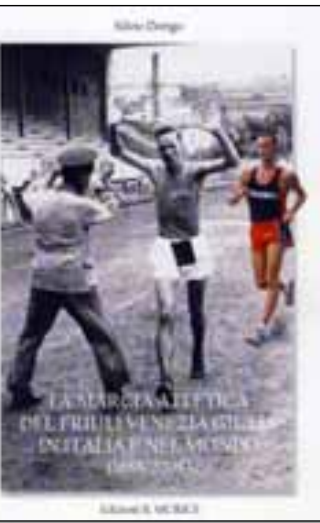
ABDOM PAMICH

Nato a Fiume il 3 ottobre 1933, si stabilì poi con la famiglia a Genova dove gareggiò nel club sportivo della Esso. I successi più prestigiosi furono sulla distanza dei 50 km raccogliendo l'eredità di un grande campione come Dordoni.



La medaglia d'oro alle Olimpiadi di Tokyo del 1964 suggella una carriera strepitosa che lo vide già sfiorare il podio alle Olimpiadi di Melbourne '56 e conquistare il bronzo a quelle di Roma '60.

Due volte campione Europeo a Belgrado '62 e Budapest '66, quaranta volte campione italiano su varie distanze e 43 volte in Azzurro, partecipò anche alle Olimpiadi in Messico del '68 e a Monaco nel '72 per un totale di ben cinque partecipazioni olimpiche.



Passato e presente della marcia regionale si incontrano sulla copertina del recente libro "La marcia atletica del Friuli Venezia Giulia in Italia e nel mondo (1888-2008)", di Silvio Dorigo: Giuseppe Kressevich taglia il traguardo tallonato da Diego Cafagna, un fotomontaggio che riunisce un secolo di storia.



Giorgia Menis

La scuola giuliana trionfa al Trofeo 4 Province

Diego Cafagna è stato il testimonial d'eccezione del trofeo di marcia "4 Province", circuito composto da una gara per ogni provincia della regione che ha visto marciare in pista e su strada atleti di tutte le età, dai giovanissimi esordienti fino ai più longevi veterani della disciplina.

Diego Cafagna è stato il testimonial d'eccezione del trofeo di marcia "4 Province", circuito composto da una gara per ogni provincia della regione che ha visto marciare in pista e su strada atleti di tutte le età, dai giovanissimi esordienti fino ai più longevi veterani della disciplina.



Cafagna e Ruzzier in pista insieme ai marciatori più giovani in occasione del raduno che si è svolto a Gorizia il giorno delle premiazioni

L'elenco dei vincitori di categoria conferma l'ottima tradizione della scuola giuliana, oltre ai due triestini in testa alla classifica assoluta femminile e maschile, rispettivamente Elisa Raia e Fabio Ruzzier, troviamo Roberto Petracco a dominare la categoria Allievi con la vittoria in tutte le quattro gare in programma. Particolarmente vivace il

giovane vivaio della Trieste Trasporti curato da Giuseppe Nicolazzi: per i colori della società triestina vincono l'oro Giada Valenti e Giovanni Silli (Esordienti), Irene Ferfolgia (Ragazze) e Federico Lubiana (Ragazzi), quest'ultimo distintosi anche per aver stabilito il nuovo primato regionale di categoria.

Ricco bottino di medaglie d'oro anche per la provincia di Gorizia con gli esordienti Alice Oblach e Luca Gozzerini (Fincantieri Monfalcone), il cadetto Elia Fidanza e l'allieva Lucia Culot (Atletica Gorizia). Vittoria tra le cadette per la friulana Giorgia Menis (Libertas Majano).

Il Friuli Venezia Giulia in marcia

Continua la tradizione che vuole la nostra regione costantemente presente nel movimento della marcia atletica in Italia

La nostra regione vanta una tradizione lunga e gloriosa nella marcia atletica, ed è proprio questa disciplina ad esprimere tuttora alcuni dei migliori talenti a livello nazionale ed internazionale, giungendo perfino ad aprire le porte delle Olimpiadi, massima aspirazione di qualsiasi atleta, come nel caso di Diego Cafagna, marciatore triestino che dopo la partecipazione alla 50 km delle Olimpiadi di Pechino e la vittoria del mondiale a squadre in Coppa del Mondo in Russia, nel 2008, punta ora alle Olimpiadi di Londra del 2012.



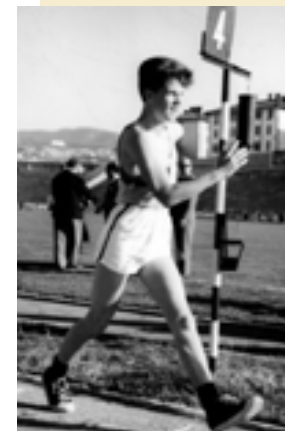
Diego Cafagna e Alessio Wruss

Nelle graduatorie regionali svetta il nome del friulano Claudio Giancotti, detentore sia del record regionale assoluto dei 10 km (42'50"1), stabilito nel 1994, che di quello Juniores (43'10"07) ottenuto tre anni prima. Tra gli atleti attualmente più promettenti c'è il ventunenne triestino Alessio Wruss che vanta la sesta prestazione regionale (43'20"41) e detiene il record under 18 (44'58"88) con una delle migliori prestazioni nazionali di categoria; al suo attivo anche una presenza Azzurra Juniores con la vittoria della gara di 5 km (22'21"28) nella Coppa del Mediterraneo a Madrid.

Un discorso a parte va speso per Fabio Ruzzier, veterano triestino della disciplina che oltre ad aver

Nicola Maggio, il re dei giudici. Nel corso della carriera quasi tutti i marciatori incappano almeno una volta nello spiacevole incidente della squalifica ed è un fenomeno piuttosto raro che nel corso di una gara non venga assegnata almeno qualche ammonizione, motivo per cui la figura del giudice assume particolare rilievo in questa disciplina.

Oltre ad atleti di fama mondiale la nostra regione ha dato i natali anche ad uno dei giudici più noti della disciplina: il triestino Nicola Maggio è giudice di marcia a livello internazionale e ricopre incarichi di responsabilità nel gruppo giudici di gara nell'ambito della federazione internazionale di atletica leggera (IAAF). Alle Olimpiadi di Pechino svolgeva il compito di segretario della giuria proprio nella gara in cui era impegnato il suo concittadino Diego Cafagna.



Nicola Maggio quando era ancora un giovane marciatore.

raccolto brillanti risultati all'apice della carriera (quarto nella graduatoria regionale con 43'08"4 e primatista regionale dei 50 km su strada con 4h16'08"0), non smette di stupire con prestazioni di tutto rispetto anche in età più inoltrata: all'età di 58 anni fa incetta di titoli mondiali Master e partecipa perfino alla Coppa del Mondo di marcia con la Nazionale assoluta della Slovenia. La scuola triestina di marcia fornisce ottimi frutti anche in campo femminile, con Elena Verzegnassi a dominare incontrastata le graduatorie regionali femminili, suo infatti il record regionale assoluto in pista sulla distanza di 5km (22'59"34), stabilito nel 1995, così come i primati delle categorie Juniores (24'04"4) e Allieve (25'07"0) e dei 10 km su strada (48'48"0), diverse anche le sue presenze in Azzurro con le squadre Juniores e Under 23.

Merita una menzione particolare la triestina Alessia Alberico, non solo per essere stata la precedente detentrica del record regionale con il tempo di 24'28"69, stabilito nel 1990 e tuttora seconda miglior prestazione regionale, ma anche per essere stata la prima marciatrice regionale a vestire la maglia Azzurra, nel 1988, in occasione dell'esagonale internazionale di La Coruna (Spagna) sulla distanza di 10 km. Al terzo posto della graduatoria trova posto la triestina Elisa Raia, atleta 33enne e bandiera del Cus Trieste, miglior marciatrice tra quelle tuttora in attività e primatista regionale dei 20 km su strada (1h48'24"1); tra le giovanissime si mette però già in luce la quindicenne friulana Giorgia Menis che sembra promettere scintille: di quest'anno il suo record regionale nella categoria Cadette (14'29"42 sulla distanza di 3km), la medaglia d'argento ai campionati italiani di categoria ed il titolo nazionale studentesco.

DIEGO CAFAGNA Dai primi passi al professionismo



Diego Cafagna con Giuseppe Nicolazzi

Diego Cafagna, nato a Trieste il 9 luglio 1975, era ancora un ragazzino quando nel 1987 fu avviato alla tecnica del "tacco e punta" dall'allenatore Giuseppe Nicolazzi, tuttora inesauribile scopritore di talenti, e fin dalla prima gara infranse il record regionale di categoria. Da quel momento una lunga serie di successi a partire dalla vittoria ai campionati italiani su strada under18, per poi vestire la maglia Azzurra nel corso di un meeting internazionale del 1993 e approdare al professionismo due anni dopo, con l'ingresso nel gruppo sportivo dei Carabinieri, sotto la guida del tecnico Vittorio Visini. Nel periodo tra il 1993 ed il 2010 Cafagna è stato in Azzurro per diciannove volte, delle quali una alle Olimpiadi (Pechino 2008) e tre ai Campionati del Mondo (Helsinki 2005, Osaka 2007 e Berlino 2009). Nel 2008 conquista con la Nazionale il prestigioso titolo di Campione del Mondo a squadre nella Coppa del Mondo di marcia a Cheboksary, in Russia.

RECORD PERSONALI 5 Km 19'27"92 10 Km 41'01"29 20 Km 1h 23'55" 50 Km 3h 53'46".

GRADUATORIE REGIONALI ASSOLUTE ALL TIME MARCIA FEMMINILE

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists top 20 female athletes in absolute regional rankings.

GRADUATORIE REGIONALI GIOVANILI ALL TIME MARCIA FEMMINILE

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists top 10 female athletes in junior regional rankings.

METRI 5000 ALLIEVE

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists top 10 girls in 5000m category.

METRI 3000 CADETTE

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists top 10 girls in 3000m category.

METRI 2000 RAGAZZE

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists top 10 girls in 2000m category.

LE REGOLE IAAF La marcia è una progressione di passi eseguiti in modo tale che l'atleta mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile all'occhio umano. La gamba avanzante dovrà essere tesa (cioè non piegata al ginocchio) dal momento del primo contatto con il terreno sino al raggiungimento della posizione verticale.

I PRIMATI REGIONALI MASCHILI

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists regional records for men in various distances.

STRADA

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists road records for men.

I PRIMATI REGIONALI FEMMINILI

Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists regional records for women in various distances.

STRADA

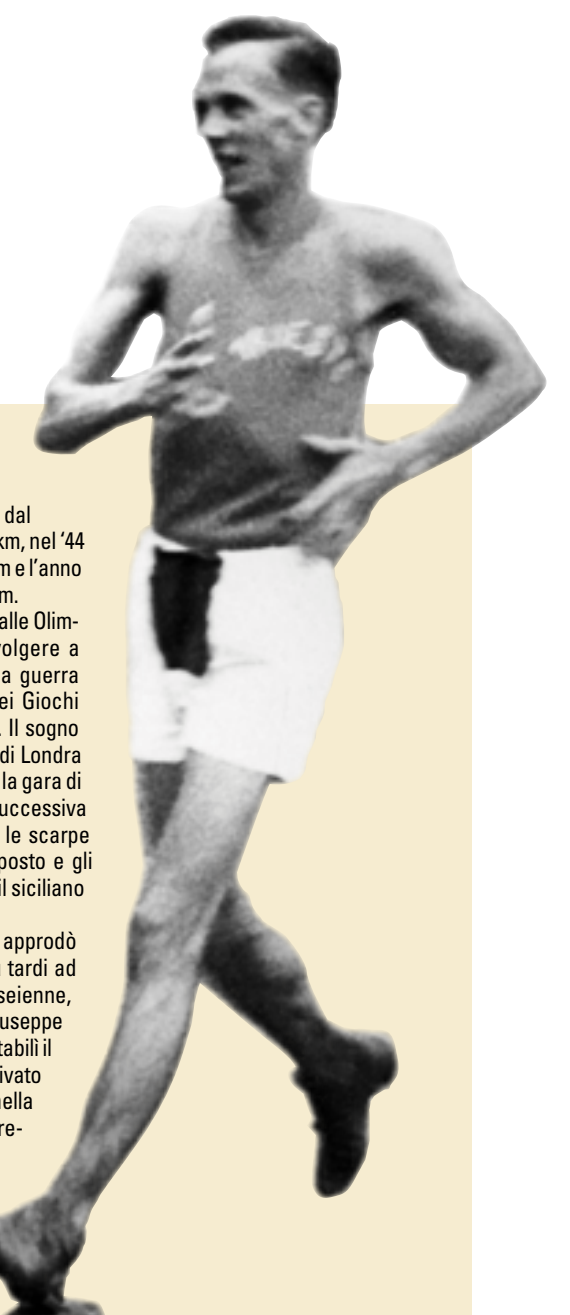
Table with 3 columns: Rank, Name, Club, Time. Lists road records for women.



Irene Ferfolgia e Federico Lubiana, giovanissimi interpreti della disciplina tra i più promettenti, scherzano in pista durante un allenamento

GIUSEPPE KRESSEVICH

Nato a Trieste l'8 febbraio 1916, sei volte campione italiano sui 10 km dal '39 al '45 e primatista italiano sui 15 km, nel '44 fu campione tricolore anche sui 25 km e l'anno seguente sui 25 km che nei 50 km. Fu tra i candidati per partecipare alle Olimpiadi che si sarebbero dovute svolgere a Tokio nel 1940, ma lo scoppio della guerra mondiale impedì lo svolgimento dei Giochi portando 12 anni di vuoto olimpico. Il sogno sembrò realizzarsi per le Olimpiadi di Londra nel 1948 quando vinse agevolmente la gara di selezione preolimpica, in una gara successiva però un banale inconveniente con le scarpe nuove lo fece scivolare al quinto posto e gli venne favorito un altro marciatore, il siciliano Salvatore Cascino.



Giuseppe Kressevich



Gruppo dei premiati al Trofeo 4 Province, a sinistra Cafagna e Ruzzier