



Assemblea a Bologna

Preceduta da una conferenza tenuta agli organi di stampa locali, si è svolta il 7 maggio a Bologna, presso il Centro S. Domenico, un'affollata ed importante Assemblea Generale, che concludeva il primo anno della nuova gestione Fiasp.

Era rappresentato ben il 76% degli affiliati, attraverso la partecipazione di 14 Comitati, e sono intervenuti vari Gruppi e Società, specialmente del Friuli-Venezia Giulia, del Veneto e della Lombardia (arrivati con due apposite bus). Hanno presenziato all'Assemblea anche vari rappresentanti del mondo sportivo bolognese, tra cui il Presidente del Comitato di coordinamento, Armando Moretti, il prof. Floriano Roncarati dell'U.C.L. ed il vice presidente della "Fiacca e Debolezza". Presenti, altresì, il Vice Presidente della Federazione internazionale IVV Rudolf Burkhard ed un rappresentante della Federazione francese.

All'inizio dell'Assemblea sono stati consegnati tessere ad honorem e attestati di benemerenza a coloro che hanno contribuito in modo determinante al sorgere e al diffondersi in Italia degli sport non competitivi:

Renato Cepparo, da tutti conosciuto, uno dei primi Presidenti della FIASP, colui che l'ha creata e le ha dato una struttura e un prestigio con l'esempio e con notevoli sacrifici;

Avv. Dario Toracca, uno dei promotori delle non competitive in Italia, il primo italiano a partecipare alla marcia di Nimega, un vero apostolo del nostro movimento;

Dott. Giacomo Patroni, anche lui uno dei promotori delle nostre manifestazioni, uno dei primi ad organizzarle in



Renato Cepparo, gloria dello sport non competitivo, qui ritratto in occasione d'una spedizione alpinistica al monte Annapurna.

Italia e oggi ancora attivo come organizzatore e partecipante.

Uguale attestazione è stata consegnata anche a Salvatore Garavelli, a Giordano Maderna, a Giuliana De Gobbi ed a Giuseppe Uboldi per sottolineare l'esempio di impegno sportivo e di grande forza morale da essi data a tutto il mondo delle "non competitive".

Dopo la successiva relazione del Presidente e la presentazione del rendiconto 1982 e del preventivo 1983 (approvati a grande maggioranza), si sono avuti vari interventi in merito alla lunghezza minima dei percorsi e sull'urgenza che le manifestazioni si svolgano con pieno rispetto delle norme vigenti.

L'Assemblea ha anche provveduto ad approvare alcune modifiche statutarie relative alla validità delle delibere della Giunta esecutiva ed alla nomina dei Giudici disciplinari.

In occasione dell'Assemblea, è stato distribuito il numero zero del nuovo Notiziario della Federazione "Sportinsieme", nonché degli elaborati in tema di problemi fiscali e tutela sanitaria.

C.C.

VASTO ASSORTIMENTO SCARPE FOOTING
E TEMPO LIBERO

TUTE IN COTONE 100% IN TUTTI I COLORI

L. 34.000

POSSIBILITÀ DI MODELLARE SUOLETTE
ANATOMICHE SU MISURA ANTITENDINITE

SCONTO A TUTTI I LETTORI DELLA RIVISTA

articoli sportivi abbigliamento

germani
SPORT

20144 Milano
viale Carlo Troya 5 (piazza napoli) t. 422 38 66
20122 Milano
via beccarla (c. V. Emanuele) t. 805 38 41
20146 Milano
piazza napoli 33 / young shop / t. 42 13 88

2° ELENCO delle manifestazioni podistiche le cui Società organizzatrici hanno aderito alla nostra iniziativa nel concedere lo sconto di lire 500 sulla quota intera di iscrizione ai marciatori tesserati come singoli alla Fiasp:

1/5/83 - 8° Sgambettata - Santa Maria Capua Vetere - Club Vai
 1/5/83 - 10° Maratona della Valle Seriana - Vertova - G.S. Semonte
 8/5/83 - 8° Quattar pass cui avucut da Capunag - Caponago - G.S. Caponaghese
 2/6/83 - Alla scoperta del Matese - S. Maria Capua Vetere - Club Vai
 24/7/83 - Giro delle 20 cascine - Pessano/Bornago - G.P. Pessano con Bornago
 2/10/83 - Su e giù pe l'ottaga - Civello di Villaguardia - G.S. Ottaga
 8/1/84 - 8° S. Stefano - S. Maria Capua Vetere - Club Vai

Delibere del Consiglio Federale

Il 26 maggio si è riunito a Milano il Consiglio Federale della Fiasp.

Ecco in breve alcune tra le più importanti decisioni prese:

- *La quota di affiliazione delle società alla Fiasp per il 1984 sarà di lire 50.000 (delle quali 8.000 andranno ai comitati provinciali e 2.000 a quelli regionali, dove esistenti).*

- *Le società che, entro il 31/12/1983, raccoglieranno e invieranno almeno dieci iscrizioni (o rinnovi) di marciatori singoli, avranno diritto a trattenere, sul relativo importo, lire 10.000 quale sconto sulla propria quota di affiliazione alla Fiasp.*

- *Per quanto riguarda le quote di iscrizione alle marce, ferme restando quelle con riconoscimento (e cioè lire 2.500 fino a km 15, importo libero da km 16 a 50), quelle ridotte vengono così fissate per il prossimo anno: lire 1.000 fino a km 15, lire 1.500 da 16 a 30, lire 2.000 da 31 a 50, rammentando alle società l'obbligo d'un percorso di km 10-15 e quello, per le marce di lunghezza inferiore a dieci chilometri, di indicare chiaramente: "Non valida per i Concorsi I.V.V."*

- *Su proposta del Comitato regionale lombardo, l'art. 1 del Regolamento per le manifestazioni podistiche verrà modificato, demandando la competenza per l'omologazione di tutte le marce che si svolgono sul territorio di una provincia al Comitato provinciale della stessa e stabilendo che in caso di contestazioni o reclami sia il comitato regionale a prendere l'ultima decisione.*

- *La quota associativa per i marciatori singoli rimane invariata (lire 5.000) ma viene introdotta con decorrenza immediata la facilitazione dell'invio d'una sola fotografia personale formato tessera, in luogo delle due finora necessarie.*

SPORTINSIEME

notiziario bimestrale della FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport Popolari, membro della IVV - Federazione internazionale sport popolari).

Direttore responsabile: Celestino Croci.

Direttore editoriale: Dante Bettucchi.

Collaboratori: Giuseppe Barki, Pietro Alfonsi, Michele Caldenà, Ettore Cappelletti, Rotando Cardena, Luigi Chessa, Fabrizio Galimberti, Antonio Gamberin, Salvatore Garavelli, Giorgio Latempergher, Daniele Mauro, Evaneto Micheloni, Paolo Quadraroli, Pietro Radaelli, Diego Rebez.

Grafica: Arturo Maestri.

Editrice: FIASP - via A. Barelli 1 - Milano.

Direzione, redazione, amministrazione: c/o FIASP - via Armida Barelli 1 - 20148 Milano - tel. (02) 4080136.

Stampa: Industna tipolitografica A. Cordani s.p.a., Milano.

Concessionaria per la pubblicità: Antonio Cordani s.p.a. - via Donatello 36 - 20131 Milano - tel. 2365144.

Spedizione in abbonamento postale.

Autorizzazione del Tribunale di Milano n° 293 dell'11-6-1983. Pubblicità inferiore al 70%.

Proprietà riservata. È vietata la riproduzione di testi e fotografie senza il consenso della direzione.

IMPORTANTE

Coloro che desiderano aderire alla Fiasp, nelle zone dove esiste un nostro Comitato provinciale, possono rivolgersi agli indirizzi sotto elencati (gli altri devono far capo direttamente alla Segreteria Generale in via A. Barelli 1 - Milano).

Comitato Provinciale di Bergamo - c/o G.P. Le Tartarughe - Via Ozanam, 2 - 24100 Bergamo - tel. Danesi 035/218962 / **Comitato Provinciale di Brescia** - c/o Bar Toscana - Via B. Maggi, 57 - 20100 Brescia - tel. 030/42494 / **Comitato Interprovinciale di Caserta, Napoli, Benevento** - c/o Jodice Giovanni - Corso Umberto I, 75 - 81055 Santa Maria Capua Vetere (CE) - tel. 0823/841549 / **Comitato Provinciale di Como** - Via dei Pescatori, 4 - Zona Pescarenico - 22053 Lecco (CO) - tel. Mosconi 031/631790 / **Comitato Provinciale di Cremona** - c/o Nava Erminio - Via Mazzini, 67 - 26013 Crema (CR) - tel. 0373/56190 / **Comitato Provinciale di Milano** - c/o Bar Acli - Via Perfetti, 3 - 20017 Rho (MI) - tel. Radaelli Pietro 02/4040953 / **Comitato Provinciale di Novara** - c/o K2 Sport - Corso Matteotti, 66 - 28047 Oleggio (NO) - tel. Passarin 0322/85554 / **Comitato Provinciale di Padova** - c/o Borgato Walter - Via Bressanone, 24 - 35100 Padova - tel. 049/684076 / **Comitato Provinciale di Pavia** - c/o Polisportiva Centro Sociale - Via Repubblica, 25 - 27085 Voghera (PV) / **Comitato Provinciale di Piacenza** - c/o Palazzetto dello Sport - Via Fratelli Alberici - 29100 Piacenza - tel. Guerra 0523/60338 / **Comitato Provinciale di Pordenone** - c/o Bar da Sergio - 33176 Vallenoncello (PN) - tel. Scodeller Edi 0434/868921 / **Comitato Interprovinciale di Roma, Terni, Perugia** - c/o Guglielmo D'Emilio - Via Vigna Murata, 202 - Settore 6/A - 00143 Roma - tel. 06/5033709 / **Comitato Provinciale Trentino** - c/o Azzoviti Paolo - Via SS. Trinità, 15 - 38100 Trento - tel. 0461/37439 / **Comitato Provinciale di Treviso** - c/o Sonè Renato - Via Nazionale, 38 - 31010 Godega S. Urbano (TV) - tel. 0438/38270 / **Comitato Provinciale di Udine, Trieste, Gorizia** - c/o Safriano Giampiero - Via Borgo S. Pietro, 80 - 33043 Cividale del Friuli (UD) / **Comitato Provinciale di Varese** - c/o Bocciodromo Città di Varese - Via Belforte, 165 - 21100 Varese - tel. 0332/284474 / **Comitato Provinciale di Venezia** - c/o Zadro Sergio - Via F. Baracca, 30 - 36026 Portogruaro (VE) - tel. 0421/71240 / **Comitato Provinciale di Verona** - c/o Pasetto Gianluigi - Via De Gasperi, 6 - 37032 Monteforte d'Alpone (VR) - tel. 045/610723 / **Comitato Provinciale di Vicenza** - c/o Parolin Luciano - Viale Trento, 101 - 36100 Vicenza - tel. Emanuelli 0444/32767.

Presidium e assemblea IVV

Nel pomeriggio del 13 Maggio si è svolta la seduta del Presidium IVV. L'ordine del giorno prevedeva la discussione sulle proposte e gli argomenti da sottoporre all'Assemblea del giorno seguente.

Dopo la visione del bilancio, che ha richiesto diversi interventi, si è passati alle proposte, presentate quasi tutte dalla Federazione Austriaca.

Due proposte, dopo la discussione, sono state ritirate; una suggeriva la costruzione in Austria di un monumento a ricordo dei marciatori morti di tutte le Federazioni; l'altra stabiliva che per gli handicappati si dovesse riconoscere il diritto ad ottenere il timbro del percorso intero anche se il cartellino di partecipazione ha un solo visto, quello del primo controllo.

Un'altra proposta, molto interessante anche per noi, basandosi sulle riserve liquide, esistenti presso le banche, di oltre 400.000 marchi, era di ridurre la quota di affiliazione delle Società da 25 a 20 DM; essa verrà studiata da un'apposita Commissione.

Un'altra proposta, poi presentata in Assemblea, riguardava la partecipazione alla marcia del Giubileo in Lussemburgo il 4 e 5 Giugno p.v., per la quale si chiedeva alla IVV di pagare le spese di viaggio ai Presidenti delle Federazioni Nazionali.

Ultimo argomento, molto importante, l'elezione del nuovo Presidente dell'IVV in sostituzione di Bromberger dimissionario. A questo proposito, il consiglio direttivo dell'IVV proponeva come candidato Gerd Pieper, presidente di una Federazione regionale affiliata alla IVV, mentre la Federazione Tedesca, in contrapposizione polemica, avanzava la candidatura del proprio Presidente Horst Velkmer.

Noi abbiamo proposto che durante l'Assemblea, prima della votazione i due candidati presentassero i loro programmi (anche se la loro carica è limitata ad un anno, perché il mandato del Consiglio scade tra un anno).

* * *

All'Assemblea del giorno seguente, dopo il festeggiamento del 15° anniversario della fondazione dell'IVV, il Presidente uscente Bromberger ha svolto la sua relazione: nel 1982 si sono svolte 5.500 manifestazioni IVV con circa 14.500.000 partecipanti; lo sviluppo della IVV in questi anni è stato notevole. Bromberger ha richiamato ancora una volta le Federazioni a rispettare lo Statuto e i Regolamenti (perché aderire alla IVV vuol dire accettarli, bisogna abbandonare l'idea di proteggere solo i propri interessi e pensare all'internazionalità delle

Federazioni) ed è ritornato sull'argomento dei percorsi inferiori ai 10 km. ribadendo che la maggioranza delle Federazioni è contraria. A questo proposito è giusto rammentare che al Presidium riunitosi il 7-11-1982 a Bidingen la delegazione italiana aveva ottenuto una modifica del Regolamento tecnico che ha portato la lunghezza minima del percorso per marce di più giorni da 25 a 15 km.

La proposta di addebitare alla IVV la spesa per il viaggio dei Presidenti in Lussemburgo veniva, successivamente, bocciata.

La votazione per il nuovo Presidente dell'IVV si concludeva con l'elezione di Velkmer con 26 voti contro 23.

LUTTO

Il 3 luglio si è spento a Torino il nostro caro amico Marcello Salvatore, figura di camminatore anziano popolarissima in Italia e all'estero per la sua infaticabile presenza, particolarmente alle marce più lunghe e alle più prestigiose: Foglizzo, Montagnana, Torino-Milano, 4 Giorni di Nimega, Biel-Bienne, Bosco Viennese e tantissime altre. Il suo "fiore all'occhiello" era la Wandemaraton belga, dove si percorre otto volte un tratto di 25 km e alla quale, primo italiano, aveva partecipato nel 1977.

Alpino, era una "colonna" del Gruppo sportivo della Sezione torinese dell'A.N.A. Praticava con impegno anche lo sci di fondo e si fregiava del particolare distintivo d'onore che premia coloro che partecipano per cinque volte alla Marcialonga; amava ricordare come nel lontano 1948, dopo la prigionia in Africa orientale, avesse deliberatamente rinunciato alla prospettiva di costruirsi una buona posizione lavorativa in Etiopia, esclusivamente per la nostalgia... dei campi di neve. Generoso e altruista, s'era fatto promotore d'una originale e riuscita "non competitiva" di 10 km, svoltasi il 19/9/1982 su e giù per la collina del capoluogo piemontese, allusivamente denominata "I primi del Novecento" e riservata ai sessantenni e oltre.

Al funerale, al quale la grande famiglia dei marciatori non competitivi italiani era idealmente rappresentata dai concittadini Luigi Chessa e coniugi Astrua, gli amici dell'A.N.A. hanno tributato alla sua memoria un fraterno, caloroso applauso. A tale affettuoso omaggio ci associamo commossi tutti noi, porgendo le più vive condoglianze alla vedova, Signora Agnese, ed al fratello Dino.

il 1° novembre 1983

si svolgerà dalla Darsena di Milano a Tornavento

la **5^a** **Camminata lungo il**
Naviglio Grande

A GRUPPI DI ALMENO 3 PERSONE

KM 50

FIASP

Organizzazione:

GRUPPO PODISTICO HERMES

I.V.V.

20090 TREZZANO SUL NAVIGLIO (Milano)

Viale Rimembranze, 7 - Tel. (02) 44.53.303-44.54.041-44.55.287

Età dei marciatori e loro comportamento



Nello scorso numero ho esposto le tabelle relative alla quantità percentuale dei marciatori che camminano, corrono o alternano il correre al camminare, durante le nostre marce, per il periodo dal 1975 al 1982. Abbiamo visto come, col trascorrere degli anni, si vada lentamente ma costantemente affermando la tendenza a correre sempre meno e a camminare sempre di più. È interessante ora vedere qual'è la situazione in merito all'età dei marciatori e alle loro andature.

Le domande che vengono poste sono queste: quanti sono i giovani? quanti sono gli anziani? quante le persone di media età? e come si comportano?

Le risposte emergono dall'esame delle tabelle C e D, dalle quali si possono trarre tutti i dati che le domande pongono. Sono tabelle relative al solo anno 1982, quindi recenti, e rispecchiano la situazione globale del territorio Fiasp; procedendo all'elaborazione delle cifre raccolte per la loro stesura si è notata una notevole uniformità nelle diverse situazioni locali esaminate, nel senso che gli scostamenti rispetto alla media

generale sono risultati, tranne rari casi, minimi.

Ciò manifesta che si sta realizzando quanto si auspicava da tempo, ossia il diffondersi d'una comune mentalità comportamentale, favorita dallo scambio di esperienze che, in questi anni, i marciatori hanno maturato col trasferirsi da una provincia all'altra, o anche da una regione all'altra, per effettuare le loro marce.

Questo rappresenta, per la Fiasp, un successo ed uno sprone a proseguire sulla strada intrapresa. Significa soprattutto che i nostri marciatori non sono più una "armata di Brancaleone" come amavano raffigurarli le pittoresche cronache dei primi anni Settanta, ma una grande massa di persone, che, nell'ampio margine lasciato alla libertà e alle preferenze individuali dai regolamenti, si comportano in modo sempre più razionale.

Ettore Cappelletti

Tabella C - Anno 1982: marce fino a 20 Km

età	passo			Totali
	corrono sempre	alternano tratti di corsa e di cammino	non corrono mai	
fino a 20 anni	147	113	31	291
da 20 a 30	69	97	35	201
da 30 a 40	29	108	47	184
da 40 a 50	13	79	65	157
da 50 a 60	6	37	72	115
oltre i 60 anni	3	20	29	52
Totali	267	454	279	1000

Tabella D - Anno 1982: marce da 20 a 42 Km

età	passo			Totali
	corrono sempre	alternano tratti di corsa e di cammino	non corrono mai	
fino a 20 anni	54	125	32	211
da 20 a 30	51	96	42	189
da 30 a 40	26	98	64	188
da 40 a 50	9	125	76	210
da 50 a 60	4	34	85	123
oltre i 60 anni	1	18	60	79
Totali	145	496	359	1000

KAUFBENREN. In occasione del Presidium IVV del 14/V si è appreso che tra poco sarà pronto il film di propaganda, allestito a cura della Federazione internazionale, che riprenderà momenti di alcune manifestazioni, tra le più frequentate e coreografiche, che si svolgono nei diversi Paesi aderenti. Per l'Italia è stata scelta — anche per il particolare significato simbolico che le si è voluto attribuire fin dalla sua origine — la Marcia delle Nazioni, che si svolge sull'altopiano di Asiago e che è assai frequentata dai camminatori stranieri. Ciascuna federazione nazionale provvederà a corredare di un adatto commento nel proprio idioma la pellicola, che costituirà un efficace strumento promozionale a disposizione delle società affiliate.

MILANO. Al fine di uniformare le procedure assicurative sia per quanto riguarda la R.C.D. per le manifestazioni non competitive, sia in relazione all'assicurazione dei singoli partecipanti, Vi informiamo che la F.I.A.S.P. ha sottoscritto polizze di assicurazione con la Previdente S.p.A. di Milano. Dette polizze prevedono:

1) R.C.D. verso terzi:
Lit. 300.000.000 per ogni sinistro con limite di Lit. 100.000.000 per persona e Lit. 50.000.000 per danneggiamento a cose o animali anche se di più persone. Si intende che i partecipanti non sono considerati Terzi fra loro. Detta assicurazione decorre dall'ora stabilita per il raduno sino allo scadere del tempo massimo previsto. Il premio imponibile per ciascuna manifestazione è fissato in Lit. 20.000.

2) Ass. infortuni subiti dai partecipanti: In caso di morte Lit. 10.000.000 e in caso di invalidità permanente Lit. 20.000.000. A tutti gli assicurati è altresì garantito il rimborso spese cure mediche conseguenti ad infortuni sino ad un massimo di Lit. 600.000. L'assicurazione decorre 90 minuti prima dell'ora della partenza sino allo scadere del tempo massimo previsto sul luogo di arrivo, ma non nel caso in cui gli assicurati si allontanassero o deviassero dal tragitto prestabilito per abbandono. Il premio imponibile per ciascuna persona assicurata sarà di Lit. 300. Gli interessati potranno richiedere copia delle polizze in questione.

Fermo restando l'obbligatorietà di assicurare le proprie manifestazioni (art. 6 del regolamento marce non competitive) tutte le Società o Gruppi interessati dovranno:

a) per la R.C.D.:
all'atto della richiesta di omologazione della marcia versare al C.P. o direttamente all'FIASP, Milano, la somma di Lit. 20.000. Nel caso la marcia fosse già stata omologata provvedere immediatamente al versamento.

b) per l'assicurazione infortuni: qualora si intendesse usufruire anche di questa possibilità, dieci giorni prima della manifestazione versare una quota minima, salvo conguaglio, in relazione al numero dei partecipanti previsti. (Lit. 300 per partecipante). Resta inteso che, là dove possibile, dovranno essere esclusi i tesserati FIASP (che già godono di altra personale assicurazione).

LAMBRUGO. Il geometra Ettore Cappelletti, consigliere federale, autore dell'interessantissimo studio con base medico-scientifica sugli "indici di durezza" delle marce che abbiamo pubblicato di recente in tre puntate, segnala di essere gratuitamente a disposizione degli organizzatori che, desiderando applicare — com'è auspicabile venga



Senza parole.

fatto da tutti entro breve tempo — il metodo alla propria marcia, incontrano qualche difficoltà iniziale nel fare i conti a tavolino. Chi desidera la sua consulenza gli scriva, presso la Fiasp a Milano o direttamente a casa in via Stazione n° 2 - 22045 Lambrugo (Como) - fornendogli semplicemente i seguenti dati: lunghezza del percorso e andamento altimetrico. Egli risponderà fornendo i calcoli fatti, che potranno oltretutto servire di guida per marce future. Passate parola!

BOLLATE. Un allegro disegno allegorico, ammiccante dai manifesti che tappezzano i muri di questo popoloso suburbio per reclamizzare l'annuale marcetta non competitiva promossa in pro dei bimbi d'una scuola elementare locale, ci fa venire in mente che anche altri organizzatori delle nostre camminate potrebbero essere interessati ad avvalersi dell'opera grafica del medesimo designer, Roberto Albertoni. Roberto, che molti già conoscono perché ha lavorato a lungo con l'organizzazione "Agrisport" di Milano, che pubblicava l'omonimo periodico, è un "disegnatore umoristico" che svolge anche attività professionale in proprio e che, come tale, prende parte con successo a importanti manifestazioni settoriali specializzate, quali la Mostra anconetana del Disegno Umoristico e il Salone dell'Umorismo di Bordighera; fra le sue produzioni più recenti rammentiamo quelle commissionategli per la Mostra milanese del Ciclo e Motociclo ed il periodico "L'eco dei Vigili del Fuoco", edito sotto il patrocinio della Direzione generale della Protezione civile. Chi vuole contattarlo può pertanto scrivergli in via Capuana 2 - 20157 Milano o telefonargli al n. (02) 3557276, certo di ottenere un lavoro ben fatto.

Quante volte ci siamo sentiti dare una risposta simile? Tante, anzi tutte le volte che giungiamo all'arrivo con un po' di ritardo, sia pur sempre entro il limite massimo. Quindi significa che, volendo godere di una sana passeggiata entro i limiti delle norme, si è penalizzati. Tutto questo, quando si è stanchi e con lo stomaco che reclama qualcosa di caldo, o di fresco, a seconda delle stagioni, o magari un biscotto o un pezzetto di pane. Ci sentiamo ribellare, giuriamo che a quella manifestazione non interverremo più perché delusi.

Puniremo così la società organizzatrice verso la quale vanno, sul momento, tutti i nostri rancori. Ma... è giusto? Se riandiamo con il pensiero ai ristori che c'erano sul percorso, o se ci guardiamo in giro all'arrivo, la nostra opinione può cambiare. Quante erano, schiacciate in terra, le zollette di zucchero, quanti i biscotti, quante le arance, mele o brioches appena addentate o addirittura ancora chiuse nel loro sacchetto? E allora? È evidente che è stato qualcun altro, nel suo sciocco egoismo, a metterci in difficoltà. La società organizzatrice è quindi da assolvere, non ha colpe.

Abbiamo detto che si è penalizzati quando si vogliono rispettare le norme. È vero, perché chi interpreta la filosofia e lo spirito che anima la Fiasp e i marciatori che vi aderiscono sa che le manifestazioni hanno un limite di tempo preventivato su un passo di circa cinque Km all'ora. Quindi, un passo tranquillo, che da la possibilità di fare sport nel modo più sano e congeniale. Le corse si fanno nelle piste, i recordmen non sono fatti come noi, marciatori della domenica, sono mostri che fanno per tutti i giorni della settimana e per tutti i giorni dell'anno solo e sempre quello: allenamenti, allenamenti, allenamenti. Sono seguiti, preparati, assistiti; hanno tabelle per mangiare, per dormire e anche per fare la pipì, che verrà poi subito analizzata. Noi siamo diversi. Ognuno di noi lavora in fabbrica, in ufficio, in negozio o dove sia, tutto il giorno. Vogliamo mangiare quando abbiamo fame, dormire quando abbiamo sonno, soddisfare le nostre esigenze di famiglia e poi, alla domenica, fare una sgambata in mezzo a tanti altri che siano come noi. Perché "siano come noi"? Perché noi non abbiamo posto per i competitivi, per i superdotati o per elementi che si atteggiavano a tali.

Lo sport agonistico tende a indurire la persona e la rende inevitabilmente un po' egoi-

sta. Noi, invece, vogliamo essere noi stessi, il più possibile sereni, allegri, altruisti. Sì, vogliamo pensare un po' anche agli altri ed è con questo credo che dobbiamo partecipare alle nostre manifestazioni. Con questo spirito possiamo arrivare a qualsiasi forma di autocontrollo e a quell'educazione morale che ci porta a rispettare noi e gli altri. Che senso ha, prendere una o più zollette di zucchero sapendo che poi non le mangeremo? Che senso ha prendere un panino, una mela o una brioche, sapendo poi che — cento metri più avanti — sbattiamo via tutto? Nessuno ci nega di mangiare quel che si desidera ma tutto ci vieta lo spreco! Rispettiamo il lavoro e il sacrificio degli organizzatori, ma soprattutto non dimentichiamo che chi viene dopo di noi ha lo stesso diritto di trovare tutto quello di cui potrebbe avere bisogno. Ricordiamoci, quando compiamo uno spreco, che dietro di noi ci sono bimbi e persone anziane. Sono più lenti e quindi possono trovarsi più facilmente in difficoltà. Perché vogliamo, con un gesto sciocco e irresponsabile, dar loro disagio?

Aiutiamoci, impariamo a conoscerci nel nome di questo sport non competitivo che ci deve contraddistinguere. Cerchiamo di vivere qualche ora in sana allegria e in altruismo, perché lo spirito deve essere questo ed è da questo credo che ci dobbiamo far animare. Non voglio tirare paralleli antipatici, ma se questa roba la pagassimo un tanto al pezzo, la sprecheremmo così a cuor leggero? Penso proprio di no. Oggi tutto è monetizzato e non si vorrebbe parlare di denaro, ma ci rendiamo conto di quanto costi una brioche o anche una sola zolletta di zucchero? E il cattivo esempio? I ragazzi imparano con facilità gli esempi negativi, anzi li accentuano. L'acquisto del cartellino, qualcuno potrebbe obiettare, dà certi diritti ed è vero, anzi tutti i diritti, meno quello di comportarci in modo poco cortese nei confronti di chi ci segue. I costi non li analizziamo altrimenti il discorso ci porterebbe lontano e porrebbe interrogativi ai quali non sapremmo rispondere se non con cifre spietate.

Evitiamo quindi qualsiasi forma di spreco per noi stessi e per gli altri, perché lo sport amatoriale è una cosa meravigliosa che ci ritempra il fisico e ci dà quella serenità di spirito necessaria per agire in modo corretto e civile per noi e per gli altri.

Rolando Cardena

Camminata calabra

Percorro lentamente
le silenziose rive
che lo Jonio spumeggiante bagna
dal mare il sole sorge al nuovo giorno
e da Siderno a Reggio
mi accompagna.

Ora il mio sguardo
volge a tramontana
là dove il grigio sasso d'Aspromonte
ebbe a dimora tra gli irti dirupi
briganti e lupi nella stessa tana

e come falco
la mia mente vola
di balza in balza fino all'altra sponda,
dove la rupe sopra Scilla incombe
e i verdi fianchi nel Tirreno affonda.

Oh, Calabria...
tanto bella e amata
seppur sventura sempre l'accompagna
e i figli tuoi dispersi van nel mondo,
né ti soccorse mai la patria ingrata!

Arturo Maestri





da East London

Mentre il precedente numero di "Sportinsieme" era già in macchina, ci è pervenuta la simpatica lettera, che volentieri trascriviamo oggi, contraccambiando i saluti e la cordialità, ben lieti di essere ricordati con amicizia perfino... nell'emisfero australe, inviata dal Gen. Francesco Vida (campione dello sci militare, pioniere dell'orientamento in Italia, scrittore apprezzato di cose sportive — essendo stato direttore del periodico "L'Alpino" nonché autore del ponderoso libro "Storia dello sci in Italia" che è considerato... la Bibbia in materia — e sostenitore del movimento podistico sfociato nella costituzione della Fiasp), il quale ama andare a svernare in quest'amenità località del Sudafrica, dove risiede sua figlia — Console onorario d'Italia — col marito che è pediatra nel locale ospedale per bambini

di colore e una graziosa ragazzina, che, come il nonno, adora lo sport pedestre:

"Il mio saluto ed il mio ricordo da questa città dove la corsa a piedi costituisce lo sport nazionale.

Qui corrono tutti: giovani e vecchi, uomini e donne, bianchi e neri, dalle cinque del mattino alla mezzanotte!

Io che l'età della corsa a piedi l'ho superata, mi limito modestamente a marciare (almeno per un'ora al giorno) su una passeggiata a mare che si estende per km 2,400 davanti al condominio nel quale abito.

Mi trovo come immerso nell'Oceano Indiano. Stando nel salotto di casa mia ho l'impressione di essere sulla tolda di una grossa nave in procinto di salpare verso il Polo Sud!

Purtroppo, anche qui dove ci sarebbero tutti i requisiti per praticare l'orientamento, non se ne fa nulla. È uno sport non conosciuto. Cercherò, se mi si presenterà l'occasione, di mettere in proposito una pulce nell'orecchio degli amici militari che mi onorano della loro amicizia.

Ho saputo che ai primi di maggio si disputerà sui ghiacciai del Monte Rosa, la famosa gara sci-alpinistica a squadre Trofeo Mezzalama, che con questa edizione celebrerà il suo Cinquantenario. Quanta nostalgia di sci!

Saluti a tutti gli amici con una cordiale forte stretta di mano".

aff. Francesco Vida

Corsa e... ciccia

Uno dei motivi che ha attratto vaste masse di sportivi verso il... pianeta podiano è stato senza dubbio, come risulta del resto da indagini statistiche, il desiderio di dimagrire e di entrare quindi in un nuovo status fisico.

La corsa può essere considerata un mezzo molto valido per dimagrire; ma attenzione: prima di buttarci in sconosciute galoppate anti-ciccia soffermiamoci su alcuni elementari ed importantissimi fenomeni biochimici che si registrano durante la corsa, tenendo presente che la corsa di lunga lena, per ciò che concerne il dispendio calorico è considerato fra gli sports molto pesanti, con dispendio energetico di circa 10 calorie al minuto.

Durante la corsa lenta i muscoli consumano in prevalenza acidi grassi liberi, che, tramite il sangue, arrivano dagli adipociti, cellule nelle quali è contenuta la maggior parte del grasso del nostro corpo.

Aumentando il ritmo della nostra corsa e di conseguenza la velocità aumenta invece il consumo di glicogeno, sostanza costituita da molecole di glucosio che si trovano in piccole quantità nelle masse muscolari e nel fegato.

In breve: chi corre a 8 km/h ha un dispendio calorico di circa 600 calorie/ora, con un consumo medio di grasso di gr. 48 circa; chi invece corre a 20 km/h ha lo stesso dispendio calorico di 600 calorie ma un consumo di grasso pressoché nullo.

Chi vuole dimagrire correndo dunque è meglio che corra lentamente, senza pensare poi che sforzare molto avendo molto sovraccarico, cioè eccedenza di peso, potrebbe arrecare danni considerevoli agli arti inferiori ed al sistema cardiocircolatorio.

Finora si è parlato di perdita di grasso e non di perdita di peso globale, calo di peso che chi corre sa che dopo ogni seduta di allenamento è ben lungi dall'essere di pochi grammi, ma che però non riguarda solo grasso o tessuto adiposo, ma tiene conto della sudorazione e della perdita di glicoge-

no, ogni grammo del quale lega 3 gr di acqua.

Alla luce di quanto detto, se desideriamo dimagrire, non ci resta che correre lentamente e a lungo.

Evaristo Micheloni

CRONOGRIFO CONTASECONDI

109/0080
cm 8x6,5x2

KOMET

cronografo e orologio con cassa in materiale sintetico colore grigio scuro, movimento a quarzo display a cristalli liquidi (LCD) con numeri grandi, ben leggibili, provvisto di illuminazione orologio: ora, minuti secondi (display a 6 numeri), mese, data, giorno
cronografo: al centesimo di secondo (1/100) cronometraggio normale (START-STOP-START ecc.) oppure cronometraggio «LAP» per cronometrare i tempi intermedi

CRONOSTOP KIENZLE

Con il CHRONOSTOP KIENZLE avete nel Vostro pugno il tempo. Con la precisione del quarzo. Dappertutto dove è molto importante di poter rilevare i tempi con precisione, è ora iniziata l'epoca del quarzo.
Il CHRONOSTOP KIENZLE misura il tempo con la precisione di un centesimo di secondo. Mille volte, l'una dopo l'altra, se volete.
In una cassetta maneggevole, elegante, funzionale, robusta, ma nondimeno leggera (200 gr.) Con il CHRONOSTOP KIENZLE avete la possibilità di rilevare il tempo in tre maniere diverse.

vengono distribuiti dalla

Soc. Italiana KIENZLE

20146 Milano - v. Washington, 59
tel. 02/431884-432098

Quante volte ci siamo sentiti dare una risposta simile? Tante, anzi tutte le volte che giungiamo all'arrivo con un po' di ritardo, sia pur sempre entro il limite massimo. Quindi significa che, volendo godere di una sana passeggiata entro i limiti delle norme, si è penalizzati. Tutto questo, quando si è stanchi e con lo stomaco che reclama qualcosa di caldo, o di fresco, a seconda delle stagioni, o magari un biscotto o un pezzetto di pane. Ci sentiamo ribellare, giuriamo che a quella manifestazione non interverremo più perché delusi.

Puniremo così la società organizzatrice verso la quale vanno, sul momento, tutti i nostri rancori. Ma... è giusto? Se riandiamo con il pensiero ai ristoranti che c'erano sul percorso, o se ci guardiamo in giro all'arrivo, la nostra opinione può cambiare. Quante erano, schiacciate in terra, le zollette di zucchero, quanti i biscotti, quante le arance, mele o brioches appena addentate o addirittura ancora chiuse nel loro sacchetto? E allora? È evidente che è stato qualcun altro, nel suo sciocco egoismo, a metterci in difficoltà. La società organizzatrice è quindi da assolvere, non ha colpe.

Abbiamo detto che si è penalizzati quando si vogliono rispettare le norme. È vero, perché chi interpreta la filosofia e lo spirito che anima la Fiasp e i marciatori che vi aderiscono sa che le manifestazioni hanno un limite di tempo preventivato su un passo di circa cinque Km all'ora. Quindi, un passo tranquillo, che dà la possibilità di fare sport nel modo più sano e congeniale. Le corse si fanno nelle piste, i recordmen non sono fatti come noi, marciatori della domenica, sono mostri che fanno per tutti i giorni della settimana e per tutti i giorni dell'anno solo e sempre quello: allenamenti, allenamenti. Sono seguiti, preparati, assistiti; hanno tabelle per mangiare, per dormire e anche per fare la pipì, che verrà poi subito analizzata. Noi siamo diversi. Ognuno di noi lavora in fabbrica, in ufficio, in negozio o dove sia, tutto il giorno. Vogliamo mangiare quando abbiamo fame, dormire quando abbiamo sonno, soddisfare le nostre esigenze di famiglia e poi, alla domenica, fare una sgambata in mezzo a tanti altri che siano come noi. Perché "siano come noi"? Perché noi non abbiamo posto per i competitivi, per i superdotati o per elementi che si atteggiavano a tali.

Lo sport agonistico tende a indurire la persona e la rende inevitabilmente un po' egoi-

sta. Noi, invece, vogliamo essere noi stessi, il più possibile sereni, allegri, altruisti. Sì, vogliamo pensare un po' anche agli altri ed è con questo credo che dobbiamo partecipare alle nostre manifestazioni. Con questo spirito possiamo arrivare a qualsiasi forma di autocontrollo e a quell'educazione morale che ci porta a rispettare noi e gli altri. Che senso ha, prendere una o più zollette di zucchero sapendo che poi non le mangeremo? Che senso ha prendere un panino, una mela o una brioche, sapendo poi che — cento metri più avanti — sbattiamo via tutto? Nessuno ci nega di mangiare quel che si desidera ma tutto ci vieta lo spreco! Rispettiamo il lavoro e il sacrificio degli organizzatori, ma soprattutto non dimentichiamo che chi viene dopo di noi ha lo stesso diritto di trovare tutto quello di cui potrebbe avere bisogno. Ricordiamoci, quando compiamo uno spreco, che dietro di noi ci sono bimbi e persone anziane. Sono più lenti e quindi possono trovarsi più facilmente in difficoltà. Perché vogliamo, con un gesto sciocco e irresponsabile, dar loro disagio?

Aiutiamoci, impariamo a conoscerci nel nome di questo sport non competitivo che ci deve contraddistinguere. Cerchiamo di vivere qualche ora in sana allegria e in altruismo, perché lo spirito deve essere questo ed è da questo credo che ci dobbiamo far animare. Non voglio tirare paralleli antipatici, ma se questa roba la pagassimo un tanto al pezzo, la sprecheremmo così a cuor leggero? Penso proprio di no. Oggi tutto è monetizzato e non si vorrebbe parlare di denaro, ma ci rendiamo conto di quanto costi una brioche o anche una sola zolletta di zucchero? E il cattivo esempio? I ragazzi imparano con facilità gli esempi negativi, anzi li accentuano. L'acquisto del cartellino, qualcuno potrebbe obiettare, dà certi diritti ed è vero, anzi tutti i diritti, meno quello di comportarci in modo poco cortese nei confronti di chi ci segue. I costi non li analizziamo altrimenti il discorso ci porterebbe lontano e porrebbe interrogativi ai quali non sapremmo rispondere se non con cifre spietate.

Evitiamo quindi qualsiasi forma di spreco per noi stessi e per gli altri, perché lo sport amatoriale è una cosa meravigliosa che ci ritempra il fisico e ci dà quella serenità di spirito necessaria per agire in modo corretto e civile per noi e per gli altri.

Rolando Cardenà

Camminata calabra

Percorro lentamente
le silenziose rive
che lo Jonio spumeggiante bagna
dal mare il sole sorge al nuovo giorno
e da Siderno a Reggio
mi accompagna.

Ora il mio sguardo
volge a tramontana
là dove il grigio sasso d'Aspromonte
ebbe a dimora tra gli irti dirupi
briganti e lupi nella stessa tana

e come falco
la mia mente vola
di balza in balza fino all'altra sponda,
dove la rupe sopra Scilla incombe
e i verdi fianchi nel Tirreno affonda.

Oh, Calabria...
tanto bella e amata
seppur sventura sempre l'accompagna
e i figli tuoi dispersi van nel mondo,
né ti soccorse mai la patria ingrata!

Arturo Maestri

