

## CATERINA E FRANCESCA: 20 ANNI DI CORSA INSIEME



Insolito quanto bello e particolare è l'anniversario che Caterina Sanclimenti e Francesca Palmeri, atlete dell'A.s.d. Segesta, hanno voluto festeggiare l'11 dicembre scorso: 20 anni di corsa insieme. Infatti Caterina e Francesca si allenano e gareggiano assieme da 20 anni.

E' una bella storia di amicizia e di sport iniziata nel 1990 quando, lasciata la palestra, cominciarono a correre, per poi non fermarsi

più. Insieme hanno partecipato a tantissime competizioni provinciali e regionali sino a disputare ben 6 maratone in Italia e all'estero: Roma, Padova, Treviso, Milano, Madrid e New York.



Le belle storie vanno vissute, raccontate, festeggiate e così con amici e compagni di squadra si sono ritrovate in una serata festosa, goliardica, con un menù ispirato al mondo dello sport (un menù "light" pre-gara e un menù "hard" post-gara!), preparato rigorosamente da loro stesse... Eh sì, perché Caterina e Francesca sono anche delle ottime cuoche!

Durante la serata le due nostre atlete hanno voluto leggere un elenco di riflessioni (in lingua siciliana) sul "correre al femminile" che ci fa piacere rendere pubblico per rendere onore e ringraziare tutto il movimento amatoriale femminile.

A loro vanno i complimenti e l'augurio di 20 e 20 e... ancora tanti anni di amicizia e di sana attività sportiva da parte di tutta l'A.s.d. Segesta e di tutto il movimento amatoriale.

*Nicolò Obiso*

Presidente A.s.d. Segesta

# **“Curriri” insieme**

*Al femminile*

1. Fari ‘u primu kilometru ‘a matina prestu: pi cunzari ‘u lettu!
2. sentisi diri, mentri curri, va fatti a quasetta, quannu lassasti lordi li piatta!
3. rinunciari a la cursa quannu l’amica ‘un po’: sula è megghiu evitarli!
4. irici ‘u stessu e vuliri rischiari
5. iri cchiù veloci quannu si sula, no pi la forma, ma pi la paura!
6. farisi ‘a piega 3 voti a simana
7. farisilla ‘u sabatu e appizzariccilla a duminica c’a gara
8. curriri a marcia ‘ndietru cu i cani davanti
9. curriri cu i petri ‘n manu sempri p’i cani
10. scantarisi si unu rallenta ‘nt ‘a statali
11. diri cretinu o camionista chi si metti a sunari
12. essiri stanca e unn ‘u fari addunari
13. ‘o sabatu sira nun ci la fari
14. prima d’a gara ...” cu nn’u fa fari?”
15. sutta la doccia.... chi soddisfazioni!
16. mentri chi curri ‘nzemmula programmari
17. quannu lu fai un si stancari!
18. mentri chi curri li to cosi confidari
19. quannu lu fai un si stancari!
20. iri cchiù veloci si si arrabiata
21. li ammi di chiummu si si preoccupata!
22. li fatichi a li to cari risparmiari
23. essiri allenata e putillu fari
24. e fallu puru quannu si stanca
25. picchè lu sai: ‘a resistenza un ti manca!
26. 4 voti ‘a simana : am’a ‘nzcchiri!
27. veni me figghia ci am’arrinunziari
28. l’urtimu kilometru a lu partu paragonari
29. spinciri hai si voi arrivari!
30. e poi lu ciclu, li dulura ‘n testa, la depilazioni, ‘un pigghiali mai ‘n considerazioni!