



# Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati

## CAMINADA AVISINA 19 luglio 2009 San Giovanni del Dosso (MN)

Da 18 anni il Gruppo Podistico AVIS San Giovanni del Dosso organizza la "Camminata Avisina" proposta quest'anno su tre percorsi di km. 4-7-13. Ed ecco che domenica 19 Luglio il responsabile Luigi Ghiraldi, affiancato da un buon gruppo di aiutanti, volontari, soci, nell'organizzare la camminata ha visto arrivare con grande soddisfazione quasi 900 podisti da tutte le province limitrofe, che per la cronaca menzioniamo: Verona, Modena, Reggio Emilia, Mantova, Rovigo, coordinati in 46 Gruppi molti dei quali affiliati FIASP. Ottimi i servizi offerti sui percorsi, di cui in buona parte sviluppati lungo le campagne adiacenti al paese, non si sono rilevati particolari problemi data anche la temperatura abbastanza mite, aiutando in tal modo i podisti a sopportare lo sforzo fisico del momento. Alle ore 10:15, con la presenza del Sindaco Galeotti Nandino, dal Dirigente FIASP Gementi Umberto e dai Dirigenti del Gruppo Podistico, dopo i saluti e convenevoli di rito, sono iniziate le premiazioni delle società partecipanti, dove al primo posto si è classificato il G.P. di Finale Emilia, secondo classificato il G.P. Porto di Legnago, terzo il G.P. AVIS di Suzzara. La "festa" è terminata verso mezzogiorno, presso il fornitissimo ristoro finale, dove i complimenti agli organizzatori non si sono lesinati da parte dei convenuti all'evento.

**Angelo Regattieri**

## UN RESPIRO NEL VERDE OLTRESARCA 30 agosto 2009 Bolognano d'Arco (TN)

– Grazie all'impegno dei volontari del «Comitato Addolorata», fondato nel 2000 da un gruppo di abitanti della frazione arcense, presieduta dall'instancabile



Gianni Bertamini, è stato possibile organizzare la 2ª edizione «Un respiro nel verde Oltresarca». Una manifestazione podistica non competitiva a passo libero di km 3 e 9, in solidarietà con la «Lega Italiana Fibrosi Cistica» del Comitato di Trento. Malattia ereditaria cronica, denominata anche mucoviscidiosi, identificata nel 1989 sul braccio lungo del cromosoma 7. Un'anomalia genetica, più frequente nella popolazione caucasica che colpisce un neonato ogni 2500 nati vivi. Malattia che coinvolge numerosi organi e apparati: quello respiratorio, dalle prime vie aeree al tessuto polmonare, il pancreas nella produzione di enzimi, il fegato, l'intestino e l'apparato riproduttivo soprattutto nei maschi. Per debellare questa malattia, fondamentale è la costante ricerca scientifica e i finanziamenti pubblici e privati. Per questo motivo, grazie alla sensibilità dei volontari di Bolognano d'Arco è promossa questa corsa. Un vero e proprio respiro nel verde della natura dell'Alto Garda Trentino, per far comprendere agli atleti (ben 178 i partecipanti), la fortuna di poter respirare a pieni polmoni. Senza quelle gravi limitazioni che la fibrosi cistica provoca, quando colpisce alcuni bambini in tenerissima età.

**Roberto Franceschini**

## 37ª MARCIA DEL PO 30 agosto 2009 Borgoforte (MN)

Borgoforte, ore 8.30, 650 podisti si sono presentati nel piccolo centro rivierasco, rinfrancati da una temperatura al di sotto della media stagionale, 19 gradi centigradi, ideali per percorrere uno dei tre percorsi di km. 6-12-20, proposti dal G.P. AVIS di Borgoforte in occasione della Marcia del Po giunta quest'anno alla edizione. Peccato che un temporale notturno arrivato inopportuno per gli organizzatori, ma salutare per gli agricoltori, che da oltre quattro mesi non godevano di un goccio d'acqua per la campagna, abbia un tantino inficiato la perfetta organizzazione di Ugolino e company, con alcuni tratti di percorso fangoso lungo la golena del Po, mettendo in crisi alcuni podisti ostici a questi tipi di percorsi. Secondo la tradizione della manifestazione, anche quest'anno non sono mancati i ceci che gli organizzatori da oltre 35 anni offrono ai podisti dopo la camminata mattutina. Alle ore 10,00 Ugolino coadiuvato dalla Presidente AVIS neo eletta Sig.ra Graziella Torelli, e alla presenza dei referenti F.I.A.S.P. provinciali, hanno dato inizio alle premiazioni, iniziando con dei riconoscimenti speciali dedicati a personaggi di spicco del podismo mantovano e oltre. Per il 2009, due sono stati gli Oscar del Podismo

aggiudicati, il primo è andato ad un podista extra muros, over 78, campione italiano master Antonino Caponetto di Villafranca, il secondo è andato a Soffiati Aldo, podista verace mantovano, conosciuto nell'ambiente podistico come dirigente del G.P. Buscoldo e Vice Presidente del Comitato F.I.A.S.P. di Mantova, altri riconoscimenti sono andati inoltre al podista locale più anziano, l'onnipresente Alfio Acerbi, anch'egli sempre presente ad ogni manifestazione provinciale. Dei 25 gruppi partecipanti giunti per l'occasione da tutte le province limitrofe, il G.P. AVIS Suzzara è risultato il più numeroso seguito dal G.P. Miglioranza (VR) e dalla podistica Riese, seguono a scalare come presenze l'AVIS Novellara, Casone Noceto (PR), Podisti Mirandolesi (MO), G.S. Finale Emilia, G.P. Grazie, Asd. Luzzarese.

**Gianni Bianchera**

## NA CORSETTA IN CAMPAGNAMAGRA 5 settembre 2009 Vigasio (VR)

Grande affluenza di podisti e semplici camminatori alla 16ª edizione della marcia "Na corsetta in Campagnamagra", svoltasi sabato 5 settembre 2009 a Vigasio, loc. Campagnamagra presso il Santuario di Maria Bambina, organizzata dal Gruppo Podistico Olimpia Club di Vigasio (VR). La marcia oltre all'omologazione Fiasp, è approvata dall'Unione Marciatori Veronesi e presenta due percorsi di 7 o 12 km. tutto immerso nel verde della campagna vigasiana, tra antiche ville venete e risorgive di acqua pulita, tra le risaie del Vialone Nano veronese e tra lo scorrere tranquillo del Fiume Tartaro e dei suoi affluenti. Il riconoscimento individuale consisteva in 1 bottiglia di vino della Valpantena e una confezione di arachidi, oltre ad una porzione di farina gialla per polenta. Uno splendido pomeriggio di sole, accompagnato da un fresco venticello ha accompagnato



i podisti lungo i percorsi, ottimamente segnalati oltre che da frecce e cartelli con i nomi delle località attraversate, anche da numerose persone nei punti più critici. Il ristoro principale era situato in una villa del settecento Villa Giusti ora Farina detta La Zambonina (vedi foto) dove un gruppetto di gentili signore offrivano bevande e cibi solidi agli accaldati marciatori. Dopo la deviazione chi proseguiva per i 12 km, poteva ammirare l'altra corte padronale detta il Baldon e le numerose risaie del vialone nano veronese, che qui è coltivato. Passato il secondo ristoro in località Livelloni, nome popolare dato alle rapide formate dal fiume Tartaro, i marciatori percorrevano il tracciato reso agibile per l'occasione dal Consorzio Agro Veronese. L'arrivo era allietato da un grandioso ristoro dove il gruppo organizzatore offriva dolci fatti in casa, uova sode, frutta e bevande varie. La marcia era in concomitanza con la pluri centenaria Sagra della Natività di Maria e, per chi voleva passare una completa serata, c'era l'occasione per cenare e anche per fare qualche giro di giostra e di ballo. Oltre 1600 i marciatori che hanno preso parte alla manifestazione, 48 i gruppi presenti, tutti premiati con ottimi riconoscimenti, provenienti oltre che da Verona e Mantova, anche dalle provincie di Aosta, Trento, Bergamo, Vicenza, Venezia, Modena e Parma. Ha partecipato un gruppo estero proveniente dalla Germania. Che dire, un bel pomeriggio di sport passato in allegria, con gente ospitale e che sicuramente ricambierà la visita ai gruppi intervenuti.

**Fabio De Monte**

## CAMMINATA DELLA SALUTE

**6 settembre 2009  
S. Vittoria (RE)**

Una buona parte dei gruppi FIASP di Mantovani hanno partecipato domenica 6 settembre alla 26<sup>a</sup> Camminata della Salute a Santa Vittoria

in provincia di Reggio Emilia, manifestazione non competitiva e competitiva di km 6-12-22, che per la cronaca la maratonina competitiva è stata vinta dall'olimpionico Baldini in scioltezza su uno stuolo di circa 500 concorrenti che hanno voluto cimentarsi contro il tempo. Molti altri podisti, formati da ragazzini, donne, anziani hanno preferito partecipare alla "camminata" in modo classico e senza nessun affanno solo per fare una azione ludico motoria, con la solita spensieratezza che contraddistingue il podista domenicale. Perfetta l'organizzazione di Serafino Lasagni, Presidente del Gruppo Sportivo Santa Vittoria, che coadiuvato dai colleghi hanno predisposto percorsi e ristori di ottima caratura organizzativa. Un plauso ai gruppi mantovani presenti, da menzionare il G.P. Arci Goodwin, il G.S. Buttarelli Cesole, il G.P. Buscoldo, l'AVIS Suzzara, il G.P. Mogliese, il G.S. Andes. Nel porgere merito a questi podisti, giunti dalla provincia di Mantova, va segnalato che una buona parte di essi hanno affrontato il percorso competitivo ottenendo ottimi piazzamenti, i restanti hanno passeggiato nei dintorni il piccolo paese ammirando il grande "palazzo" e il paesaggio che in questo momento è assai ricco di colori pre-autunnali.

**Claudio Martini**

## 23° TROFEO AVIS NOVELLARA 13 settembre 2009 Novellara (RE)

La città di Novellara, pur sembrando un piccolo borgo rurale della bassa padana, ha una storia lunga e singolare. Indubbiamente, si può affermare che l'evento che ha fatto storia a Novellara è l'acquisizione del territorio da parte di un esponente del ramo cadetto della famiglia Gonzaga, dai signori di Reggio, scesi nella bassa reggiana verso il XIII secolo, regnando fino al 1728, di seguito il feudo tornò al Ducato di Modena.

Attualmente Novellara è ufficialmente dichiarata "città d'arte", e nel suo impianto urbanistico attuale annovera una bellissima Piazza Maggiore, la Chiesa di Santo Stefano, il Convento dei Gesuiti e la Rocca dei Gonzaga, inoltre Novellara è ricordata perché è il paese natale di Augusto Daolio artista voce e fondatore insieme a Beppe Carletti del gruppo musicale "I Nomadi", ma non solo Novellara in questi ultimi anni è ricordata anche per lo sport, precisamente il podismo, da 23 anni a questa parte il gruppo podistico, integrato con l'Associazione AVIS locale, la seconda domenica di settembre organizza un Trofeo podistico sia competitivo che amatoriale molto partecipato. L'evento di quest'anno, svoltosi domenica 13 settembre ha visto alla partenza circa 1440 podisti di cui 252 competitivi che si sono dati battaglia sulla distanza classica della mezza maratona di km. 21,400, vinta nella categoria uomini da Marco Baldini con un tempo di 1 ora 11 secondi e 27 cent. In campo femminile ha avuto la meglio su uno stuolo di agguerrite sfidanti, Rita Bartoli, con un tempo di 1, 26, 55. I restanti podisti, giunti da tutte le province limitrofe, festosamente, alle ore 9,00 precise, si sono avviati lungo le vie del paese, ammirando prima i famosi portici, sede ogni anno di una interessante Mostra di Antiquariato, nel giungere

poi in periferia di fronte ad un tabellone, con il solito enigma da risolvere, la scelta di uno dei tre itinerari proposti dal Gruppo Podistico AVIS Novellara, affiliato alla FIASP da vari decenni, capitanati dall'ottimo Santelli Tristano, che per la cronaca erano di 4-10-21 km. Ottima l'ospitalità, perfetti i servizi sportivi, la FIASP presente con un suo gazebo e i suoi Commissari Tecnici Sportivi hanno avuto il suo da fare nel rispondere ai molti quesiti dei partecipanti, nel chiedere informazioni sulle affiliazioni 2010. Dopo un sontuoso ristoro, preparato scrupolosamente dalle donne del Gruppo, si è passati alle premiazioni degli oltre 40 gruppi partecipanti, Modena e Reggio in maggioranza, Mantova ha risposto con una decina di Gruppi. Vincitore assoluto con oltre 85 partecipanti il G.P. Jolly C.T.L. Bagnolo, secondo classificato Pol. Correggio con 78 partecipanti, terzo lotti Corradini con 65.

**Angelo Regattieri**

## "MEMORIAL ANNAMARIA" 13 settembre 2009 Costalunga (BS)

Il giorno 13 settembre 2009 si è svolto il "Memorial Annamaria", manifestazione sportiva podistica non competitiva. Il luogo di partenza è all'interno del parco della casa di cura "Domus Salutis" sede dell'associazione stessa. Due i percorsi: - il primo all'interno del parco della





# Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati

stessa casa di cura e dedicato ai ragazzi fino agli 11 anni. Lunghezza totale 1,6 km; il secondo si è svolto lungo un tracciato sviluppato presso la zona di Costalunga per un totale di 6,5 km. L'andamento del percorso non è piatto ma in buona parte si alternano salite e discese. Hanno partecipato 20 ragazzi e 94 adulti. La manifestazione si apre alle 8 del mattino con un sottofondo musicale che accompagna le iscrizioni. Partenza alle 8,45 per i bambini e alle 9,15 per gli adulti. Il primo arrivo dopo circa 20', l'ultimo verso le ore 10,15. In considerazione dell'ambiente di svolgimento sono stati dedicati premi ai gruppi "sanitari" più numerosi con i seguenti risultati: - primo premio: Fondazione Poliambulanza; - secondo premio: Domus Salutis - terzo premio: Spedali Civili. La manifestazione ha avuto come scopo, oltre al ricordo di Annamaria, quello di raccogliere fondi per la missione in Rwanda di Sr. Giuseppina Abeni.

**Dott. Marco Martinelli**

## "CAMMINIAMO PER LORO" 20 settembre 2009 San Lorenzo di Curtatone (MN)

Il Centro Servizi del Comitato FIASP di Mantova, organizzando la manifestazione intitolata "Camminiamo per loro" pur ottenendo un discreto successo, è risultata inferiore alle aspettative degli organizzatori, forse dovuto al brutto tempo imperversato durante la notte, forse la concomitanza di altre manifestazioni, fatto sta che molti non hanno recepito l'invito, che oltre alla camminata aveva anche lo scopo di raccogliere fondi per l'Associazione di volontariato San Lorenzo-onlus, associazione nata dalla volontà di alcune persone che condividono l'amore per i più deboli e i più disagiati. Una delle principali finalità che l'Associazione si prefigge è l'assistenza ai "disabili adulti" spesso abbandonati a se stessi, a carico delle

famiglie non sostenute da un'adeguata assistenza e spesso ignorate anche dalle istituzioni. L'ambizione che il Presidente del Centro Sig. Corradelli, spiegata ai podisti presenti, durante il suo intervento, è quella di aiutare disabile e famiglia, con una soluzione abitativa per nuclei famigliari protetti, con ambienti progettati a favorire esperienze di autonomia per periodi di durata variabile per sperimentare la gestione della casa, della cura di sé, la condivisione di regole di convivenza il tutto affiancati da operatori volontari specializzati. Nel terminare, il presidente Corradelli ha auspicato la FIASP di continuare su questo piano gli interventi che essa persegue, sia a favore della associazione che esso dirige o altre simili, favorendo in questo modo sia lo sport che l'associazionismo. Nel proseguimento degli interventi il Segretario Generale Martini Remo, condividendo totalmente le espressioni di Corradelli, ha consegnato l'incasso delle iscrizioni della giornata, accompagnate dalle offerte emesse dai C.B. di Perondi Paolo a favore dell'Associazione. Il responsabile del Centro Servizi Fiasp di Mantova, organizzatore della camminata, ringraziando i gruppi presenti, che per l'esattezza erano 17, li ha gratificati con un oggetto ricordo ben accettato dai presenti. La classifica dei gruppi partecipanti stilata per l'occasione ha iscritto ai primi posti il G.P. "La Vaca d'main", il G.P. Albignasego di Padova, il G.P. Casaleone di Verona, il G.P. Buscoldo, il G.P. Mogliese, il G.P. Grazie. A mezzogiorno i coniugi Laura e Franco Bernardi, volontari cuochi della Casa San Lorenzo, sempre disponibili, hanno predisposto un pranzetto a base di risotto e affettati misti per chi si è fermato, completando così in compagnia una giornata di convivenza e di condivisione, indispensabile per chi vuol favorire persone con problemi di disabilità.

**Angelo Ghizzi**

## 3ª PASSEGGIATA AIDO NELLE FRAZIONI DI SAN GIORGIO 27 settembre 2009 Tripoli di San Giorgio

Domenica 27 settembre nella frazione di Tripoli nel comune di San Giorgio, 250 podisti si sono presentati presso la sede AIDO locale per prendere parte alla "3ª passeggiata AIDO nelle frazioni di San Giorgio" omologata dal Comitato F.I.A.S.P. di Mantova, e il supporto tecnico del Gruppo Podistico "La Nuova Mantova". L'impegno degli organizzatori e dei volontari presenti lungo i percorsi, hanno fatto sì che i molti podisti presenti siano rimasti soddisfatti e con parole di elogio hanno gratificato i soci del gruppo per i percorsi proposti lungo le strade della periferia di San Giorgio. Alle ore 8:30 precise lo speaker invitava i partecipanti ad allinearsi vicino al punto di partenza, e all'ordine impartito con la semplice frase .... buona passeggiata, si dava inizio alla kermesse. Immediatamente le signore AIDO, indaffarate più che mai, iniziavano la preparazione del ristoro finale, degno di un ricevimento nuziale, formato da tartine, pizzette, salatini e chi più ne ha più ne metta, associati da una sorta di bevande adatte alla stagione in corso. Nel frattempo il Presidente Provinciale FIASP, al microfono dava le ultime informazioni federali ai capigruppo presenti sulla piazza, informando inoltre che giovedì primo ottobre a Buscoldo alla riunione mensile per i gruppi affiliati, verrà presentato il calendario delle Manifestazioni anno 2010. Nell'attesa dei primi arrivi, i C.T.S. Fiasp distribuivano ai presenti gli ultimi depliant informativi della camminata di ottobre. Alle 10:00 in punto il Presidente AIDO di San Giorgio, Zampolli Fausto, nel ringraziare i presenti, illustrava il perché dell'unione dei gruppi ABEO, AIDO e AVIS con la decisione di operare in sincronia per una campagna di sensibilizzazione

rivolta alla cittadinanza e in particolar modo ai giovani. Nel prosieguo del discorso ha sintetizzato il progetto con una semplice frase: LA MIA VITA IN TE, ovvero il mio sangue o il mio midollo per chiunque abbia necessità; la mia vita in te anche dopo la morte. Garantire che questo possa avvenire anche in futuro è un'esigenza irrinunciabile, anzi, un bisogno vitale. Con le premiazioni singole e le premiazioni ai gruppi, festosamente è terminata la domenica podistica. Sul tabellone della classifica sono stati iscritti i seguenti sodalizi: G.P. AVIS Suzzara, G.P. Buscoldo, G.P. La Nuova Mantova, G.P. Mogliese, G.P. Andes, Cral Apam, Arci Goodwin di Libiola, G.P. Luzzarese, G.P. Marcaria- San Michele e il G.P. Motteggiana.

**Bruna Sangiorgi**

## 12ª CAMMINATA DEL CARDINALE 27 settembre 2009 Castiglione Olona (VA)

Sulla Strada Statale che porta a Varese, a meno di dieci chilometri dal capoluogo, si trova un cartello indicante la località di Castiglione Olona con una scritta molto importante, conosciuta nientemeno che da Gabriele D'Annunzio "Isola Di Toscana In Lombardia". Questa indicazione da tempo accompagna e si abbina bene all'abitato che racchiude nel suo territorio importantissime e bellissime testimonianze del XV secolo e dintorni. Le origini di Castiglione Olona risalgono attorno all'anno 400 d.c. con insediamenti lasciati dai romani in queste zone ma, il periodo più prospero del villaggio si deve al Cardinale Branda Castiglioni che durante la sua vita profuse energie e mezzi per abbellire e arricchire il paese di importanti monumenti giunti sino a noi a testimoniare quanto questo prelado amò questi luoghi lasciandoci palazzi e chiese di inestimabile valore artistico e culturale. Su tutti spicca la splendida "Colleggiata" che domina ancor oggi il borgo,



all'interno si trovano le più belle opere di Masolino Da Panicale, fra i più importanti artisti toscani del tempo. Molto importante anche il palazzo Branda Castiglioni abbellito e ampliato dal Cardinale con all'interno opere pittoriche dello stesso artista, oggi sede di museo e di spazi espositivi. Da ricordare anche la Chiesa di Villa del XV secolo e la casa del Pio Luogo dei Poveri del secolo successivo. In questo luogo ameno e sui suoi dintorni da dodici anni il Gruppo Sportivo Camminatori San Carlo di Varese promuove la "Camminata del Cardinale" divenuta ormai un appuntamento importante raccogliendo ampi consensi e grandi partecipazioni di podisti che si danno appuntamento qui l'ultima domenica di settembre attratti sì, dalla passione sportiva ma, anche dalle bellezze artistiche che questi tre percorsi (km 6 — 12 e 21) offrono sui loro itinerari. Ai partecipanti viene offerta la possibilità di visita gratuita dei musei e dei monumenti cittadini anche grazie all'impegno del Comune e della Pro Loco che appoggiano questo evento. Oltre 1200 marciatori hanno preso il via lo scorso 27 settembre: dal laghetto artificiale dei "Pescatori" costeggiando inizialmente gli stabilimenti Mazzucchelli per poi salire per le strette vie del borgo sino al palazzo Branda e alla Collegiata, per poi scendere sulle rive del fiume Olona. Attraversato il ponte romano, si risale dal "Piccolo Stelvio" sino a Gornate per poi immergersi in sentieri boschivi che portano sino alle località di Caronno Corbellaro e Morazzone: si attraversa il Parco del Tiro al Piattello dove si trova il ristorante, dopo un tratto di asfalto si rientra in campagna per raggiungere la chiesetta di San Michele, antico manufatto di stile romanico, che domina un piccolo colle. Si ridiscende poi, attraverso strade sterrate, a Gornate e fatto il "Piccolo Stelvio" questa volta in discesa si

ritorna nei pressi dell'Olona e costeggiando la zona industriale di Castiglione si rientra alla sede dei pescatori dopo 12 km. Soddisfazione per la bella camminata risultata ben organizzata e ricca di piacevoli paesaggi e interessanti spunti storico artistici, buona la logistica e le segnalazioni, ottimi i ristoranti e cordiale l'accoglienza. Cosa aggiungere, ancora una volta gli amici del Gruppo San Carlo hanno fatto centro, favoriti dalla splendida giornata di sole, hanno richiamato a Castiglione Olona un notevole numero di camminatori confermando che l'unione fra sport, arte, cultura e natura è sempre vincente. A loro vanno il nostro grazie e l'arrivederci per la tredicesima edizione.

**Gianluigi Bosoni**

### **CAMMINATA NORDICA CON I BASTONI 30 ottobre 2009 Porto Mantovano (MN)**

L'Atletica Bancole società affiliata FIASP al Comitato di Mantova, ha riscosso un grande successo per la 1° edizione della "Camminata Nordica con bastoni" (Nordic Walking), tenutasi presso il Bosco della Fontana di Marmirolo, coadiuvata dall'aiuto di un istruttore qualificato, con partenza e arrivo presso l'Agriturismo Beatilla situato nelle immediate vicinanze del Bosco. Gli oltre 100 partecipanti, indossando scarpe da ginnastica e un abbigliamento sportivo leggero, dotati di un paio di bastoncini specifici per l'occasione, hanno percorso un anello di circa 6 km nei vialetti interni del Bosco Fontana, accolti poi all'arrivo con un ristoro a base di dolci offerti dall'Agriturismo e da alcune signore aggregate alla manifestazione. La totalità dei partecipanti che si sono avvicinati a questa nuova disciplina, incuriositi, si sono resi conto che praticandola correttamente e assiduamente, ne viene a beneficiare tutto il nostro corpo, sciogliendo la muscolatura

delle spalle e della nuca, ed è molto importante, perché aiuta la cura dei problemi alla schiena, combattendo lo stress, la depressione, tenendo sotto controllo il peso corporeo con la perdita dei chili di troppo, riducendo la pressione del sangue e il livello del colesterolo e dei trigliceridi. Vista la numerosa partecipazione, l'Atletica Bancole, rinnova ufficialmente l'appuntamento alla 2° Camminata per il giorno di sabato 9 Ottobre 2010.

**Luciano Comini**

### **POMPONESCO 4 ottobre 2009**

Situato sulla riva sinistra del fiume Po, Pomponesco è stato da sempre legato al fiume e alla sua economia con la presenza di un porto, di mulini natanti, di numerosi barcaioi e "uomini di fiume". La proposta di una camminata attraverso la Garzaia di Pomponesco, voluta espressamente dall'Atl. Viadana, società affiliata al Comitato FIASP di Mantova, ha riscontrato un successo discreto con poco più di 250 podisti giunti dalle province di Reggio Emilia, Modena, Parma, Cremona e naturalmente da Mantova per passare una mattinata nel segno dello sport e del tempo libero, immersi in un luogo denominato "Garzaia di Pomponesco". Istituita nel 1998 ha una superficie di 23 ettari ed è costituita da terreni alluvionali del fiume Po, sui quali si è sviluppata una fitta vegetazione di salice bianco, ove si è insediata una colonia di alcune centinaia di coppie, esattamente 780 nidi, di nitticore e di garzette. Fra le altre specie si segnala: cavaliere d'Italia, pettegola e pantana. È inoltre, percorrendo uno dei tre percorsi proposti (km. 6-9-15), un poco più avanti dal punto di partenza c'è il "porto di Pomponesco" con numerosi casotti tipici del fiume Po. Nel prosieguo degli itinerari l'argine continua a ridosso del fiume con un'ampia visuale che va da Boretto sulla sponda destra, al ponte di Guastalla, dove in tempi

di bassa portata molte sono le spiagge di sabbia fine, un tempo usate per le colonie estive dai bambini rivieraschi. I percorsi segnalati con precisione e i ristoranti adatti alla stagione in corso, preparati lungo i percorsi, hanno fatto sì, che consensi positivi siano giunti agli organizzatori come una manna piovuta dal cielo, eludendo così le varie preoccupazioni del gruppo di non poter più riproporre la manifestazione anche nel 2010. Fugati questi dubbi, il Presidente dell'Atl. Viadana, Carbonari Giuseppe, felice del successo, durante le premiazioni dei gruppi partecipanti ha annunciato che la camminata nel 2010...sa da fare. La quasi totalità dei gruppi podistici partecipanti alla Camminata gli sono stati riconosciuti doni per la presenza, assai graditi da tutti, ma il più importante riconoscimento è andato ad un gruppo di bambini della locale scuola media, presente con una loro insegnante, che, oltre a svolgere un momento di attività fisica, ha intercalato la camminata con una lezione didattica in riferimento alla Garzaia nel preciso istante dell'attraversamento. Per la cronaca, il primo gruppo in classifica è risultato l'AVIS Novellara, seguito dall'Atletica Viadana, G.P.Tagliata, AVIS Borgoforte, G.P.Luzzarese. Un riconoscimento speciale ha gratificato anche i Dirigenti FIASP presenti, per l'impegno profuso nella pubblicizzazione della camminata. Prima del congedo finale, i Dirigenti dell'Atletica Viadana, presenti al completo hanno ringraziato pubblicamente il Presidente della Pro Loco di Pomponesco, Signor Baruffaldi Pino, per la completa collaborazione alla buona riuscita della manifestazione.

**Bruna Sangiorgi**

### **30ª MARCIA DELLE DUE CIME 4 ottobre 2009 Rasa di Varese (VA)**

Nel Calendario degli eventi podistici del Comitato Provinciale di Varese molte sono le camminate che



hanno raggiunto e superato la 30 edizione, nel 2010 una arriverà alla 40ª. A testimonianza dell'impegno che contraddistingue alcuni dirigenti e organizzatori che, nonostante il passare degli anni, si impegnano ancora per dar modo ad altri di passare qualche ora tra boschi, campagne e sentieri usufruendo in modo salutare del tempo libero, purtroppo però c'è anche chi, non trovando ricambi, non ce la fa più e dice basta. Troppi oneri e nessuno che si fa avanti e allora è meglio lasciare, così con la 30ª edizione della "Marcia delle due cime" si è conclusa una bella manifestazione che il Circolo E.N.D.A.S. di Varese ha organizzato sempre a scopo benefico a favore dell'ANF-FAS che si occupa di bambini con qualche problema psicofisico. La marcia si è svolta lo scorso 4 ottobre, festa di San Francesco, patrono dei camminatori, e ha visto al via quasi 700 appassionati che si sono cimentati sui tre percorsi di km 5-10 e 14 molto impegnativi dal punto di vista altimetrico ma anche molto affascinanti dal punto di vista paesaggistico e naturalistico. La camminata ha preso il via dall'Oratorio Parrocchiale della Rasa, ameno rione alle porte di Varese, posto sulla strada che dal capoluogo porta al Brinzio e poi a Luino, io con gli amici Sandro e Luciano con la cagnolina Dolly ci siamo incamminati sul percorso dei dieci chilometri che si inerpica subito sopra la Chiesa Parrocchiale e attraversa tutte le stradine fra le case del borgo per poi salire sino al pianoro che porta alla "Casa Garibaldi", un vecchio rudere dove pare l'Eroe dei due Mondi soggiornò durante le battaglie che qui si svolsero durante la guerra di indipendenza, si entra poi in un bel sentiero boschivo coperto di ricci, con molti podisti che si fermavano per raccogliere castagne. Dopo un bel tratto si arriva in località Molinette e sulla strada asfaltata, in salita, si arriva alle porte di Bregazzana



dove si prende la vecchia strada militare che porta al centro del borgo citato. Dopo poco si raggiunge l'Agriturismo dei Mirti e si rientra nel bosco risalendo un bel sentiero che costeggia un antico roccolo, per riprendere poi la strada che, costeggiando alcune belle ville, riporta nel sentiero che riconduce nel paese della Rasa dove, dopo circa due ore, facciamo il nostro rientro attesi da un abbondante ristoro e dal suono delle campane quasi a festeggiare il nostro arrivo. Dopo una breve sosta salutiamo gli amici organizzatori ai quali va comunque il nostro grazie per averci permesso, per trent'anni, di godere di queste bellezze naturali e rammaricandoci per la loro decisione di non più mettere in calendario questa bella manifestazione, peccato ma anche le cose belle hanno una fine, speriamo che ci ripensino perché a noi podisti piace sempre dire "arrivederci".

**Gianluigi Bosoni**

### 30° GIRO DELLA CARLETTA 4 ottobre 2009 Rimini

Domenica 4 ottobre, in una stupenda giornata di sole, 1283 podisti hanno festeggiato il "trentennale" godendosi il percorso predisposto su tre distanze, km 3, 8, 12, tutti inseriti nello spettacolo entro terra riminese girando attorno al colle di Covignano attraversando il parco naturale della "Valle Degli Angeli". La manifestazione era articolata per il

settore degli amatori e per il settore degli agonisti. Se il settore degli amatori è risultato il più partecipativo, anche nella parte competitiva si è visto un bel duello fra il cesenate Luca Benini ed il marocchino Abdellati Fraiha, mentre fra le donne il podio ha visto le sorelle Borghini contendersi i primi due posti con Fausta prevalere su Gigliola. La classifica di merito per le Società con più partecipanti con trofeo e prosciutto dell'ospitalità è stata così distinta: ENDAS Cesena, Riccione Corre, Riccione Podismo, Atletica Rimini, SEVEN Savignano. Da fuori provincia sono state premiate: G.S. Rocca Formigine, CIBENO Carpi, G.P. Italia Nuova Bologna, anch'esse premiate con trofeo e prosciutto dell'ospitalità. Altri riconoscimenti sono stati elargiti ai Gruppi presenti sino ad esaurimento. La manifestazione era dotata di quattro punti di ristoro forniti di ogni ben di Dio, addirittura all'ultimo chilometro un agricoltore era presente con vino bianco novello filtrato. Il lavoro di tanti mesi da parte degli organizzatori è stato ben ripagato dai tantissimi complimenti ricevuti dai partecipanti. La manifestazione è stata omologata per il settore amatoriale dal Comitato Provinciale F.I.A.S.P. della Romagna. Arrivederci al 3 ottobre 2010.

**Aldo Canini**

### LA TRE FIUMI, IL TORRENTE, LA LOMELLINA 8 ottobre 2009 Sannazzaro de Burgondi (PV)

La Tre fiumi il Torrente e la Lomellina, è una manifestazione podistica che oltre ai gruppi organizzatori cioè G.P. Pedemontana di Zinasco (PV) e Avis Aido di Sannazzaro de Burgondi (PV), vede la collaborazione di ben nove Amministrazioni Comunali limitrofe che partecipano con le loro pro loco o con i loro assessorati alla realizzazione di quella che vuole essere qualche cosa di unico nel suo genere. Quest'anno alla manifestazione già molto ricca di per sé, si è voluto dare una connotazione particolare, una caratterizzazione che voleva tenere conto e quindi dare seguito alla importante serata divulgativa dal titolo eloquente di Due Passi per il Cuore che si era svolta la settimana prima a Sannazzaro de Burgondi e che aveva visto la presenza graditissima del nostro presidente Nazionale FIASP il Dott. Giuseppe Colantonio, e lo si è fatto aggiungendo un terzo giorno di attività ai due tradizionali. Il Venerdì 2 ottobre, veniva proposta una dieci ore che prevedeva un percorso di undici chilometri che si snodava tra le risaie e gli argini della nostra Lomellina, un percorso molto caratteristico e a tratti suggestivo, molto apprezzato dai podisti che si sono cimentati in questa avventura. Ma noi ricorderemo questo venerdì non solo per la partecipazione dei nostri compagni podisti, ma e soprattutto lo ricorderemo perché l'invito di fare partecipare alcune classi ad una camminata che a suo tempo era stato rivolto alle scuole dei plessi scolastici limitrofi, ha dato come esito la presenza di più di cento ragazzi. E' stato molto bello vedere le vie del Paese invase dagli studenti accompagnati dai loro Professori, allegri e curiosi di portare a termine la loro "impresa" sportiva, e poi una volta arrivati alla



fine li aspettava un ristoro che li ha resi tutti felici, non solo per la buona pasta proposta ma soprattutto per il fatto di poter mangiare assieme in una struttura che non ricordasse la mensa scolastica. Ma come si dice, la giornata doveva regalarci ancora delle altre e più intense emozioni. Oltre alle scuole elementari e medie, l'invito era stato esteso al gruppo di ragazzi del centro Melograno, una struttura dove i ragazzi con problemi fisici e mentali lavorano assemblando oggetti forniti da uno stabilimento vicino, e anche ai ragazzi del Centro Diurno Disabili. Provate ad immaginare una ventina di ragazzi felici all'inverosimile, gioiosi e decisi di marciare accompagnati dai loro assistenti, e provate ad immaginare la nostra soddisfazione nel vedere che il programma proposto aveva prodotto molto ma molto di più di quanto si poteva immaginare. La tre giorni è proseguita come da programma e sia il sabato che la domenica tutto è andato molto bene vedendo una grande affluenza di pubblico e anche tanta soddisfazione per l'ottima organizzazione che è stata più volte espressa dagli amici podisti, e dai molti, circa 200, commensali che hanno gustato il ricco e pregiato menù proposto dalla cena "Tipica Pavese" che si è svolta il Sabato all'interno della tensostruttura che il giorno prima e quello dopo sarebbe servita a dare ospitalità ai podisti sia

piccoli che veterani. La cena Tipica Pavese è nata dalla collaborazione delle varie Confraternite Gastronomiche della nostra provincia, ognuna delle quali propone i propri prodotti tipici e quindi dall'antipasto a base di salame di Varzi e d'oca di Mortara, ai risotti alla pasta di salame e fagiolini dell'occhio, ai cotecchini magri e ai dolcetti di riso, il tutto cucinato e servito dai volontari che qualche ora prima avevano allestito i tavoli con centro tavola veramente molto belli e avevano abbellito i bordi della tensostruttura con i richiami autunnali della vite e del riso, tanto belli da non sfigurare al confronto con il più rinomato ristorante, si è percorso una sorta di marcia culinaria attraverso la nostra bella provincia. Di cose da scrivere per dare una panoramica più completa di questa manifestazione ce ne sarebbero ancora molte, ma forse quella che non si deve tralasciare è che durante tutta la manifestazione si è proceduto alla raccolta differenziata dei rifiuti proprio per rispettare il carattere di ecosupermaratona come descritto sul manifestino. Spero che queste poche parole facciano sorgere in chi non ha ancora partecipato alla nostra tre fiumi, una forte curiosità e soprattutto una voglia irrinunciabile alla partecipazione.

**William Castellana**



## RIUSCITA LA MARCIA SULLA STRADA PER IL TARTUFO 10 ottobre 2009 Bonizzo di Borgofranco sul Po (MN)

Buon esito della manifestazione di Bonizzo di Borgofranco sul Po giunta alla 5ª edizione. Ben 320 partecipanti. Fra 15 gruppi presenti, 1º classificato quello dei Podisti Mirandolesi. Se avete un amico trifulin che vi porta una giornata con lui, (dopo aver fatto le dovute promesse firmate con il sangue), non potrete che rimanerne conquistati, in primis dal rapporto, trifulin e il suo cane, dove più che affiatamento, è simbiosi. La trifula (tartufo), al trifulin (raccoglitore di tartufi), al can da trifula (il cane del trifulin), la tera e li panti (l'habitat): questi sono gli elementi essenziali del mondo del tartufo, che da anni raccoglie attorno a sé atmosfere, leggende, fantasie. È proprio con questi sinonimi che destano notevoli interessi atti a far conoscere alla gente cosa voglia dire tartufo. Ma non solo tartufo nella festa Provinciale del famoso tubero, ma anche sport, il podismo, che ha avuto il suo momento clou, sabato 10 Ottobre a Bonizzo di Borgofranco sul Po la 5ª "Marcia sulla strada del tartufo" organizzata dal G.P. Arci Goodwin. La stessa ha avuto i patrocini dal Comune di Borgofranco sul Po,

dall'Associazione "La strada del tartufo", dal Circolo Ricreativo Bonizzese e dalla Pro Loco di Borgofranco sul Po. La manifestazione omologata dal Comitato FIASP di Mantova ha avuto un buon esito con 320 partecipanti che avevano la possibilità di scegliere tra due itinerari: uno di Km 6 e l'altro di km 12. Per la cronaca, l'assessore dello sport Clarissa Ferrari e l'assessore all'ambiente Antonella Panzetta dello stesso Comune hanno premiato i 15 Gruppi provenienti in gran parte dal Mantovano, ma anche dalle province di Verona e Modena, il primo classificato è stato il Gruppo Podisti Mirandolesi a seguire Gennari Schivenoglia, Avis Suzzara, Podistica Finale Emilia, G.P. Villafranca, Fidas Pedemonte, Le Rane Vangadizza, G.P. Arci Sport Nuvolato, Avis S. Giovanni del Dosso, G.P. Buscoldo, G.S. San Brizio, G.P. Casaleone, G.P. Mogliese, G.P. Andes, G.P. Villa Poma. Per debellare le partenze anticipate, è stato consegnato un riconoscimento particolare individuale ai primi tre arrivati maschili e femminili, che si sono attardati alla partenza delle 16,30. Il Presidente Bisi Paolo del G. P. Arci Goodwin e tutti i soci collaboratori dal canto loro, si sono accomiati con un ringraziamento speciale alla Protezione Civile "Delta" e alla Croce Rossa di Ostiglia per il servizio dato.

**Angelo Regattieri**





# Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati

## 33<sup>a</sup> A PEE PAR CASSAN 11 ottobre 2009 Cassano Magnago (VA)

Sono venuti in tanti (oltre 1250) a Cassano Magnago (Varese) per la 33<sup>a</sup> edizione della "A pee par cassan" organizzata dal locale Gruppo Podistico che ha proposto per questa camminata nuovi percorsi, nuovo luogo di partenza, ma vecchie e collaudate capacità organizzative che hanno fatto di questa classica autunnale uno degli eventi podistici fra i più frequentati della nostra provincia. Dicevamo dei partecipanti, veramente tanti in rappresentanza di 34 gruppi e società provenienti, oltre che da Varese, da Milano, Como, Pavia, Piacenza, Bergamo, dalla Valle D'Aosta e dalla Liguria con molte famiglie e tanti singoli che hanno preso il via dal piazzale antistante il nuovissimo Bar Bakery formando un coloratissimo serpentone e anche noi amici, con Sandro, Luciano, ci siamo incamminati con l'intenzione di fare il percorso medio di km 13 (gli altri percorsi erano di km 6-18 e 24) si è così attraversato, nel centro di Cassano Magnago, il parco della Magana fino alla maestosa chiesa di Santa Maria per prendere poi, quasi subito, un bel sentiero boschivo che si inoltra sino alla zona della "Bozza Naturale" così chiamato il piccolo laghetto attorno al quale si trova un centro di ripopolamento per molte specie di uccelli, per poi attraversare un tratto di campagna e rientrare nel bosco sino al rifugio Carabelli dove

abbiamo trovato il ristoro e il controllo. Dopo una breve sosta si prosegue attraverso un bosco di castagni sino alla strada sterrata che costeggia tutto il centro sportivo "Milanello" dove si allenano i campioni del Milan. Si riprende il sentiero nel bosco sino ad arrivare nella periferia di Carnago e, dopo un breve tratto asfaltato, si rientra sul sentiero che porta a toccare il comune di Cairate prima e Bolladello poi sino ad arrivare, dopo una ripida salita, alla chiesa di San Calimero, in località Peveranza, e dopo un breve tratto ancora di bosco si esce sull'asfalto e, attraverso la salita di Sant'Anna, si rientra a Cassano e all'arrivo. E' stata dura ma ne valeva la pena, bellissimo percorso, come al solito ben segnalato con tanto personale agli incroci, ottimi i ristori ma da un gruppo così non ci si potevano aspettare che cose positive. All'arrivo grande era la soddisfazione di Lattuada e soci non solo per l'elevato numero di partecipanti, ma per la riuscita di questa manifestazione che nonostante il passare degli anni, il cambio dei percorsi riesce sempre ad affascinare richiamando qui sempre più numerosi appassionati. Amici di Cassano, a Voi va il nostro grazie per averci offerto, ancora una volta, la possibilità di fare un percorso Interessante lontano dai clamori del traffico in mezzo ai boschi che circondano il vostro accogliente paese di Cassano Magnago. Ci vediamo l'anno prossimo.

**Gianluigi Bosoni**



## Gruppo Marciatori dell'Olmo

Di Selz-Ronchi dei Legionari (GO)

Organizza:

**Domenica 16 maggio 2010**

A Selz di Ronchi dei Legionari (GO) la

## 33<sup>a</sup> Marcia dei Tre Laghi

Trofeo Cassa Rurale e Artigiana di Savogna e Doberdò del Lago

### Marcia internazionale

Non competitiva di Km. 5-11-18-28

Partenza ore 8.30 - 10.00

I percorsi si snoderanno lungo i sentieri che fanno da cornice ai laghi di Doberdò, Pietrarossa e Mucille toccando la parte più bella del Carso Monfalconese.

I marciatori della 28 Km. oltrepasseranno il confine italo-sloveno per toccare la località di Opacchiasella.

Per informazioni: Tel. 0481 777553 / 0481 777716 / 347 1182875

**Gruppo marciatori dell'Olmo**

