

# FORRESTIAMO



Corro come il vento  che soffia

# E' TUTTO VERO?



## 100 COLPI FORREST

In tripla cifra in soli 4 anni, la squadra oggi conta numeri da grande!!!

### DONNE

**Corri Forrest asd sempre più rosa**

Aumentano le quote rosa, anche il Forrest numero 100 è Donna. **continua pag. 4**

### PERSONAGGIO

**Mastro Amadori una vita di corsa**

Cristian si mette a nudo 20 domande per conoscerlo meglio. **continua a pag. 3**



● Cristian Amadori - 40 anni

### LA "FORREST" PRIMO AMORE

**Il 70 % dei soci ha mosso i primi passi di corsa proprio con i colori giallo/blu**

Due Forrest su tre hanno corso solamente con la Corri Forrest, negli anni dove non ci sono più bandiere sportive la squadra forlivese e la vera e propria eccezione che conferma la regola. **continua a pag. 1**



### LA GIOVANE FORREST

**Nuova rubrica a cura di Federico Casadei**

Il mondo del podismo si sta lentamente rinnovando, sta nascendo il trail, movimento giovane di corsa in natura, si stanno avvicinando sempre più ragazzi alla corsa stradale ed extra, e la CF ne è una testimonianza con la sua media di età di 40 su CENTO associati. **continua a pag. 2**



Libero incontro - "Allenamento di gruppo a sedere"  
25 Marzo 2015 - c/o Centro Sportivo di Vecchiazano (FC) - Via A. Pigafetta, 19

### FANTO

**Vero e proprio valore aggiunto**

La seconda giovinezza di un ex ragazzo amante dello sport come sinonimo di aggregazione **continua a pag.1**



● Luigi Fantini



IDRAULICO  
**MENGOZZI MARCO**  
348 4047763





## Cento di questi Forrest

Scotti <<dobbiamo capire che non siamo più l'Armata Brancaleone>>



### La Squadra: Corri Forrest in posa in occasione della Diabetes Marathon 2014

Immaginare che Forrest Gump possa rispondere alle domande dei giornalisti su come i giallo blu siano arrivati a cento soci, è un'utopia, immaginare che in 4 anni dai bassi fondi di un magazzino si sia arrivati a contare 100 atleti iscritti alla Corri Forrest a.s.d. è ormai cronaca. Quando nacque la squadra nessuno si sarebbe immaginato che questo giorno si concretizzasse in soli quattro anni, gli stessi fondatori, sognatori incalliti, non se lo sarebbero immaginati, partirono senza minimamente conoscere l'ambiente, proprio questa ingenuità ha dato la forza di traghettare la squadra da Armata Brancaleone a squadrone. Sicuramente l'inesperienza assoluta ha portato un'ondata di novità in un mondo forse fermo da anni, una squadra non corrottabile perché completamente all'oscuro di ogni gioco di potere, una squadra di giovani aperti al cambiamento e, perché no, a cambiare le cose. I segreti del successo Forrest si possono riassumere in tre parole: colore, giovinezza e libertà. La Forrest rappresenta ciò che un amante della corsa vuole, colore grazie ad una canotta che accende l'interesse di tutti, ispirarsi ad uno dei film tra i più famosi al mondo strappa comunque uno sguardo, chi per ammirazione, chi per criticare, e chi, fatto realmente accaduto, pensa sia un ritratto di un corridore defunto. Giovinezza, perché il peso di una canotta ad alto tasso di interesse e un poco infantile, è più facilmente sopportabile da parte dei ragazzi. Libertà perché è il principio base che si sostiene dal primo giorno, "se hai voglia corri e corri dove e quando vuoi". L'evoluzione veloce ha messo a dura prova l'organizzazione societaria, che si è dovuta adeguare in corsa a tutte le regole istituzionali e alle esigenze

dovute alle diversità dei soci, il Direttivo per tre anni immobile come cariche e ruoli in un solo mese ha più che raddoppiato i membri contando così 7 elementi, aumento dovuto alla convinzione che una società con questi numeri debba avere un'ossatura forte, inoltre il direttivo può mettere mano ad un fattore fondamentale: sfruttare l'entusiasmo dei tesserati a proprio favore. Per capirci bisogna ricorrere alle statistiche, su 100 iscritti il 70 per cento è neofita del campo, quindi nessun termine di paragone con altre squadre e addirittura molti corrono i primi passi con la canotta Forrest e il primo amore crea sempre un'essenza speciale. La squadra ha così la possibilità di crescere con i propri interpreti, l'astuzia del Direttivo sta nell'ascoltare l'esigenza di tutti per farne propria esperienza e bagaglio, allo stesso tempo il tesserato si sente ascoltato e al centro dell'attenzione. La maggior parte dei nuovi associati neofiti del mondo corsa, si ritroverà sempre più osservato speciale durante le gare, indossando la mitica canotta verrà spesso notato e incitato, accendendo l'orgoglio di far parte di una squadra. Proprio questo attaccamento è il principio fondamentale della Corri Forrest, il Forrest che indossa la canotta si deve sentire orgoglioso di far parte di una comunità che si impegna a rappresentare solo valori positivi, si diventa un esempio per gli altri quindi scaturisce anche una responsabilità non indifferente. Dopo una crescita così repentina, la società dovrà avere sempre più le idee chiare su cosa farà da grande, con l'intento primario di portare l'idea di spogliatoio all'interno di uno sport prettamente individuale. Non rimane che augurare CENTO di questi Forrest.

Luca Scotti

## Il Valore aggiunto

### 100 Forrest e un grande uomo

Persone come lui non se ne trovano molte in giro, Luigi è un uomo capace di curare i suoi interessi in maniera maniacale, prima il lavoro oggi la corsa. Da poco Luigi è giustamente in pensione, dopo una vita trascorsa a onorare un posto di lavoro che lo ha realizzato come uomo, ha contribuito alla nascita e crescita di una ditta, la sua ditta, la sua Ferretti che è diventata la Ferrari del mare, produttrice di yacht di lusso voluti da tutto il mondo. Oggi il suo interesse si chiama Corri Forrest a.s.d., nata proprio laggiù in basso, nel magazzino dove ha trascorso la vita, perché non gli bastavano 8 ore, c'era sempre, anche la domenica, nessun dirigente e nessun operaio vantava più presenze, e proprio da quei luoghi sotto i suoi occhi è nato il sogno Forrest. Luigi, sempre serio e ligio, forse non ha mai approvato fino in fondo quel movimento nascente, sicuramente tante volte ha pensato "Forza pensate a lavorare invece di fare i giochi" ma quello era il suo ruolo, dare un freno e un giusto equilibrio a ciò che avveniva nella sua azienda, in fondo era ammirato e affascinato e quando capi Fanto decise di diventare un valore aggiunto per la Corri Forrest. Luigi ha lasciato tante amicizie nei suoi anni di lavoro a tutti i livelli e a tutti i piani, chi ha fatto la storia della ditta non può non ricordare FANTOMAS, così lo chiamavano, una vera e propria colonna portante della Ferretti, fra tutti questi personaggi Luigi ha sicuramente un legame speciale con Claudio Valpiani, ex dirigente Ferretti, che al fianco del patron Norberto Ferretti ha giocato un ruolo chiave nella crescita del colosso italiano, e oggi ha voluto a suo modo raccontarci chi è FANTINI: *Già nel lontano 1970 era un libero con gran tempismo, sembrava dare al pallone il magnetismo. Lo trovammo poi nella Vela come il meglio dei tappezzieri, il suo impegno lo rendeva il primo dei corazzieri. Del Grande Sogno Ferretti fu uno dei fondatori, sempre il primo ad aprire e per i ritardatari erano dolori. Chiunque avesse un problema a lui si rivolgeva, fin'anche le medicine possedeva. Col passar degli anni l'esperienza la faceva da padrone e chiunque arrivasse in magazzino, doveva far la parte del garzone. Da tutti i dirigenti era benvenuto e a tutti riservava il suo saluto. Il papà era di tutti, giovani, anziani, belle e brutti. Come per tutti, arrivò il momento del confronto anche lui si avviò lungo il viale del tramonto. Per un momento si allontanò dalla nostra vista, poi all'improvviso ricomparve in bella vista, indossava il vestiario con portamento di Corri Forrest ne era l'abbigliamento. Come d'incanto era rinato, viso dolce e rilassato, tutto l'impegno aveva dato, il papà era ritornato.*

Grazie Luigi





Rubrica

## LA GIOVANE FORREST

Correndo si cresce, crescendo si corre...

Esser giovani nel mondo sportivo è dannatamente difficile. Nella maggior parte degli sport a 18 anni sei già atleta formato, a 25 raggiungi l'apice della prestanza fisica, verso i 30 subentra la malizia, l'esperienza, quel *quid* che ti permette di colmare il gap prestazionale dovuto agli anni che passano. Mi ricordo bene la mia adolescenza di sportivo. A 17 anni ogni partita mi sembrava la più importante, vivevo lo sport come se ogni giorno potesse essere l'ultimo. Ogni emozione doveva esser vissuta subito, ogni errore era imperdonabile e programmare allenamenti per il mese successivo era impossibile: si doveva raggiungere tutto, subito e con il maggior sforzo possibile. Il tardare un giorno sarebbe stato imperdonabile. Esser giovani nel mondo del podismo invece è dannatamente facile... solo all'apparenza però! Parlo di podismo amatoriale su strada ovviamente, poiché la pista è altra roba. Dannatamente facile dal punto di vista fisico, ma con aspetti e sfaccettature molto pericolose. Da affrontare con calma, la virtù dei forti e molto spesso, purtroppo, non dei giovani. Osservando i partecipanti ad una gara podistica si nota che la maggior parte dei partecipanti ha un'età compresa tra i 35 e i 55 anni. I giovani sono merce rara, fatta eccezione dei "top runners", che però corrono una gara tutta loro che poco o nulla c'entra con la nostra di Forrest gialloblù. Avvicinarsi al podismo per un giovane può esser facile ma allo stesso tempo traumatico. Ti senti forte, ti senti allenato, ti senti pronto, poi partecipi alla prima gara, parti forte come se fosse una partita di calcio e finisci nelle retrovie sorpassato da gente che potrebbe esser tuo babbo (o nonno), gente con corporature non proprio atletiche, che vedi inesorabilmente sfilarti mentre arranchi. E ti chiedi come sia possibile. Fino a pochi mesi fa scattavi veloce nei campi sportivi, alzavi pesi in palestra, credevi di esser fortissimo e ora ti senti in difficoltà ti vedi sconfitto. Ed è qui che molti giovani smettono e si allontanano al podismo su strada. Provano, restano scottati e lasciano, tornando a chiudersi in palestra o peggio in casa davanti alla TV. Superare questo "trauma" può essere difficile. Farlo da soli certamente lo è, entrare in una società sportiva può aiutare. Ed è per questo che ho deciso di tesserarmi per la Corri Forrest. Sì, perché il mondo del podismo è comunque un mondo abbastanza chiuso, molti "podisti" tendono purtroppo a guardare dall'alto al

basso i nuovi avventori forti della loro esperienza, delle loro tante maratone corse e dei tanti chilometri percorsi. Alcune squadrette puntano al prosciutto, ti spingono a far le gare scelte nel calendario dal direttivo, a presenziare a riunioni, incontri, direttivi, e questo mi ha portato a correre in solitaria per i primi tempi. Mi avevano parlato della Corri Forrest definendomela come "squadra giovane per i giovani" ed ho così deciso di iscrivermi, prendendo la decisione nell'ottobre 2013 sulla barella di un ospedale dopo uno dei miei tanti interventi. E non posso che confermare e condividere queste belle parole. Per un giovane è difficile appassionarsi ad uno sport come il podismo, dedicare ore e fatica per un risultato personale che forse arriverà tra molti mesi. Alla Corri Forrest invece il risultato assume un aspetto marginale, poiché il vero risultato è correre il più possibile e farlo assieme. Io son uno dei più giovani anagraficamente parlando, ma come spirito e voglia di fare la maggior parte dei Forrest dimostra 20 anni. Vedo la mia squadra veramente come una fucina di idee e di passione, so di poter condividere un'idea o un pensiero con i miei compagni in maniera più aperta possibile. Non noto invidie interne o gelosie ma solo una sana voglia di condividere la nostra passione. Correre vuol dire superare i propri limiti e ricercar ogni giorno nuove sfide. Ecco, la Corri Forrest proprio questo sta facendo. Sta crescendo, si sta radicando nel territorio, ponendosi nuovi limiti e nuovi obiettivi restando però un gruppo di amici sorridenti che corrono felici. Ci son poche riunioni da fare, poche cene a cui presenziare, zero impegni istituzionali. Ci son però tante corse da fare insieme, tanti chilometri da macinare e ristori da godersi a fine gara. Sempre nella totale libertà, sempre chiedendo e mai imponendo. La Corri Forrest è giovane e sta crescendo, come stanno crescendo la maggior parte dei Forrest al suo interno siccome quasi tutti si son avvicinati al podismo grazie alla canotta gialloblù. Quale miglior squadra per un giovane? A parer mio non c'è! Siamo la realtà più bella del panorama podistico romagnolo. I numeri ci danno ragione, siamo belli, giovani e felici. Corriamo tanto e corriamo sorridenti. So cosa siamo ora, non so cosa saremo tra un anno, posso immaginarlo ma non lo so, e questo è fantastico. Con i miei 28 anni so che potrò crescere molto e che la Forrest crescerà con me e anche un po' magari grazie a me... e questo mi riempie di gioia.

Federico Casadei

Dal Blog – 10/03/2015

### L'ARGOMENTO

Oggi come oggi, siamo in tanti a sapere che la medicina ha fatto passi da gigante, questo è sicuramente dovuto a scoperte, invenzioni ed altro, supportati da dedizione e passioni straordinarie, di scienziati, medici, o comunque persone particolari, che mescolando nel pentolone della curiosità, informazioni, studi, fantasie, convinzioni e tanta volontà, anno raggiunto obiettivi importanti per il nostro STAR BENE.

Ho letto in un libro di vitaminologia, che fu un esperimento casuale a portare alla scoperta di quella pomata utilizzata nelle ferite per rimarginarle.

L'esperimento prevedeva di confermare in provetta, che un certo elemento ritardava la guarigione delle ferite, ma con grande stupore, degli addetti.. la sostanza accelerava il processo invece di ritardarlo, ci si domandò come fosse possibile, visto che i dati erano inconfutabili... così si scoprì che il contenitore di detto elemento inquinava il contenuto di ZINCO, questo metallo fu poi riconosciuto come indispensabile alla sintesi proteica assieme al retinolo (vitamina A) ed altri componenti.

Da quel momento dopo gli accertamenti del caso noi troviamo nel -cicatrene- le tracce ottimali di zinco per guarire le ferite, è il caso di dire che la volpe stà dove non si pensa... oltre a meditare sulle decisioni del tipo... Tanto questo non si farà mai..

I FORREST sono una forza della natura, ed a me piacerebbe che chi entra in contatto con la corri Forrest, in qualsiasi modo o momento, assaporasse una specie di alone comportamentale che trasudi lealtà, sincerità, umiltà ed orgoglio mescolati, una specie di spirito etico, per provare l'emozione di ESSERE e SENTIRSI una cosidetta... BRAVA PERSONA !!!...

Di primo acchito può sembrare un'utopia, ma nel medio evo, aprire il cancello con un telecomando, si veniva bruciati in piazza per stregoneria, eppure il progresso è portato a questo e ben altre cose....

Siccome dentro ai Forrest esiste già un fantastico spirito di aggregamento e dal di fuori viene notato, adoperiamoci tutti fin d'ora per mostrare i valori del cuore stampato sulla canotta, non per convenienza, politica, religione od altro... bensì per una cosa sola... spingere per essere sempre migliori di giorno in giorno, l'utopia diventerà lo ZINCO che guarisce la tristezza, tramutandola in felicità, credetemi se volete ma CORRERE CON LA SERENITA' NEL CUORE, è il segreto più grande per andare forte, perché ti sembra di essere sempre in... leggera discesa, ovvero il terreno dove si corre tranquillamente in assenza di energia o

tensioni varie...

FORZA FORREST

Buone corse a tutti

Liberino

**Medicina.** L'uomo nuovo della Forrest si racconta rispondendo alle nostre domande su vita, corsa e Forrest. Venti domandi per scoprire chi si nasconde dietro al record man giallo/blu.. **Partiamo dalla fine, tu sei il polverizzatore dei record, riesci mediamente a correre 8/9 gare mensili, così facendo sacrifici gli allenamenti settimanali? Corriere** tutte queste gare non modifica di molto il mio piano allenamenti, oltretutto non ho una tabella ben precisa ma una sorta di canovaccio che adatto di volta in volta in base alle varie gare e alla condizione fisica. Ultimamente preparo gare lunghe quindi ho un allenamento diverso dall'estate in cui correvo gare brevi per fare velocità. Sicuramente un "Libero incontro" improntato sull'allenamento mi sarebbe utile per migliorare ancora di più grazie al confronto con chi ha più esperienza. **Con così tante gare ravvicinate non riuscirai mai a capire il tuo vero potenziale, o forse ami solo correre senza l'assillo del tempo? Però il confronto al tour l'hai cercato?** Io corro fondamentalmente perché mi piace, mi piace il "clima" gara e incontrare gente (forrest e non) con cui divertirsi e confrontarsi. Per adesso sono soddisfatto dei miei tempi, spero di abbassarli ma non vivo questa cosa come un'ossessione. Per me è fondamentale migliorare ma anche stare bene dopo ogni gara e soprattutto "godermi" le gare. L'agonismo comunque mi piace e fa parte del gioco, il tour è stata una bella idea e una bella sfida a cui ho partecipato per vincere...il che significa arrivare il più in alto possibile in classifica e sognare di indossare prima o poi la canotta di leader. **Salta subito all'occhio l'attenzione che hai per le statistiche Forrest, forse la tua vera ambizione è scrivere la storia Forrest?** Penso che ci sia sempre bisogno di qualcuno che alzi l'asticella, altrimenti nessuno avrebbe stimoli per battere i record. Se Mengozzi vince il Tour in 10 ore, ad esempio, il bello sarà vincerlo in 9 ore e 59' l'anno prossimo. **Sei Forrest da un anno ma forse tu ed Alex avete**

## Il Personaggio

# Mastro Amadori una vita di corsa

## Intervista con il "POLVERIZZATORE" dei record Forrest

**dimostrato l'attaccamento per questi colori più di altri, come avete fatto ad innamorarvi così dell'ideale Forrest senza conoscere nessuno dei componenti della squadra?** Due parole: Diabete e T.A.R. Ho fatto la prima gara con voi a Forlì e mi siete piaciuti subito, mi avete fatto sentire uno di voi e penso che per chi entra in un gruppo sia importante. La TAR mi ha fatto apprezzare il lato umano di chi accetta una sfida così impossibile e oltretutto lo fa per un fine così nobile, io ho visto il vostro percorso come il percorso del malato che tenendo duro può farcela, scalando montagne che sembrano non finire mai, sconfiggendo sconforto e dolore e riuscendo con l'aiuto e il supporto di amici e famigliari a guarire. **Che aria respiri nella squadra? È quella che ti aspettavi?** Si respira un bel clima ed è meglio di come lo immaginassi, correre la Fabrona col Tasso e Stefano oppure la corsetta sotto la neve sono solo alcuni dei momenti per cui vale la pena essere Forrest... **Si può dire che la Corri Forrest più che una squadra è un ideale?** Sì, l'impronta che avete dato alla squadra è quella e mi piace fare parte di questo progetto, anzi di questo ideale. **Come ti senti quando indossi la canotta?** Gasatissimo, ormai è come una seconda pelle. E poi, diciamoci la verità, è sicuramente una delle divise più belle in assoluto. **Ti notano?** Sì e mi fanno i complimenti, poi senti sempre quel "CORRI FORREST!!!" alle tue spalle quando passi che ti da la carica. **Andiamo sul personale, come ti sei avvicinato alla corsa?** Correvo già 12/13 anni fa per tenermi in forma, poi ho smesso per praticare prima nuoto



**Amicizia.** Cristian Amadori e "Zorro" Zoni posano davanti a Forrest

e poi bici. Un paio d'anni fa ho associato la corsa alla bici per qualche uscita con un mio collega. Piano piano la corsa ha soppiantato la bici per motivi pratici e dopo un'annetto di allenamenti ho provato a fare qualche gara con un obiettivo ben preciso ...la mitica Tre Monti. Il problema è che quello che è partito come un diversivo alla noia del classico giretto da criceto attorno a Medicina è diventata una malattia da cui spero di non guarire. **Come vedevi il podismo prima e come lo vedi ora?** il podismo mi è sempre piaciuto ma non lo conoscevo a livello amatoriale, adesso che sono nel giro mi piace tantissimo perché offre ogni genere di emozione a chi ha voglia di correre e stare con gli altri. Si va dalla notturna mozzafiato al trail duro e puro dove se non c'è fango non ti diverti, dalla crono scalata di S.Luca con tanto di brindisi il 1° gennaio alla corsa su e giù per i ponti di Venezia...a ognuno il suo. Una delle cose che mi piace di più è la passione di chi organizza, sia che si tratti della maratona più importante d'Italia, sia che si tratti della sagra della porchetta di Lavezzola. **Come valuti la Forrest all'interno del movimento podismo?** Siamo una bella realtà, 100 iscritti e tanta partecipazione alle gare, oltretutto

con ottimi risultati e soprattutto passione ed allegria. **E tu cosa pensi di poter dare alla Forrest?** Io penso di poter dare impegno e partecipazione senza i quali ogni progetto non può durare, tutto ciò non solo nelle gare ma nei vari momenti di aggregazione (cene o riunioni) che sono un modo per cementare i legami dato che spesso in gara è difficile scambiare più di qualche battuta. **Come vedi una Forrest con delegazioni in giro per l'Italia con delegazione AREA BOLOGNA con a capo Cristian Amadori?** Sarebbe fantastico, intanto Bologna e buona parte della Romagna sono già giallo blu. Comunque considerando l'aumento di partecipazione a gare fuori regione magari tra un po' avremo Forrest veneti, toscani, marchigiani o chissà...**E' vero che sei diventato Mastro Amadori solo da quando sei in Forrest?** Sì, il tutto è nato dalla fantasia di chi ha creato il banner con me e zorro Zoni che insidiavamo il Targo, la cosa mi è piaciuta subito. **Cosa ti ha avvicinato alla CF?** Ero alla ricerca di una squadra a cui iscrivermi e sono rimasto colpito dalla mitica canotta alla camminata verso il mare a Ravenna. Stavo correndo e ad un tratto ho superato due ragazze con l'antivento e da lì è



nata la curiosità. **Cosa ti ha colpito di più dei Forrest prima di diventarlo? Qualcuno di loro, il sito, la canotta...** All'inizio, come ho detto, la canotta, poi sono andato sul sito e curiosando qua e là ho avuto il piacere di leggere la frase di Libero sull'home page e ho capito qual'era lo spirito che muoveva il gruppo e ho capito che dovevo essere un Forrest. **La corsa sta diventando una fetta importante del tuo tempo libero, però la famiglia ti asseconda anzi ti segue?** Mia moglie non mi supporta diciamo che mi sopporta... a parte gli scherzi ho trovato un equilibrio perfetto e tutto è incastrato per non trascurare né gli affetti né gli allenamenti. Oltretutto spesso riesco a unire l'utile al dilettevole come a Verona o Venezia dove ho passato il week end fuori con la famiglia o come a Bagnacavallo dove, dopo la camminata, abbiamo visitato tutti insieme il museo delle erbe palustri. **Che lavoro fai? E cosa pensi ai tuoi colleghi del Mastro corridore? Porti la tua passione anche nel campo lavorativo?** Lavoro in un prosciuttificio e mi occupo della movimentazione del prodotto spostandolo nelle varie celle e seguendolo passo dopo passo dall'arrivo fresco al ritiro quando ormai è stagionato. Come lavoro è abbastanza stancante e usurante perchè alla fatica fisica (movimentiamo a mano circa 600 prosciutti alla settimana) si unisce il dentro e fuori dalle celle e i miei colleghi si chiedono come faccia a correre ,soprattutto dopo il lavoro. Per alcuni di loro sono matto. Comunque è grazie ad uno di loro se mi sono avvicinato alle gare dato che lui aveva in passato corso molte gare nel circondario e mi sono incuriosito. **Finisci la frase Forrest è ...** ...qualcosa di unico, passione, amicizie e tanta voglia di correre **Consigli per i vertici?** Non mollate. Siamo diventati una grande società con 100 iscritti e possiamo crescere insieme, bisogna non adagiarsi sugli allori e creare sempre qualcosa che attragga. Tour e Libero incontro sono ottime iniziative e mi auguro che dal prossimo incontro possano venire fuori nuove idee.

## Rosa all'attacco

# Corri Forrest sempre più rosa

## La tessera in tripla cifra è "DONNA"

Il nostro mitico e unico Libero è sempre attento a tutte le sfaccettature Forrest, e soprattutto alle minoranze, segue con attenzione i Forrest trail, i camminatori e da gentiluomo quale è le Donne Forrest, ha voluto omaggiarle scrivendo alcune righe per raccontarcele:

*Quote rosa all'attacco..*

*Il metodo NAIF CORRIFORREST contagia il settore femminile...*

*Decisa a ripetersi, la regina di cuore Corri Forrest 2014 Milena Cortini dovrà fare i conti con l'agguerrita Jenni Lorenzetti che costantemente gli soffia sul collo... Alle spalle delle due punte rosa, consapevoli di battaglia ancora aperta, lotta serrata fra l'esordiente camminatrice Isaura Trebbi e la solare Francesca Bertini.*

*Il folto gruppo guidato da Elisabetta Tassinari sulla nostra nordic walking Cristina Silvestri, Fregnani Alessandra, Gangemi Katia, Rossi Milena, Barasi Tania, Amadori Catia, Cornellani Cristina, la giovanissima Silvia Fontana e le due Lucie Castrocaresi Scotti e Versari.*

*Irriducibili duelli dunque, fervono in seno al GENTIL SESSO CORRI FORREST, che raggiunge ora il 16% degli iscritti totali a CIFRA TONDA, realizzata nell'annata del poker dalla nascita, il settore è che questo sia solo l'inizio dell'evoluzione verticale in atto.*

*A TUTTE le nostre splendide (RAGAZZE) il più grande FORZA CUORE ROSA !!!...*

Diceva giustamente Libero che il gentil sesso ha raggiunto il 16% e grazie ad Alessandra Alessandrini si prende addirittura l'onore del centesimo associato Forrest, numero già consegnato alla storia, un dato da non sottovalutare è la quantità e qualità delle frecce rosa Forrest, se osserviamo la classifica punteggi possiamo contare ben 4 atlete nella TOP TEN quindi uomini svegliatevi, le donne Forrest sono vere e proprie trascinatrici... il Direttivo non solo osserva questi numeri ma attraverso questo articolo invita voi donne a farvi avanti per curare la rubrica del Forrestiamo dedicata al rosa Forrest. Prossimo articolo Nordic Walking Cris ci pensi tu?

## Le Classifiche

### TOP TEN CLASSIFICA FORREST

Pos.	Nome	P.ti	Km
1	Amadori Cristian	156	550
2	Saragoni Massimo	93	440
3	Cortini Milena	90	476
4	Zoni Alex	90	324
5	Valbonesi Sandro	87	574
6	Targhini Roberto	87	541
7	Lorenzetti Jenny	87	388
8	Nanni Luca	84	324
9	Mini Mauro	75	383
10	Gagliardi Francesco	72	387
11	Baccai Massimo	72	376
12	Isaura Trebbi	72	177

### CLASSIFICHE AGGIORNATE AL 16/03

## TOUR DEI FORREST

### CLASSIFICA GENERALE

	Nome	Tempo Tot.		Distacco
1	MENGOZZI MARCO	6:35:17		
2	CALMANTI STEFANO *	7:08:37	+	00:33:20
3	GIOVANNETTI DANIELE**	7:45:23	+	01:10:06

### GIOVANI

G	SCOTTI LUCA***	34
G	BOCCALI MARCO*	32
G	VALBONESI SANDRO**	26

### AMATORI

A	TASSINARI MASSIMO*	33
A	GIOVANNETTI STEFANO*	24
A	BERETTA CRISTIAN*	10

### VETERANI

V	TARGHINI ROBERTO	8
V	GARDINI LIBERO***	1
V	AMADORI CATIA *****	0