



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti - Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/G - 46036 MANTOVA - Tel./Fax: (0376) 374390 - Dir. Resp.: Gaetano Strozzi - Dir. Ing. Giocando Talamoni - Redazione ed Amministrazione: Via Verello, 11/G - 46036 MANTOVA - Stampa: Grafiche Stella - ZAI - Legnago (VR) - Registrazione del Tribunale di Terni n. 753 del 26/07/1993 - Sped. AN A.P. art. 3 comma 20c - legge 662/95 - Filiale di Mantova - Anno 8 - N. 2 - Marzo - Aprile 2003

ATTENZIONE: In caso di mancato recapito, restituire all'Ufficio di Mantova C.F.C., per la restituzione al mittente che si impegna a corrispondere le relative tasse postali.

Direttore responsabile

Giocondo Talamonti
Gastone Strozzi

Redazione

Martiniremo@libero.it
Giuseppe Bianchi, Pietro Ca-
fucri, Giuseppe Colantonio,
Renzo Danesi, Giorgio Ferro,
Gianpaolo Giarrusso, Remo
Martini, Vanna Pennisi.

Collaboratori

Cesare De Monte, Giovanni
Pagani, Gianluigi Bosoni, Pao-
lo Camevali, Franco Battistel-
la, Sergio Ragnoli, Giuseppe
Lattuada, Giuseppe Corsini,
Antoni Cesari, Franco Masola,
Luciano Michiorri, Marco Si-
monazzi, Pierluigi Croci,
Francesco Vettorazzo, Soraya
Farina, Pietro Tanzarella, Vito
Marsotto, Edgardo Sardonici,
Giovanni Marzullo, Pietro
Bersani, Angelo Pareschi,
dott. Paolo Guerra, Giovanni
Raucci, Guglielmo Demilio,
Sergio Crocicchia, Mario Mai,
Gabriele Ferrari, Giuseppe
Sabbadini, Giuliano Fiorini,
Floriana Tovo, Gianluigi Fer-
ramondo, Mario Peterlongo,
Aldo Marchione, Gianni Dol-
ci, Giovanni Baroni, Salvatore
Romano, Roberto Borgatti,
Emanuele Casali, Fausto To-
gni, D.L.F. Mantova, Angelo
Gandola.

Editore

FIASP
Federazione Italiana
Amatori Sport Per Tutti
Direzione, Redazione,
Amministrazione e pubblicità
Viale Veneto 11/G
46038 Mantova
Tel. e Fax 0376374390

Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella
Legnago (Verona)

Spedizione

Segreteria Generale
FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale
di Terni n. 7/93
del 20/07/1993
Spedizione AN A.P.
articolo 2 comma 20/c
legge 662/96
Filiale di Mantova - Anno 6 -
n° 2 Marzo-Aprile 2003

SPORTINSIEME

MARZO-ARILE 2003 - N° 2



- 3 Sportinsieme
- 4 Promozioni per l'anno 2003
- 5 Crediamoci
- 6 WORLD REPORT
Notizie dalla
Federazione
Internazionale
Sport Popolari
- 8 Invito allo Sport
- 36 Calendario
manifestazioni
- 46 Trekking
Programma
escursioni 2003
- 48 Invito
alla marcia
- 51 Percorsi
circolari
- 52 Psicologia
- 53 Cultura
- 54 Solidarietà
- 57 Medicina
- 58 Sensazioni
- 59 Fatti e opinioni
- 60 Chi scrive
e chi risponde
- 61 Universiadi
- 62 Informazioni
FIASP



La RIVISTA è posta in abbonamento per quanti la volessero leggere al contributo associativo di Euro 15 annue, esce ogni due mesi, viene inviata a domicilio dell'abbonato tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale: C/C 14842462

intestato a:

FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI

SPORT PER TUTTI

FIASP - Viale Veneto, 11/G - 46038 MANTOVA

SPORTINSIEME

È L'UNICO ORGANO DI
STAMPA
UFFICIALE DELLA
FIASP!

SPORTINSIEME, tratta argomenti attinenti all'attività istituzionale della Federazione con particolari specifiche sulle decisioni assunte dagli Organi Centrali e Periferici, sulle attività dei Comitati, nonché delle Società, Gruppi, Podisti, cronache di marce, consigli medici, articoli culturali e sociali, un calendario marce aggiornato periodicamente tramite le segnalazioni pervenute dalle varie sedi provinciali allestito nel 2003 su tre mesi, offre anche spazi pubblicitari ai Sodalizi affiliati mediante le promozioni offerte dalla FIASP, o tramite contributi modesti. Lo spazio d'informazioni su SPORTINSIEME è aperto a tutti i soci e simpatizzanti della FIASP, gli articoli inediti, lettere o relazioni da pubblicare con eventuali fotografie, devono essere inviati per posta alla Segreteria Generale in Viale Veneto, 11/G, 46038 Frassino Mantovano/MN. La Rivista è posta in abbonamento per quanti la volessero leggere al contributo associativo di E 15, esce ogni due mesi, viene inviata al domicilio dell'abbonato tramite posta. L'abbonamento può essere fatto attraverso il C.C. postale n. 14842462 intestato alla FIASP - Viale Veneto, 11/G - 46038 Frassino Mantovano/MN, oppure tramite altro tipo di versamento indicando il proprio nome, cognome ed indirizzo, in stampatello e in maniera leggibile.

Gruppi, Podisti Abbonatevi e collaborate con Sportinsieme, farete grande la vostra passione sportiva, le vostre manifestazioni, i vostri soci, la cultura della vostra terra, la Fiasp, che da oltre venticinque anni si interessa a tutelare gli sport per tutti.

CONTI CORRENTI POSTALI
Ricevuta del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

intestato a: **FIASP - Viale Veneto, 11/G**

46038 FRASSINO MANTOVANO (MN)

eseguito da

residente in

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accredito del versamento

Euro **quindici/00**
(lettere)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento

Concorso **PIEDE ALATO**

Il Concorso Nazionale Piede Alato, indetto dalla F.I.A.S.P., si attiva il primo gennaio e termina il 31 dicembre di ogni anno. Possono aderire al Concorso tutti coloro che partecipano alle manifestazioni e ai percorsi circolari permanenti approvati dalla F.I.A.S.P.; una particolare attenzione è stata rivolta ai "Giovani Marciatori" di età compresa fino ai 12 anni con una promozione che riguarda la quota d'iscrizione.

Il Concorso si avvale di un libretto annuale, sul quale il Commissario Tecnico Sportivo vi apporrà di volta in volta, la "vidimazione" della marcia e dei chilometri percorsi.

I riconoscimenti allestiti dalla Segreteria Generale sono:

- A) un diploma personalizzato indicante le marce effettuate e i chilometri percorsi;
- B) una stoffa ricamata.

La consegna del riconoscimento verrà ge-

stita dal Comitato Provinciale la dove il Partecipante risiede. Il libretto del Piede Alato viene rilasciato al contributo di Euro 5,50 e contiene un "BONUS" di Euro 1,00, quale sconto per l'abbonamento a Sportinsieme: la Rivista della F.I.A.S.P. Tale "bonus", può essere ceduto a terza persona per lo stesso uso; il "bonus" è da allegare alla richiesta di abbonamento.

Il Libretto del Piede Alato per i "giovani" (senza bonus), viene rilasciato al contributo di Euro 3,00.

Qualora il libretto venisse completato prima della fine dell'anno, è disponibile gratuitamente presso il Commissario Tecnico Sportivo un allegato per continuare il concorso.

Il libretto deve essere consegnato ai Commissari Tecnici Sportivi entro il mese di gennaio dell'anno successivo oppure inviato direttamente alla Segreteria Generale della F.I.A.S.P.



PROMOZIONE F.I.A.S.P. CONCORSO PIEDE ALATO

"BONUS DI € 1,00"

PODISTI ADERITE A QUESTA PROMOZIONE

Promozione **CONCORSI IVV**

RIVOLTA AI PODISTI CHE ACCEDONO PER LA PRIMA VOLTA AI CONCORSI INTERNAZIONALI.

La Federazione Internazionale degli Sport Popolari, più comunemente conosciuta I.V.V. è nata in Germania nel 1968, nell'intento di riunire e regolamentare quelle Federazioni e Associazioni che si occupano di sport in modo diverso, cioè senza porre attenzione alle prestazioni ed ai risultati. Essa era costituita inizialmente dalle Federazioni Tedesca, Austriaca, Svizzera e dal Liechtenstein. A queste Federazioni si sono aggiunte nel 1973 la Federazione Lussemburghese, Alto Atesina e Belga, nel 1975 la Francia e la Norvegia, nel 1976 l'Italia. Attualmente con Federazioni o Associazioni singole sono presenti nella IVV le Nazioni: - Austria, Belgio, Francia, Germania, Italia, Liechtenstein, Lussemburgo,

Svezia, Irlanda, Gran Bretagna, Norvegia, Olanda, Danimarca, Svizzera, Canada, Stati Uniti D. America, Spagna, Finlandia, Giappone, Polonia, Turchia, Cecoslovacchia, Estonia, Grecia, Bulgaria, Portogallo, Ungheria. Le finalità della IVV sono quelle di favorire manifestazioni sportive aperte a tutti senza mire agonistiche, con funzioni di un recupero fisico e psicofisico, con intenti ecologici e culturali. Oggi sono iscritte alla IVV migliaia di Società organizzatrici. Ogni Società organizzatrice affiliata alla FIASP, che sia in grado di dare sufficienti garanzie di serietà e capacità organizzativa, può organizzare una manifestazione valida per i Concorsi IVV. La IVV è diretta da un Consiglio, di cui fanno parte i Presidenti federali nazionali, e pubblica ogni anno un calendario di tutte le manifestazioni delle Federazioni affiliate. I concorsi della IVV,

sono due: - di partecipazione e delle distanze parziali. Non è obbligatoria la partecipazione simultanea ai due concorsi. I concorsi, basati su fasce di partecipazione e di percorrenza, si distinguono fra loro, tramite specifiche tessere di colore diverso. Per ogni concorso e gradazione raggiunta, marce o chilometri, sono previsti riconoscimenti diversificati: - Diploma - Spilla - Stoffa. Questi Concorsi furono una delle componenti attive per accrescere il numero dei podisti alle marce non competitive della FIASP, oggi sono ancora migliaia coloro che vi aderiscono, alcuni di essi stanno raggiungendo i 80.000 chilometri con 3500 partecipazioni. Il Consiglio Federale, in occasione del venticinquesimo di Fondazione della FIASP ha deliberato una promozione. Tale promozione è rivolta al Podista che aderisce ai Concorsi IVV per la prima volta,

viene offerta "gratuitamente" l'affiliazione alla Fiasp. Tale affiliazione, consente al Podista di acquisire il valore giuridico all'interno della Federazione, partecipare all'attività della FIASP, usufruire, durante l'attività sportiva in caso di infortunio, di una copertura assicurativa per invalidità permanente.

PODISTI ADERITE A QUESTA PROMOZIONE

PER AVERE "GRATUITAMENTE L'AFFILIAZIONE ALLA FIASP" e fare grande la vostra passione sportiva con riconoscimenti internazionali che idealmente uniscono tutti i podisti dei vari stati del mondo collegati alla I.V.V. INTERNATIONALER VOLKSSPORTVERBAND"

editoriale

CREDIAMOCI

Se un lunedì mattina, leggendo la pagina dello sport vi capitasse di leggere di un rigore contestato, non è detto che sia per forza una notizia banale. Dalle mie parti è successo che ad opporsi alla massima punizione decretata dall'arbitro, sia stato proprio il beneficiario il quale si è avvicinato al direttore di gara, dichiarando candidamente che l'avversario non aveva commesso il fallo fischiato. Con uno sguardo fra l'incredulo e l'indagatore (si sa che: gli arbitri diffidano anche di queste circostanze), convinto di avere a che fare con un extraterrestre, ha accettato, dopo qualche tentennamento la dichiarazione del giocatore ed ha annullato la sua decisione. La scena s'è svolta in un campetto di periferia fra due squadre del campionato dilettantistico locale, dove s'affrontavano giovani di belle speranze. Se non nel senso calcistico, sicuramente in quello civile. Il gesto di lealtà del giocatore ha avuto l'effetto di ricondurre l'incontro nell'ambito della funzione che gli è propria: il gioco; semplicemente il piacere di misurarsi con avversari nel totale rispetto della reciproca dignità. Chi ha avuto modo di assistere ad incontri "minori", sa che poco è concesso a slanci deamicisiani durante le partite. Anzi, battibecchi e risse si rincorrono con la stessa velocità dei protagonisti, dentro e fuori del campo con la partecipazione di parenti e amici che assistono alle gesta di tanti futuri Ronaldo, sempre pronti a scaricare sull'arbitro, insieme ad impropri coloriti le colpe di un gol mancato o di una decisione azzardata. I quotidiani del lunedì sono spesso una passerella di violenze consumate sui campi di gioco. Recentemente ho let-



to dell'arresto di cinque giocatori da parte dei carabinieri. rei d'aver acceso una mischia che ha coinvolto due interi paesi. Forse l'episodio di nobiltà sportiva non farà primavera ma chiunque sia impegnato nel trasmettere ai giovani principi di equità e giustizia sociale, trarrà dalla notizia intime soddisfazioni. Conforta il fatto che l'azione compiuta dal ragazzo sia il frutto di un eccellente lavoro svolto dalla società sportiva in cui milita, dall'allenatore che ha saputo dare le giuste indicazioni, dalla famiglia che ha saputo assicurare i valori in cui credere. Forse, con un poco di presunzione, anche noi della FIASP ci sentiamo artefici di questi segnali perchè concepiamo lo sport come esercizio di misurazione dei limiti personali, come abitudine al rispetto della dignità altrui. Per quanto difficile, questa impostazione formativa merita di essere continuata e non saranno gli episodi di violenza domenicali a farci desistere. Piuttosto, è dalla differenza che i nostri ideali acquistano forza..

Crediamoci !

Giocondo Talamonti



WORLD REPORT

Notizie della Federazione Internazionale sport Popolari (IVV)

Cari amici degli Sport Popolari,

visto che iniziamo un nuovo anno 2003, vorrei tenere in considerazione alcuni punti.

Dobbiamo ammettere che molte associazioni e club nazionali stanno affrontando i problemi per reclutare volontari che non chiedono alcuna retribuzione in occasione di comitati ed eventi. Riflessioni sulla mia esperienza di volontariato nello sport mi dicono che troppo spesso "si usa" lo stesso gruppo di persone e manca un piano per il futuro. Il risultato può essere club ed eventi che non offrono ad altri la possibilità di prenderne parte. Perché non osservare la nostra organizzazione dal basso verso l'alto? Focalizzarsi sul livello dei club. Cercare nuovi volontari, dare loro esperienza, e sostenerli fin dalle loro basi. La maggior parte delle persone apprezza che sia utilizzata la loro esperienza e competenza. La mancanza di persone nelle posizioni di guida può essere rimediata dando a più persone più opportunità per influenzare le decisioni da prendere.

Un secondo punto può essere costantemente osservato nell'applicazione delle nostre norme comuni IVV. Dobbiamo garantire che le norme abbiano lo stesso significato per tutti i club attraverso la nostra organizzazione. La famiglia IVV sta viaggiando più che mai e di volta in volta risposte negative riguardo l'uso dei timbri IVV. Non dobbiamo agire come "politica IVV", ma attraverso l'istruzione e la supervisione, così possiamo eliminare questi problemi.

Infine, vi ringrazio per la collaborazione espressa nel 2002. I più sinceri auguri per l'anno che viene, e per la prossima stagione degli sport popolari.

Odd Ivar Ruud
Presidente IVV

SCADENZE - LIMITI DI TEMPO

Le seguenti date saranno le scadenze per le relazioni spedite al Tesoriere IVV al suo indirizzo: Karl-Heinz Beckmann; Schemmannstr. 72; D-22259 Hamburg - Germania. Possono essere inviate via fax al 49 40 645 54845

15 Gennaio - relazione del numero dei club membri al 31.12.02.

15 Febbraio - acconto IVV (conto) spedito alle federazioni nazionali.

11 Marzo - inviare copie di quei libretti IVV che sono stati riscattati nel 2002 e che sono stati venduti da un'altra federazione membro. Il timbro dell'arrivo deve essere visibile sulla copia. I debiti e i crediti appropriati saranno fatti sulla base di queste copie.

15 Marzo - pagamento quote membri.

SPORT MONDIALE PER TUTTO IL CONGRESSO

Tenutosi a Arnhem, Paesi Bassi, in ottobre, il 9° Sport Mondiale per tutto il congresso aveva il tema "Sport per Tutti e Sport d'Elite: Rivali o Compagni? Il Presidente Odd Ivar Ruud ha atteso e indirizzato i partecipanti a nome dell'IVV. Il Congresso ha studiato la relazione tra sport d'elite e sport per tutti ed ha richiamato all'attività di propulsori di sport per tutti per stabilire comunicazione e cooperazione tra i due tipi di sport. Si era concordi riguardo il fatto che tutte le organizzazioni coinvolte offriscero sport per la vita e attività fisiche che incoraggiano chiunque a partecipare a seconda del proprio livello e necessità. La conclusione fu che lo sport per tutti e lo sport d'elite sono complementari all'interno dell'area dello sport e dell'attività fisica.

LAVORO GIOVANILE IN LUSSEMBURGO E FRANCIA

La Federazione Lussemburghese F.L.M.P., e la Federazione Francese F.F.S.P. hanno programmato un incontro dal 19 al 21 dicembre in Lussemburgo in occasione dell'Accordo Culturale Franco-Lussemburghese, Dipartimento dello Sport.

I contenuti della discussione in questo incontro sono la cooperazione a livello internazionale, nazionale e regionale così come l'attenzione riguardo come possa essere attraente il podismo per i giovani.

I CLUB IRLANDESI ENTRANO NELLA BWF

A partire dal 1 gennaio 2003 i club membri diretti in Irlanda si uniranno alla Federazione Britannica di Podismo. Si possono ricevere informazioni riguardo questi club e i loro eventi da parte della Federazione Britannica Podismo o dai singoli club irlandesi. Sono disponibili informazioni sul calendario BWF o sul suo sito web.

CAMBIO NEL CONSIGLIO DISCIPLINARE IVV

Per motivi personali Oscar Schneiders dal Lussemburgo ha rassegnato le sue dimissioni dal Consiglio Disciplinare IVV.

I CLUB BELGI COINVOLGONO PODISTI TEEN AGER

I club IVV del Belgio sono riusciti ad attrarre podisti teen ager ai loro eventi. Un club ha riportato che una camminata a Montaignies-sur-Sambre in Luglio ha avuto particolare successo nell'ospitare un incontro per teen ager.

Era un giorno di sole (chiediamo scusa a quei podisti che erano da altre parti) e i teen ager che parteciparono erano felici di essere presenti. Tali giovani e i loro genitori camminarono per la prima volta e a coloro che non erano membri di club diretti riceverono riconoscimenti gratuiti. Fu interessante il fatto che i ragazzi superarono di numero le ragazze. Ai più giovani e ai loro genitori venne chiesto di invitare ragazzi e ragazze loro amici alle camminate future e si notò che erano i genitori ad incoraggiare e comunicare ai giovani podisti gli eventi futuri.

È stato programmato un altro incontro con i teen ager che dovrebbe avere luogo ad una camminata tre mesi dopo e si spera che veda una grande partecipazione.

RIVISITAZIONE SITO WEB IN CORSO

Il sito web IVV è stato di recente modificato e adesso può essere visitato al suo solito indirizzo - www.IVV.org. I naviganti noteranno maggiori informazioni (in particolare per i nuovi podisti IVV), foto, design e colori. Vi è anche inclusa una sezione chiamata Guestbook dove coloro che visitano il sito possono lasciare loro commenti e suggerimenti per eventuali miglioramenti.

Il sito viene mantenuto come un servizio per i membri per pubblicizzare loro e le loro attività. Per favore prendetevi un momento per controllare le informazioni e dare immediata comunicazione al Vice Presidente IVV Lynn Clark (LClarkAVA@aol.com) nel caso ci siano errori.

Inoltre incoraggiamo tutti i membri e i club a pubblicizzare il loro indirizzo Internet in tutte le comunicazioni e annunci. Sarà a breve creato un link con il sito IVV per tutte le comunicazioni e i club includeranno l'indirizzo nelle loro brochure pubblicitarie. Ci sono inoltre informazioni importanti nel sito web per i nuovi partecipanti per spiegare loro gli scopi IVV e rispondere alle domande più frequenti riguardo l'IVV e i programmi speciali.

L'IVV ACCOGLIE NUOVI MEMBRI

Un benvenuto di tutto cuore ai nuovi club Membri Diretti che hanno ottenuto l'approvazione da parte dalla Presidenza IVV: INPECO - Instituto Portugues de Ecologia; Portugal Natur; Alpenverein "Osorsca". Gli indirizzi per contattare questo club si trovano nella sezione "Cambio Indirizzi" di questa relazione.

INVECCHIAMENTO ATTIVO IN BELGIO

Rispondendo al richiamo da parte dell'IVV e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità i Club del FFBMP (Theux-Franchimont e Pousset) hanno organizzato camminate particolari per i podisti più anziani. Un tempo splendido ha accolto i partecipanti su percorsi in mezzo al bosco di 4, 6, 12, e 21 chilometri.

Il percorso di 4 km era pianeggiante e attraversava il centro città di Theux inclusi gli edifici storici. Era adatto per persone più anziane che non erano in grado di percorrere 6 km o di camminare in collina. A richiesta di più podisti, sarà aggiunta il prossimo an-

no una distanza intermedia di 9 km. È da considerarsi cosa importante il fatto che coloro che non avevano la capacità di percorrere distanze lunghe abbiano potuto soddisfare le loro esigenze.

Era presente un giornalista per intervistare i podisti. Le loro risposte alla domanda perché state camminando, furono:

- 1) per avere qualcosa da fare
- 2) per stare allerta
- 3) per incontrare amici e divertirmi a socializzare dopo la camminata
- 4) per godermi l'aria fresca
- 5) per uscire di casa anche quando potrebbe piovere
- 6) per ragioni di salute (ordinato dal medico)
- 7) perché è un'abitudine

Il nostro reporter cita un incontro con un podista 82enne con in mano una "Ciney blonde" (birra bionda belga). Il podista ha detto che era stato per "flirt". "Bionde o brune?" ha chiesto l'intervistatore, "Torna tra mezz'ora, caro. Io mi prendo cura delle brune." Chiaramente il podismo contribuisce alla forma fisica ed è chiaro che molte l'hanno capito. La camminata Theux-Franchimont ha visto 1500 partecipanti e la camminata di Pousset 1167. Per quanto riguarda coloro che non hanno camminato, è ora di convincerli.

CAMBIO DI INDIRIZZI

Presidente IVV: cambiare indirizzo e-mail del Presidente Odd Ivar Ruud: oddivv@c2i.net

Estonia: cambiare il nome e tutte le altre informazioni di Estonian Sports Association Kalev; Parnu mnt. 41; 10119 Tallin; ESTONIA; Tel: +372 6 440744 Fax: +372 5 05032979; E-mail: eestikalev@anet.ee; Sito web: www.eestikalev.ee; Contattare: Rein Meijel, Project Manager IVV;

Portogallo: aggiungere un nuovo club: INPECO-Instituto Portugues de Ecologia; Abt. 89; P-855 Monchique; PORTOGALLO; Tel: +351 282 912719; Fax: +351 282 913816.

Portogallo: aggiungere nuovo club: Portugal Natur; Francisco Santos; edificio Patio de Rocha; P-8500 Portimao; PORTOGALLO; Tel: +351 282 480500/3/4/5; Fax: +351 282 480509

Croazia: Alpenverein "Osorsca"; Bozo Milanovica 8; 51550 Mali Losinj; CROAZIA; Tel: +385 99 51 85 95

DISPONIBILI PICCOLE BANDIERE IVV

Nell'ultimo *World Report* è stato annunciato che erano in vendita le bandiere grandi IVV. Adesso ci sono anche quelle piccole (80 x 200 cm) a 75 Euro, più spese postali. Non c'è incluso il bastone per alzare queste bandiere piccole.

COPPA EUROPA

Ecco i nominativi di coloro che hanno ricevuto i premi della Coppa Europa. D (Germania); USA (Stati Uniti)

Dieter Weidner	D - Ettringen
Gertrud Dähne	D - Winterbach II
Lothar Kesting	D - Stuhr
Dieter Kaput	D - Bad Camberg
Klaus Pfeffer	D - Oer Erkenschwick
Lynn Clark	USA - Houston, TX

www.IVV.org

Lynn Clark - 15052 Kimberley Lane - Houston, Texas 77079 - USA

ATTIVITÀ SPORTIVA COME RIMEDIO SALUTARE DELL'ETÀ ADULTA

di Gian Paolo Guerra - Divisione di Cardiologia - Centro di Medicina Sportiva USSL 47 - Mantova

PREMESSA

Lo sport è un fenomeno dai mille volti. Esiste un aspetto sportivo che coinvolge settimanalmente milioni di spettatori, alimenta in larga misura gli organi di informazione, crea figure mitiche di campioni eroi. Spettacolo che può materializzarsi in fanatismo violento. Catarsi, dicono gli psicologi, di tensioni quotidiane che superano il grado di resistenza psicologica.

Vi è poi la pratica vera dello sport con i suoi aspetti educativo-formativi, le cui competenze si realizzano su un piano biologico, psicologico e culturale. È questo un aspetto più silenzioso, fatto anche di sacrificio, di rinuncia, di fatica, consumato nelle palestre e sui campi di periferia, alla ricerca di traguardi prestigiosi. Vi è infine lo sport del tempo libero, dove l'attività sportiva non è più vissuta nell'ottica di un risultato a ogni costo, ma come un modo di evasione, come un desiderio di movimento, come un rimedio salutare.

È ormai opinione diffusa che lo sport, inteso come attività motoria, sia uno strumento efficace di medicina preventiva, soprattutto in relazione a un sistema di vita in cui il sedentarismo è diffuso e l'uso della macchina ha ridotto sensibilmente l'attività muscolare. Che l'uomo viva meglio esercitando una attività fisica è un concetto che ci accompagna da sempre. Platone nei suoi dialoghi diceva che una adeguata attività fisica era necessaria per conservare una buona salute. Ippocrate soleva asserire che per vivere sani era necessario mangiare poco e fare molto movimento. Ma solo recentemente, questo nuovo modo di interpretare lo sport ha coinvolto un numero crescente di persone, fino a diventare un fenomeno sociale. "Una delle

grandi novità del nostro secolo - asseriva Ortega y Gasset - è costituita dal fatto che l'uomo ha accettato l'esistenza del proprio corpo.

Dopo il Rinascimento, nell'epoca della Controriforma, comincia l'impero dello spirito. Un impero tirannico. La tirannia consiste sempre nel dimenticare che il "resto" esiste. Il resto in questo caso era il corpo. Il nostro secolo si risolve a dissotterrare il corpo e a riscoprirlo". Lo sport, come cultura fisica, è al centro di questa riscoperta e come tale è un aspetto tipico e fondamentale della cultura contemporanea.

Ma se lo sport è cultura, è necessaria la perfetta conoscenza di quelli che ne sono gli aspetti comportamentali e scientifici. È opportuno cioè conoscere per che è utile praticare lo sport e in che modo vada fatto.

PERCHÉ PRATICARE LO SPORT

È certo che la mancanza di movimento agisce in senso deleterio sul nostro organismo. Il ridotto impegno muscolare, la ripetizione quotidiana di movimenti stereotipati, che cerchiamo di rendere sempre più comodi, fanno sì che tutti gli apparati del nostro organismo si adeguino ai limitati carichi di lavoro che vengono loro usualmente richiesti. Questo calo di efficienza può a poco a poco coinvolgere l'apparato muscolare, scheletrico, cardiaco e polmonare fino ad arrivare ad un vero livello di malattia, la cosiddetta malattia ipocinetica (fig. 1).

L'uomo si trasforma così non solo in un essere goffo, lento, grasso, maldestro, ma si espone anche a una serie di patologie che sono strettamente connesse alla mancanza di movimento. Questo nuovo modo di vivere ha co-



Fig. 1: La malattia ipocinetica - descritta per la prima volta da Raab e Kraus coinvolge in modo significativo tutto l'organismo.

A carico dell'apparato osteo-muscolare si verifica una perdita del tono calcico fino alla osteoporosi, una riduzione di spessore delle cartilagini articolari, una evidente ipotrofia delle masse muscolari.

Il cuore presenta una frequenza più elevata sia a riposo che da sforzo, e la quantità che riesce a espellere per ogni battito si riduce.

I polmoni riducono la propria efficienza e gli atti respiratori divengono più frequenti e meno profondi.

La possibilità di lavoro fisico diventa così estremamente modesto tanto da essere raffrontabile a quella di un bambino. L'uomo ipocinetico, spesso obeso, appare così più vecchio della sua età, goffo nella mimica quotidiana, limitato com'è dall'anchilosi artrosica e da un apparato muscolare debole e flaccido.

inciso, nei paesi più civilizzati, con una preoccupante ascesa di varie patologie tra le quali spiccano, per la loro importanza e drammaticità, le malattie cardiache.

Oggi le malattie di cuore, in particolare quelle delle coronarie di cui l'infarto miocardico è la più nota, mietono annualmente un numero di vittime paragonabili a quelli delle epidemie del passato. Negli Stati Uniti l'infarto miocardico fa ogni anno più morti delle guerre di seces-

sione. In Italia si calcola che annualmente vengano colpiti da infarto miocardico circa 150.000 persone e che le malattie cardiovascolari siano la causa, prima di mortalità. Alla base vi è l'aterosclerosi, una malattia che interessa i vasi sanguigni e ne riduce progressivamente il lume e la elasticità.

Patologia non nuova in quanto riscontrata già nelle mummie egizie e che ha fatto, nei secoli passati, vittime illustri quali il Petrarca, Molière, Wa-

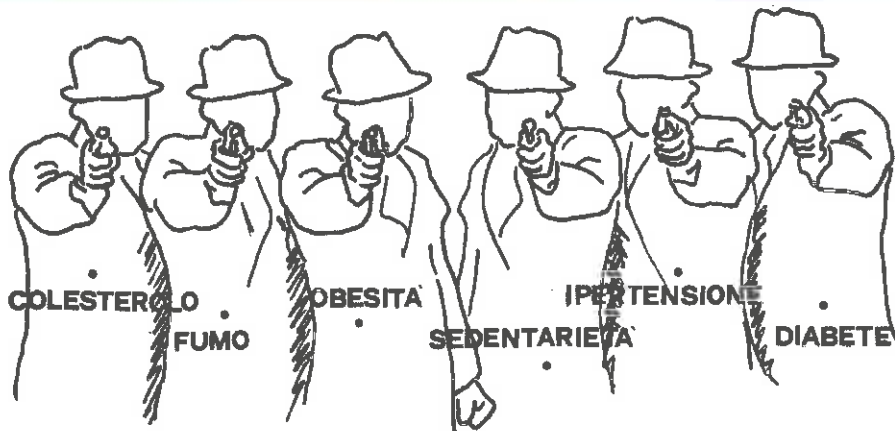


Fig. 2: Fattori rischio - Esistono delle condizioni che quando sono presenti favoriscono lo sviluppo e l'evoluzione dell'aterosclerosi, anche se non ne giustificano sufficientemente la genesi.

I più importanti di questi fattori, tra cui figura la sedentarietà, sono strettamente vincolati e dipendenti dal tipo di civiltà in cui viviamo e possono essere eliminati modificando il proprio stile di vita. I Gli americani li hanno definiti «Killers silenziosi».

gner, ma che ha assunto, nel nostro periodo storico, la veste di "malattia del secolo". Anche se la causa prima dell'aterosclerosi non è ancora definita, conosciamo molti dei fattori che ne favoriscono la insorgenza e la evoluzione, detti per l'appunto fattori di rischio. I più rilevanti sono l'ipertensione arteriosa, l'aumento del colesterolo, nel sangue, il fumo, l'obesità, il diabete, la sedentarietà. Fra essi figura quindi la mancanza di movimento.

CUORE E MUSCOLI

Prima di considerare le ripercussioni che lo sport è in grado di determinare nel nostro organismo attraverso particolari adattamenti anatomici, funzionali e metabolici, è opportuno chiarire il legame che unisce il cuore all'apparato muscolare e respiratorio. I fisiologi sogliono raffrontare il nostro organismo a una macchina. Per muoverci o per muovere gli oggetti, noi trasformiamo la energia chimica presente nei nostri muscoli in energia meccanica o di movimento.

Ora i nostri muscoli che rappresentano il 40% del peso corporeo per continuare a contrarsi hanno bisogno essenzialmente di due cose: di un continuo rifornimento di sostanze energetiche e di un adeguato apporto di ossigeno. Entrambi questi elementi vengono portati alle fibre muscolari in attività dal sangue arterioso. Le sostanze energetiche, introdotte cogli alimen-

ti, si trovano depositate nel nostro organismo sotto forma di grasso e di glicogeno. L'ossigeno invece viene preso direttamente dalla atmosfera. L'ossigeno presente nell'aria arriva ai mitocondri cellulari attraverso una catena di apparati che sono i polmoni, il sangue, il cuore.

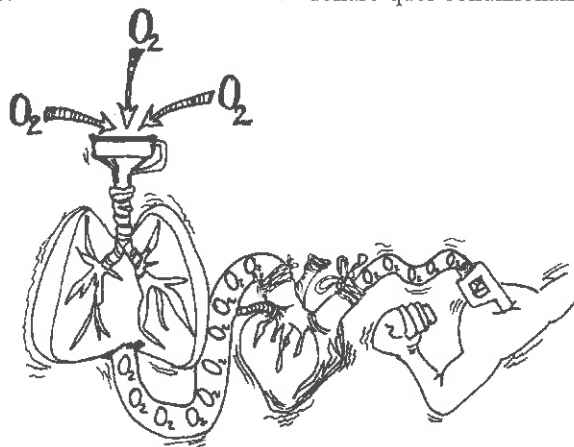
Il torace e i polmoni espandendosi risucchiano l'aria atmosferica che, immessa in condotti sempre più stretti, arriva in una miriade terminale di piccole nicchie dette alveoli. Qui l'ossigeno passa dall'aria al sangue il quale provvede a trattenerlo fissandolo ai globuli rossi. In questo modo l'ossigeno viene portato dai polmoni alle cavità sinistre del cuore.

Da qui l'ossigeno legato ai globuli rossi attraverso una miriade di vasi (arterie) arriva a tutti gli organi e quindi ai muscoli in attività. Ma il sangue per passare da un organo all'altro ha bisogno di qualcosa che lo muova, cioè di una pompa. Questa pompa è il cuore.

È intuibile quindi che il cuore gioca un ruolo fondamentale in questo costante apporto di ossigeno alle fibre muscolari. Il lavoro che il nostro apparato muscolare può compiere è in diretto rapporto alla quantità di energia e di ossigeno che il nostro cuore è in grado di fargli pervenire.

La resa sportiva è legata a una buona funzionalità cardiaca. Un altro aspetto molto importante, che lega a doppia mandata l'apparato muscolare al cuore, è la prerogativa che questo organo ha di adattarsi, in ogni momento, alle esigenze del lavoro muscolare. Se noi stiamo tranquillamente seduti o siamo addormentati anche il nostro cuore lavora al minimo.

Se al contrario noi ci produciamo in una corsa a perdifiato anche il nostro cuore aumenta al massimo la sua frequenza, la sua forza di contrazione e la quantità di sangue che espelle in un minuto. È proprio sfruttando questo legame che noi possiamo modellare quei condizionamenti



così importanti sia per la resa sportiva che per la nostra salute. Ma è anche attraverso tale connessione che possiamo, con una pratica irrazionale dello sport mettere addirittura a repentaglio la nostra vita.

Che l'attività sportiva agisca favorevolmente sul nostro apparato cardiocircolatorio è un dato che deriva da diverse considerazioni. Studi eseguiti nelle tre regioni del mondo più famose per la longevità.

I dei loro abitanti, le Ande equadoriane, le montagne del Karakorum nel Kashmir e la regione dell'Abkhazian nell'Unione Sovietica meridionale, hanno evidenziato che le condizioni cardiache di questi ultracentenari sono eccellenti.

Fenomeno in gran parte attribuito al tipo di lavoro di queste popolazioni, che protratto fino a tarda età, richiede un impegno fisico intenso con lunghi percorsi a piedi non di rado su terreni scoscesi.

Dove esistono ancora sacche di popolazioni primitive l'infarto miocardico è raro.

L'infarto miocardico è pressoché sconosciuto tra gli aborigeni dell'Australia, gli uomini delle tribù Masai del Kenya, gli indiani Tarahumara del Messico. Tutte queste tribù hanno una caratteristica comune: usano come mezzo di locomozione le gambe.

I Tarahumara vengono comunemente chiamati con un aggettivo che vuol dire letteralmente "corridori". Uno dei loro riti infatti consiste in una corsa a piedi di 150 km. su terreno irregolare, spingendo nel contempo una piccola palla di legno.

I Masai sono una tribù di pastori nomadi che percorrono mediamente 20 km. al giorno a piedi. Ancora oggi gli aborigeni dell'Australia catturano le loro prede stroncandole con inseguimenti che durano interi giorni.

Anche la scienza medica si è occupata del legame che unisce l'attività fisica e le malattie cardiache.

Dalle numerose ricerche fatte emerge il concetto che l'attività sportiva, condotta secondo regole precise, sia in grado di svolgere una azione preventiva nei confronti delle malattie di cuore.

SPORT DI RESISTENZA

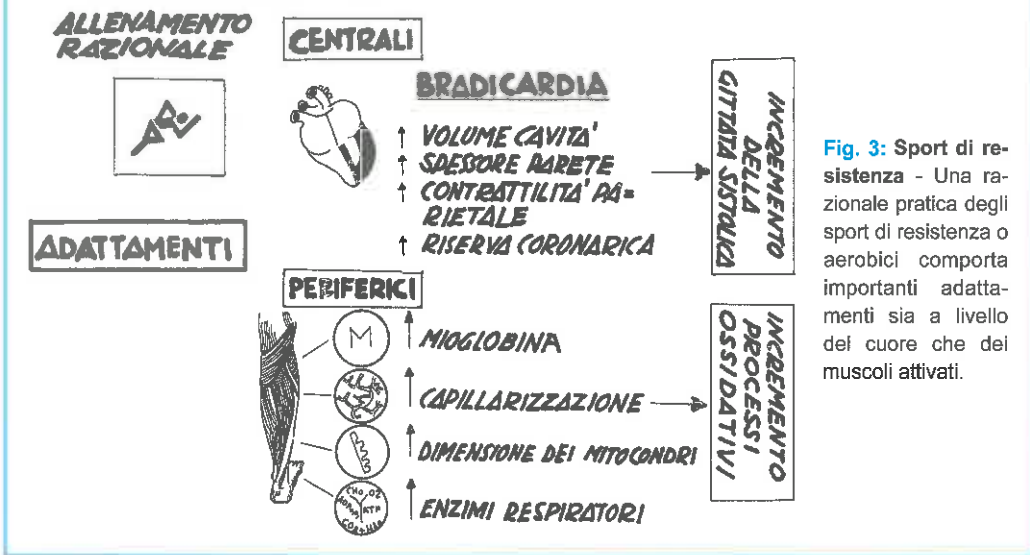


Fig. 3: Sport di resistenza - Una razionale pratica degli sport di resistenza o aerobici comporta importanti adattamenti sia a livello del cuore che dei muscoli attivati.

COME AGISCE L'ATTIVITÀ FISICA

Lo studio degli effetti a lungo termine dell'attività sportiva sull'organismo umano è un tema relativamente nuovo. Alla luce delle più recenti acquisizioni possiamo dire che tali effetti si esplicano sul cuore, sull'apparato muscolare e sul sangue, con aspetti di tipo metabolico generale. Coll'allenamento fisico il cuore modifica nel tempo il proprio aspetto e il proprio modo di lavorare (fig. 3). Le cavità aumentano di volume per una dilatazione fisiologica delle camere e un modesto aumento di spessore delle pareti.

La frequenza dei battiti si riduce sia a riposo che sotto sforzo, per una riduzione del tono simpatico. Si incrementa la quantità di sangue ossigenato che arriva al cuore attraverso i vasi coronarici, per nutrirlo. Tali modificazioni consentono al cuore di aumentare la propria efficienza incrementando così la quantità di sangue che viene espulsa a ogni battito. Gli adattamenti che si concretizzano a livello periferico (fig. 3) cioè a carico dei muscoli sollecitati, interessano sia il letto vascolare che la fibra muscolare. Nella fibra muscolare allenata si determina un incremento

della quantità di mioglobina, un aumento della dimensione dei mitocondri e degli enzimi respiratori mitocondriali. Conseguono una esaltata capacità della fibra muscolare a ossidare i substrati energetici, quindi a produrre più energia. Il flusso ematico intramuscolare aumenta sia per un incremento del calibro delle arterie sia per una migliore capillarizzazione. Tali adattamenti conservano sia una migliore irrorazione della muscolatura attiva sia una aumentata capacità di estrazione e di utilizzazione dell'ossigeno. Questi adattamenti vascolari periferici, come la riduzione del tono sim-

patico, giustificano i benefici effetti che l'attività sportiva è in grado di operare sui valori della pressione arteriosa. Si è infatti documentato che le persone che praticano con regolarità una attività sportiva presentano un aumento molto modesto dei valori pressori con il passare degli anni e che la prevalenza della ipertensione è minore nella popolazione sportiva rispetto agli individui sedentari di pari età. Inoltre si è visto che l'attività fisica, condotta secondo regole precise, può portare alla normalizzazione di una parte delle ipertensioni "borderline" e consentire un più facile controllo dei valori pressori e una riduzione della posologia dei farmaci, nelle persone con ipertensione stabile. Come è noto il colesterolo è una sostanza grassa presente nel nostro sangue che svolge importanti funzioni. Essa entra nella composizione della bile, di vari ormoni, delle membrane cellulari. Quando però la concentrazione del colesterolo sale oltre un certo livello costituisce, come abbiamo già detto, un importante rischio di malattia. Coll'attività sportiva la concentrazione ematica del colesterolo si riduce. Ma soprattutto l'esercizio fisico pare in grado di aumentare la concentrazione delle HDL: cioè di quella frazione di colesterolo cosiddetto "buono" in quanto in grado di rimuov-

NEL NOSTRO SANGUE CI SONO DUE TIPI DI COLESTEROLO:

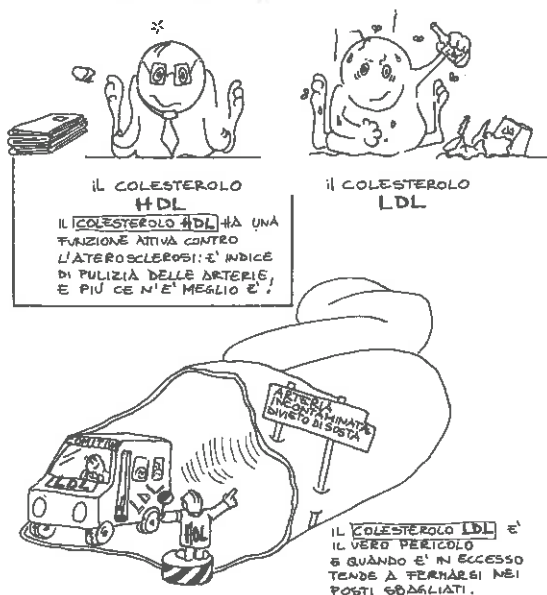


Fig. 4: Il colesterolo - Il colesterolo è una sostanza grassa contenuta nel nostro sangue che proviene sia dai cibi che dal fegato (ove viene sintetizzato). Il colesterolo è essenziale per l'equilibrio vitale del nostro organismo in quanto entra nella composizione delle membrane cellulari, degli acidi biliari, di molti ormoni, compresi quelli sessuali. Ma quando la sua concentrazione nel sangue supera i livelli di guardia diventa un vero pericolo per la nostra salute. Oggi si sa per certo che esiste un rapporto diretto tra livelli di colesterolo e comparsa di infarto miocardico. E' tuttavia opportuno precisare che esistono più tipi di colesterolo, a seconda della densità della lipoproteina a cui è legato: il colesterolo HDL o «colesterolo buono» e il colesterolo LDL o «colesterolo cattivo». Le HDL rimuovono il colesterolo dalla parete dei vasi e lo eliminano scaricandolo nella bile. Le LDL invece depositano il colesterolo sulle pareti dei vasi ostruendone il lume. Secondo la O.M.S. il colesterolo totale (che comprende sia quello buono che quello cattivo) non deve superare i 180 mgr/100 ml al di sotto dei 30 anni e i 200 mgr/100 ml al di sopra dei 30 anni. È opportuno quindi cercare, con i mezzi a nostra disposizione, contenere entro i valori consigliati la colesterolemia e aumentare la frazione del colesterolo HDL o colesterolo buono. **Praticare una razionale attività fisica serve ad alzare il livello delle HDL** che come si è detto ci proteggono dall'aterosclerosi.

Fig. 5: L'attività sportiva svolge un ruolo importante nel controllo del proprio peso corporeo.

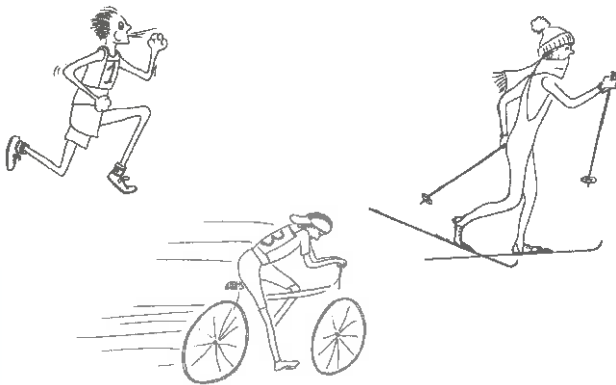


Fig. 6. Sport aerobici (o di resistenza) - Vengono considerate "aerobiche" quelle attività sportive che possono essere praticate per periodi lunghi, con movimenti ritmici, a intensità relativamente bassa e che coinvolgono ampi gruppi muscolari come: la corsa, il ciclismo, lo sci di fondo, il nuoto, la canoa etc..

In esse infatti si realizzano condizioni di equilibrio fra la richiesta di ossigeno dell'organismo durante l'esercizio e la possibilità di assumerne la quantità necessaria a soddisfarla. In altri termini si crea un equilibrio tra l'ossigeno trasportato al muscolo e quello utilizzato per la contrazione. Sono attività che determinano importanti e positivi effetti sul ricambio generale e in particolare sul metabolismo energetico, sull'apparato respiratorio, muscolare, e soprattutto sul cuore.

viene non sono del tutto chiariti (fig. 5).

Il calo del peso corporeo che si ha al termine di una corsa è dovuto soltanto in parte alla diminuzione del grasso, in prevalenza ciò pare determinato dall'acqua persa col sudore e dalla riduzione del glicogeno muscolare. Per perdere infatti cinquecento grammi di grasso con l'esercizio occorre pedalare in bicicletta per sette ore consecutive a velocità sostenuta.

Nella riduzione del peso entrano infatti meccanismi complessi che vanno ben oltre la semplice equazione tra calorie introdotte e calorie consumate.

L'attività fisica è in grado di moderare infatti il senso della fame, agendo direttamente sui centri specifici del nostro cervello attraverso le endorfine e le catecolamine.

Studi recenti paiono poi indicare che dopo una corsa protratta si innescano particolari meccanismi enzimatici grazie ai quali, nelle ore successive allo sforzo, si continuerebbe la trasformazione diretta di grasso in calore. Verrebbe quindi aumentato di fatto il costo energetico che è proprio dell'esercizio puro e semplice. Per ottenere poi una maggiore combustione di grasso è importante prodursi

in corse lente e prolungate. Il nostro organismo infatti tende a privilegiare i grassi (acidi grassi che si liberano dal tessuto adiposo) come substrato energetico, quindi come combustibile, nelle attività lente e protratte, mentre nelle fasi veloci utilizza preferenzialmente il glicogeno contenuto nel fegato e nei muscoli. Infine, aspetto non trascurabile, l'attività fisica ha positivi aspetti psicologici. Che lo sport giovi allo spirito come al fisico lo intuì Giovenale secoli fa.

Ora, la medicina moderna lo sta confermando. Andrews nel suo libro "Il potere psichico della corsa" rileva come correre aiuti a capire se stessi, consenta di scaricare tensioni e emozioni negative come l'ansia e la paura, favorisca la creatività, aiuti a raggiungere un equilibrio psichico ottimale. Brown arriva a prescrivere la corsa come ricetta per la depressione precisando che il senso di benessere fisico è il miglior antidoto dell'umore distonico.

Kostrubala nel suo libro "La gioia di correre" non esita a considerare, la corsa come una tecnica psicoterapeutica. Alla base, secondo recenti scoperte, vi sarebbe una aumentata produzione di endorfine e di dinorfine (sostanze

vere dalla parete delle arterie il colesterolo "cattivo" LDL, che tende a incrostare i nostri vasi (fig. 4).

Va precisato però che per ottenere significativi aumenti dell'HDL colesterolo l'esercizio deve essere intenso e protratto nel tempo.

In termini esemplificativi è necessario percorrere almeno 20 km di jogging alla settimana. Parallelamente all'aumento dell'HDL colesterolo si verifica anche una diminuzione dei trigliceridi nel sangue con un effetto migliorativo sul profilo lipidico ematico.

Altri importanti effetti metabolici generali l'attività sportiva li esplica riducendo l'adesione e la aggregazione piastrinica, e aumentando la tolleranza glicidica. Il ruolo della attività fisica nel ridurre e nel controllare il proprio peso corporeo è sicuramente importante anche se i meccanismi attraverso i quali ciò av-

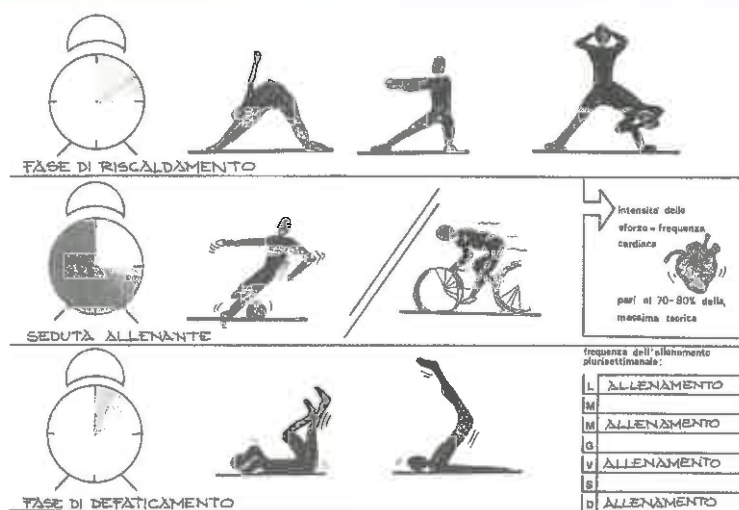


Fig. 7: Nel programmare la propria attività sportiva è opportuno seguire uno schema comportamentale che tenga conto di quelli che sono gli aspetti più rilevanti: la frequenza, la intensità e la durata. L'efficacia di una attività fisica dipende dalla precisione con cui viene praticata.

È opportuno ricordarsi che:

- prima di iniziare una attività sportiva è necessario un accertamento medico sul proprio stato di salute;
- l'inizio deve essere graduale;
- l'intensità dello sforzo va controllata colla frequenza del polso;
- sono necessarie alcune settimane (4-6 circa) per notare i primi condizionamenti.

endogene che hanno una attività oppiacea sul sistema nervoso centrale). Ad esse vanno ricondotte anche quelle profonde sensazioni di benessere che si hanno dopo lunghe corse. La cosiddetta "estasi del podista".

COME PRATICARE LO SPORT

Ma per che l'attività sportiva possa produrre quei benefici che abbiamo ora elencato è necessario che abbia determinate caratteristiche e venga fatta secondo norme ben precise.

Sebbene le attività sportive che comportano uno sforzo contro resistenze, come il sollevamento pesi e gli sforzi isometrici, determinino un aumento delle masse muscolari e un incremento della forza muscolare non paiono essere le più idonee al nostro scopo. È necessario ricorrere invece (affiancandole eventualmente allo sport che stiamo già praticando) a quelle attività che utilizzano in modo ritmico e continuo ampi gruppi muscolari come la corsa, il ciclismo, 10 sci di fondo, etc., cioè sport di tipo aerobico. In tali esercizi il sistema cardio-respiratorio viene continuamente sollecitato a fornire ai muscoli in attività un adeguato apporto di ossigeno e quindi ricevere sufficienti stimoli allenanti (fig. 6). Scelto il tipo di sport è opportuno precisarne gli aspetti pratici inerenti la durata, la frequenza, l'intensità (fig. 7).

Quest'ultima va opportunamente dosata in quanto se troppo ridotta non conduce ad alcun condizionamento, se eccessiva può superare i limiti di sicurezza.

Questo livello è rappresentato da una zona limite o "soglia" (fig. 8).

La soglia viene calcolata sulla massima potenza aerobica (cioè sulla massima quantità di ossigeno che l'organismo può consumare durante un esercizio massimale) che varia in funzione di vari fattori tra cui l'età.

Poiché fortunatamente il consumo massimo di ossigeno corrisponde alla massima frequenza cardiaca, tale parametro possiamo agevolmente calcolarlo in base alla frequenza del polso. La misura

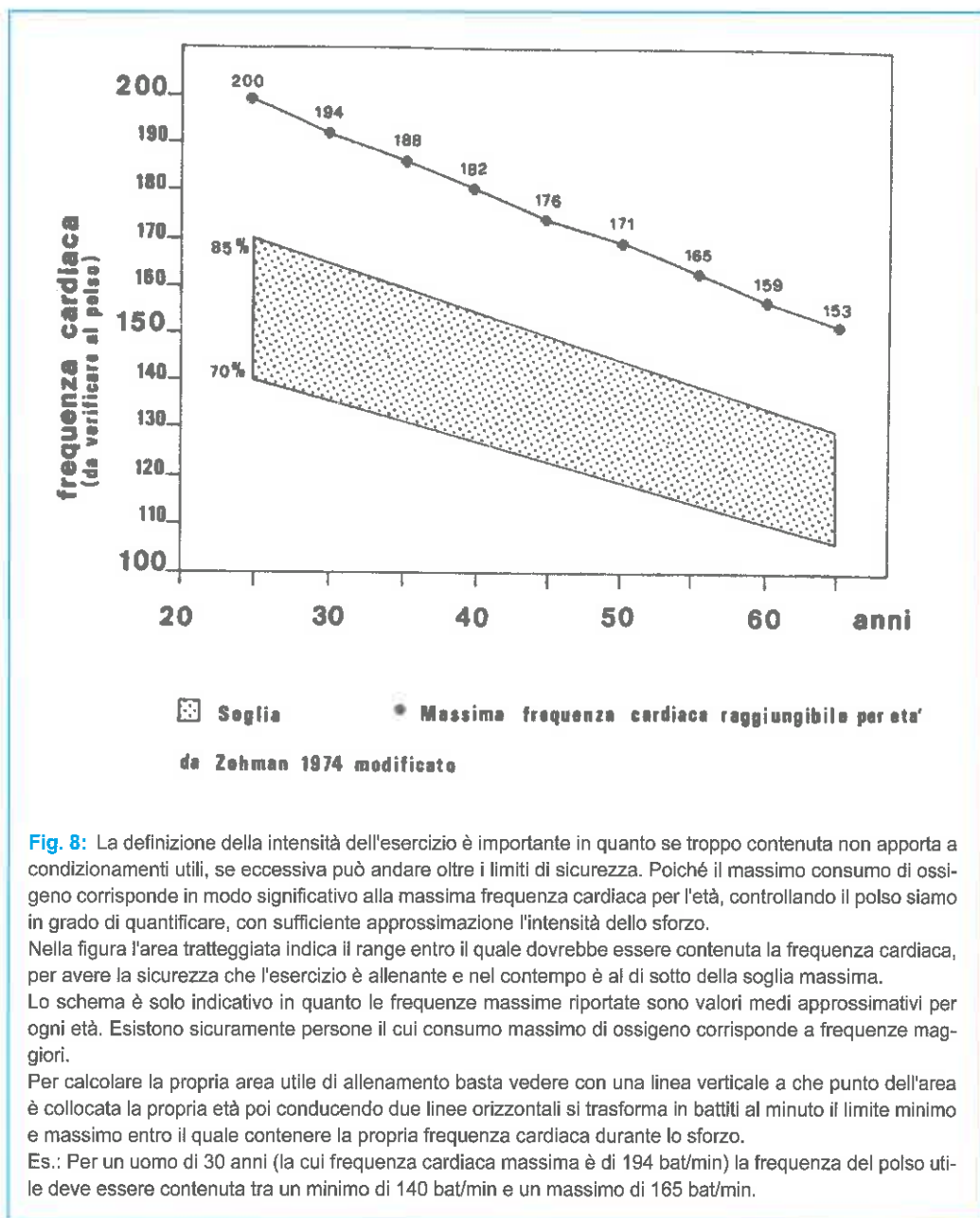


Fig. 8: La definizione della intensità dell'esercizio è importante in quanto se troppo contenuta non apporta a condizionamenti utili, se eccessiva può andare oltre i limiti di sicurezza. Poiché il massimo consumo di ossigeno corrisponde in modo significativo alla massima frequenza cardiaca per l'età, controllando il polso siamo in grado di quantificare, con sufficiente approssimazione l'intensità dello sforzo.

Nella figura l'area tratteggiata indica il range entro il quale dovrebbe essere contenuta la frequenza cardiaca, per avere la sicurezza che l'esercizio è allenante e nel contempo è al di sotto della soglia massima.

Lo schema è solo indicativo in quanto le frequenze massime riportate sono valori medi approssimativi per ogni età. Esistono sicuramente persone il cui consumo massimo di ossigeno corrisponde a frequenze maggiori.

Per calcolare la propria area utile di allenamento basta vedere con una linea verticale a che punto dell'area è collocata la propria età poi conducendo due linee orizzontali si trasforma in battiti al minuto il limite minimo e massimo entro il quale contenere la propria frequenza cardiaca durante lo sforzo.

Es.: Per un uomo di 30 anni (la cui frequenza cardiaca massima è di 194 bat/min) la frequenza del polso utile deve essere contenuta tra un minimo di 140 bat/min e un massimo di 165 bat/min.

quindi del polso è il metodo più obiettivo e semplice per controllare l'intensità di un esercizio, e deve essere eseguita durante l'esercizio stesso o entro i primi sei secondi. La frequenza cardiaca cala infatti rapidamente al cessare dello sforzo. La frequenza cardiaca durante l'esercizio deve corrispondere a 70-80% della frequenza massima per l'età (fig. 8).

La seduta allenante deve essere preceduta da una fase di riscaldamento e seguita da un breve recupero. Il riscaldamento serve a sciogliere l'apparato osteo-muscolare evitando strappi muscolari e preparando il sistema cardio-respiratorio allo sforzo più intenso. La durata dell'esercizio può essere compresa tra i

venti e i sessanta minuti circa. Al termine, la seduta, specie se intensa, non deve essere interrotta bruscamente in quanto ciò potrebbe comportare un ristagno di sangue nei muscoli e un ridotto apporto ematico al cuore e al cervello con possibilità di vertigini e sincope. È necessaria quindi una fase di defaticamento costituita da una corsa lenta e da flessioni del tronco, delle gambe e delle braccia.

La frequenza degli allenamenti deve comprendere almeno tre sedute settimanali con intervalli che non devono superare i due giorni. Va precisato che i soggetti abituati a svolgere una vita sedentaria devono iniziare l'attività sportiva, previo controllo medico, in modo graduale con

intensità pari al 70% (fig. 8). È infine necessario ricordare che l'allenamento e i suoi effetti non possono essere conservati nell'organismo. Il loro mantenimento richiede un impegno costante. I benefici acquisiti rapidamente scompaiono quando si sospende o si riduce l'attività. Limitando per esempio la frequenza degli esercizi a una volta la settimana metà dei benefici acquisiti verrà persa in dieci settimane. Se poi l'attività sportiva viene completamente abbandonata dopo cinque settimane si ha la totale scomparsa dei condizionamenti acquisiti.

I disegni sono di Monica Volta

La voce dei Comitati

COSTITUITO IL COMITATO PROVINCIALE DI MESSINA

Si è costituito con l'inizio dell'anno 2003, il Comitato Provinciale di Messina. Assieme a Nino Avo' (Presidente) fanno parte uomini di sport, amanti della natura, innamorati di archeologia e soprattutto gente dotata di tanta attività, e solidarietà. Il piacere di portare la Fiasp in Sicilia, in maniera stabile, è stato concluso nel corso dei lavori di insediamento avutosi in sede sociale. Al primo posto, l'impegno di divulgare i principi fondamentali della stessa Federazione, affrontando le prossime scadenze

sportive e culturali con la consapevolezza del ruolo da svolgere. È emerso dall'incontro, l'importanza del coinvolgimento della collettività con le varie fasce, affinché grazie all'aiuto e sotto l'egida della Fiasp, si ritorni a scoprire il piacere di ritrovarsi in quelle strade che per cultura e natura sono un patrimonio da conservare. In conclusione dei lavori, si è voluto ringraziare, per l'attenzione avuta verso gli "amatori" siciliani, il comitato piacentino, e lo stesso segretario nazionale Fiasp Remo Martini.



COMPOSIZIONE DEL COMITATO PROVINCIALE DI MESSINA

Presidente Avo' Nino, **Vice Presidente** Celi Tommaso, **Segretario** Nania Franco, **Consigliere** Aliprandi Daniele, **Consigliere** Anania Livio, **Consigliere** Campione Carme, **Consigliere** Crisafulli Fabrizio, **Consigliere** Interisano Franco, **Consigliere** La Malfa Stefano, **Consigliere** Principato Salvatore, **Consigliere** Ragno Silvio, **Consigliere** Vignalli Raffaella. **La sede del Comitato** è in Via Panoramica 6, 98044 San Filippo Del Mela - Messina.

AUGURI PER LA COSTITUZIONE DEL COMITATO

Domenica 19 gennaio sarà per voi l'inizio di un lungo cammino.

A nome mio personale, come Consigliere Federale, e a nome di tutto il Comitato Marce di Piacenza vi auguro buon lavoro. La Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti porta avanti da tanti anni l'idea che tutti possano fare sport senza competizione, fare lunghe passeggiate a piedi, in bicicletta, con lo sci da fondo, ecc., tutti insieme senza fretta, per fare lungo il percorso nuove conoscenze, stringere legami d'amicizia, guardando la magnifica natura che ci circonda magari immortalando

quegli attimi di gioia con una fotografia. Questi sono i nostri obiettivi e i nostri punti di arrivo. Non ci sono ne vincitori ne vinti tutti saranno premiati per aver condiviso insieme l'amore per il moto e la natura. La grande distanza che ci separa non ci spaventa, vi siamo vicini e cercheremo di aiutarvi come meglio potremo affinché anche nella vostra regione si possa divulgare e incoraggiare l'amore per lo sport non competitivo. La vostra magnifica terra, personalmente mi donò un arricchimento culturale e artistico impagabile, i vidi una natura meravigliosa dove ancora l'ambiente

naturale predomina sull'artificiale. Io ed i componenti della mia famiglia fummo accolti da persone squisite che ci donarono da subito tutta la loro fiducia e la loro stima. Mi sento perciò in dovere per quanto mi sia possibile di sostenervi e di promuovere anche al nord le vostre iniziative. Ricorderemo sempre con incanto i primi passi della Fiasp in Sicilia: la marcia di San Filippo del Mela che lega con una solida fratellanza il Comitato di Piacenza e il neo comitato siciliano.

Giovanni Pagani

COMITATO DI LODI - VIGILANTES A GUARDIA DELLE MACCHINE DURANTE LE MARCE

Cosa fare per prevenire i furti durante le nostre manifestazioni? È questa una domanda che si pongono molti organizzatori delle marce. Infatti con sempre maggior frequenza avvengono fatti incresciosi che turbano la serenità del mondo podistico. Succede spesso che individui maledistri e senza scrupoli, approfittino dell'occasione per ripulire le macchine degli ignari partecipanti che all'arrivo, dopo la piacevole camminata, trovano così la più spiacevole delle sorprese. La cosa che ovviamente raccomandiamo sempre è quella di non lasciare in macchina documenti personali, denaro e oggetti di valore: come macchine fotografiche, videocamere, telefonini, ecc., ma nonostante ciò, qualcuno ci lascia purtroppo ancora le penne. Nel migliore dei casi, la vettura subisce comunque un danno economico più o meno grave, ma nella peggiore delle ipotesi, come è già avvenuto, i poveri malcapitati non hanno più trovato la propria macchina. Ciò lascia ovviamente l'amaro in bocca, facendo sfumare la gioia ed il piacere dei nostri incontri. Anche il Comitato di Lodi si è posto questo problema valutando possibili solu-

zioni atte se non a risolverlo, almeno a scoraggiare l'azione di questi lestofanti. Fra le varie proposte emerse in sede di consiglio, si è fatta strada l'ipotesi di far sorvegliare i posteggi da persone qualificate, dato che gli organizzatori hanno tutt'altro da pensare nel corso della manifestazione. Pertanto, a partire dal corrente anno si è provveduto ad affidare l'incarico, stipulando una apposita convenzione con l'Associazione Nazionale Carabinieri (ente morale di volontariato) per lo svolgimento di un servizio di vigilanza nel luogo di ritrovo dei marciatori in tutte le manifestazioni podistiche del Comitato di Lodi. Trattasi di un servizio in più che si è voluto offrire a coloro che intendono partecipare alle marce del Lodigiano, augurandosi che il costo sostenuto dai vari gruppi interessati serva a garantire una maggior sicurezza e consenta così di evitare i spiacevoli inconvenienti lamentati. L'ammonimento ai soliti ignoti è quindi d'obbligo: attenzione a non farvi trovare con le mani nel sacco. Se l'esperimento dovesse dare i frutti sperati, saremmo ben lieti che anche altri Comitati seguissero il nostro esempio. **Aldo Zanaboni**

LE STAFFETTE, CHE PASSIONE !!!

La voglia di staffette c'è sempre stata nel gruppo Corri con Noi. I primi timidi tentativi risalgono a parecchi anni fa: la prima meta è stata la grotta di Lourdes a Chiampo, poi San Vigilio, frazione di Concesio in provincia di Brescia, per l'incontro con i marciatori del gruppo locale. Dall'anno 1993, in occasione del ventennale di fondazione della Società, si comincia a fare sul serio. La prima staffetta ha come itinerario "Dueville - Assisi". Ad inizio anno un gruppo di consiglieri fa una prima ricognizione del percorso e, arrivati ad Assisi, vengono presi contatti con le autorità locali civili e religiose. Qualche mese più tardi il gruppo dei consiglieri vi ritorna, sia per controllare il percorso che per prendere gli accordi definitivi con le autorità. Nel frattempo viene organizzata la logistica. Viene preparato il furgone con i cibi, bevande e tutta l'attrezzatura per la "cucina da campo" necessaria per servire i vari pasti agli staffettisti ed agli accompagnatori. Si attrezza l'"ammiraglia" di Pietro Sonato che seguirà passo passo i vari staffettisti che si alterneranno per coprire tutto il percorso. Ci sono le bandierine, c'è l'altoparlante per avvisare la popolazione del passaggio e ci sono le luci gialle intermittenti per segnalare agli automobilisti la presenza di gente in strada. La mattina del 24 aprile partono gli staffettisti e, due giorni, dopo tre pullman di soci e simpatizzanti del Corri con Noi che alla domenica li accoglieranno trionfalmente al loro arrivo alla Chiesa di Santa Maria degli Angeli. Dopo i discorsi di rito, tutti i presenti partecipano sull'altare maggiore alla celebrazione della S. Messa. Negli anni successivi l'esperienza si va via via consolidando. Il gruppo arriva a Cascia, a Bolsena, a Loreto, a Castelnuovo Don Bosco. Per l'anno 1998, in occasione dei 25 anni della

Società, la nuova scommessa è di arrivare molto lontano, fino a S. Giovanni Rotondo. Si tratta di una bellissima esperienza che, oltre a coinvolgere le autorità civili di entrambi i paesi (gemellaggio fra Dueville e San Giovanni Rotondo), getta le basi per una nuova amicizia. Infatti, non solo alcuni rappresentanti del Corri con Noi parteciperanno più volte alla "Staffetta della Pace, S. Giovanni Rotondo - Pietrelcina", ma addirittura l'anno successivo si arriverà insieme a S. Pietro a Roma. Seguono Levanto, San Gimignano, Aosta. Per quest'anno, in occasione del trentennale della Società, il nuovo passo in avanti è rappresentato dall'arrivo in terra straniera, precisamente a Pola, in Croazia. Poiché per la maggior parte le socie del Corri con Noi, pur essendo molto presenti nelle varie attività, il livello "atletico" è un po' scarso, la partecipazione femminile attiva a queste staffette è purtroppo limitato alla presenza di una due donne. A poco a poco, però, anche nelle donne cresce la voglia di essere presenti in manifestazioni di questo tipo e finalmente, nell'anno 1999 con l'itinerario Dueville -



Chiampo, prende il via la prima staffetta femminile. Negli anni successivi il Gruppo arriva a Padova, a Camposampiero e a Montagnana. Corri Con Noi ha collaborato attivamente anche alla Staffetta del Giubileo organizzata dalla Fiasp di Vicenza nel 2000. Infine ricordiamo la partecipazione al-

le Staffette per il comune di Dueville, per la ricorrenza del 4 novembre, e del 2 giugno a Bolzano Vicentino: questo per mantenere viva l'attenzione popolare su alcune date di estremo significato della nostra storia passata.

Lucia Polato

Momenti della Staffetta del "Giubileo"



Società

G.P. Dialogo Club
Olgiate Comasco

25° Anniversario

Festeggiato alla GRANDE



Il brillante traguardo per il gruppo podistico Dialogo Club di Olgiate Comasco nato nel 1977, si è sempre distinto e presentato nelle varie manifestazioni provinciali, nazionali, e anche oltre, sotto i colori ufficiali di bandiera, Verde/Bianco/Azzurro.

Nel 2002 il gruppo podistico ha voluto festeggiare il 25°, lasciando un segno tangibile della sua presenza, con un mosaico di diverse manifestazioni.

Si è cominciato con una presentazione ufficiale sui giornali di categoria e sui media di zona. Il 1° aprile, (lunedì di Pasqua), il Cross Olgiatese pubblicizzato a dovere con cinque percorsi alternativi di differenti difficoltà. Una fortunosa quanto bellissima giornata soleggiata, ha portato sui tracciati ben oltre le 1700 persone.

La giornata del 25 aprile, giornata di ringraziamento al patrono degli Olgiatesi, (S. Gerardo dei Tintori), i camminatori del gruppo Dialogo si sono impegnati durante la notte in una camminata storica di pellegrinaggio che da Olgiate Comasco porta fino al Santuario a Monza, di ben 40 km, in adorazione alle reliquie del Santo.- Durante la mattinata seguente a fine della cerimonia religiosa, ne è seguita la benedizione del



nuovo vessillo del gruppo podistico. E nella parte ricreativa, ai soci iscritti al gruppo è stata loro organizzata anche una gita sociale di tutto rispetto. Partenza da Olgiate in bus passando da Chiavenna, St.Moritz, trenino del Bernina, discesa su Teglio e rientro in serata. A Teglio si è potuto festeggiare con il pranzo del 25°, ricco, variato e molto saporito. Ne sono seguite premiazioni e riconoscimenti ai vari soci anziani di appartenenza, sostenitori e invitati speciali.

E per lasciare un segno anche in campo provinciale, nella giornata di venerdì 5 luglio, nella sala comunale di Olgiate, il gruppo Dialogo ha chiamato a raccolta la Assemblea Generale Provinciale Como/Lecco/Sondrio. Assem-

blea che si è protratta fino a tarda notte con più di una ottantina di delegati rappresentanti delle diverse società. A fine serata era stato offerto un ricco e variopinto buffet.

Il tempo vola inesorabilmente e a fine anno ha tirato le somme con l'Assemblea Generale Ordinaria, e il pranzo

sociale, con premiazioni a tutti i singoli soci, sulla base di una classifica interna di presenze e chilometraggi.

Intanto forti di una grande esperienza e forti di una sessantina di soci attivi, il gruppo Dialogo si avvia per altri meritevoli e non irraggiungibili traguardi.



Nelle fotografie componenti del gruppo

DRESANO - Il Gruppo Sportivo Marciatori "SAN GIORGIO" in festa per la chiusura del suo 26° ANNO DI ATTIVITÀ

Si è trattato di un vero e proprio raduno quello che domenica 15 dicembre u.s. si è svolto nella sala mensa delle Scuole Elementari. L'invito è stato infatti raccolto da tutti i Soci e tutti hanno voluto essere presenti per applaudire i "Campioni" che anche nel 2002 hanno percorso centinaia e centinaia di chilometri.

Oltre 120 i partecipanti al pranzo Sociale, fra i quali come ospiti d'onore il primo cittadino di Dresano Sig. Mario Valesi, il Parroco Don Pino Cipelli ed il coadiutore Don GianMario, oltre all'amico Mario Mai nonché Presidente del Comitato Provinciale di Lodi della Federazione Italiana Sport per Tutti. In una at-

mosfera gioiosa delle grandi occasioni, in una sala resa veramente accogliente dal tocco magico e dalla fantasia del Segretario Roberto Fontana, si sono rievocate le imprese più significative di questo anno che pone fine al 26° capitolo della Storia della San Giorgio.

Il Presidente Aldo Zanaboni nell'elogiare e ringraziare tutti i bravi Sangiorgini che ancora una volta hanno saputo ben interpretare lo spirito di questo glorioso Sodalizio ha voluto sottolineare i momenti più esaltanti dell'Anno Sociale che si è concluso.

Particolarmente significativa è stata la presenza dei Marciatori della San Giorgio alle tantissime manifestazioni podi-



stiche, per una percorrenza totale di oltre 20.000 chilometri. Ma le partecipazioni da ricordare in modo particolare riguardano la Marcia d'Europa svoltasi in Belgio ed il Cammino della Transumanza da Dresano a Foppolo con lo scopo ben preciso di rievocare pagine significative della storia che appartiene alla nostra gente degli anni '50. Molteplici anche i momenti di incontri e di aggregazione e, ovviamente di amicizia, in Valle di Aosta, a Coli nel Piacentino, a Venezia, a Merano e durante l'escursione a Budapest. Poiché anche la statistica ha i suoi diritti, per dovere di cronaca sono stati precisati i seguenti dati: ... il numero dei Soci della San Giorgio risulta di 156; i partecipanti alla Marcia non competitiva sono risultati 1106; i partecipanti alla Camminata del Belpensiero (marcia serale) sono stati 373; le presenze sul Percorso Circolare dell'Addetta sono risultate 1130.

Dopo aver illustrato il programma delle principali manifestazioni del prossimo anno ed annunciato che il prossimo viaggio di primavera avrà come meta il Marocco, e che i soliti Pellegrini mirano ad unirsi ad un folto Gruppo che intende percorrere un lungo tragitto sulla Via Francigena dal Gran San Bernardo a

Lucca, si è passati alle premiazioni.

I campioni Sociali per il 2002 sono risultati: Anelli Domenico con 1685 km in campo maschile e Valentini Cinzia con 277 in campo femminile. In base al numero delle presenze i riconoscimenti sono andati a: Prest Ivan, Fontana Rinaldo e Ghiglietti Giuseppe in campo maschile ed a Bozza Carmela, Rossetti Germana e Lazzarin Arianna in campo femminile. Altri riconoscimenti sono andati inoltre ai Maratoneti capitanati dal veterano Ferrini, Graziano ed a seguire a Ferrini Lorenzo, Riboli Mauro, Prest Ivan e Angelo Regali. Una citazione di merito è andata anche ai "Bergamini" del 2002: Abbiati Alberto, Anelli o Domenico, Campari Gianmario e Zanaboni Aldo.

Premiato con una Coppa anche Abbiati Andrea per meriti sportivi. Il raduno si è concluso a suon di brindisi ed agli ip-ip-urrà che conclude sempre queste belle e simpatiche riunioni della San Giorgio.

L'impegno poi di tutti è stato quello di portare sempre più in alto il vessillo del Gruppo sul quale sventola a grandi lettere il motto sempre attuale della San Giorgio: la nostra forza è l'amicizia.

Zanaboni Aldo



PODISTICA ZANDOBBIO

VIA ORTI 6 - 24060 ZANDOBBIO/BG

ORGANIZZA

DOMENICA 2 MARZO 2003

A CALUSCO D'ADDA (BG)

12ª TUTTI INSIEME SUI COLLI DI ZANDOBBIO

manifestazione podistica internazionale
a passo libero di km 6 - 10 - 15 - 21

valida per i concorsi IVV e Piede Alato Fiasp



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
BARCELLA FAUSTO TEL. 035/940663

Società

Cronaca semiseria del GRUPPO SPORTIVO SEMONTE e della MARATONA DELLA VALLE SERIANA



A sinistra:
passaggi
caratteristici
della maratona;

A destra:
Il Gruppo
Sportivo
Di Vertova.



Parlare del Gruppo Sportivo Semonte è una piacevole sorpresa e anche un piccolo imbarazzo. Semonte si trova in valle Seriana tra i comuni di Fiorano al Serio e Vertova... e qui sta una delle prime caratteristiche di Semonte, è diviso tra i due comuni; di conseguenza può capitare che se vai in cucina per la colazione sei sotto il comune di Fiorano e se invece la sera vai a letto sei sotto il comune di Vertova. Dopo questa prima simpatica presentazione possiamo dire che come Gruppo Sportivo siamo contenti delle due amministrazioni: cercano sempre di soddisfare le nostre richieste e nel limite del possibile ci vengono incontro. Semonte ha un forte legame con la parrocchia e con il suo patrono (San Bernardino), un legame che fa da colla tra la gente, non numerosissima, ma che si conosce e fa condividere tutti gli avvenimenti. Uno di questi avvenimenti è stata la nascita del Gruppo Sportivo, anno 1974

, in quel periodo si stavano affermando le prime non competitive e un folto gruppo di persone dopo aver partecipato ad alcune di queste camminate (i partecipanti partivano con il pullman) decisero di organizzare anche a Semonte una camminata, ma non una camminata normale, bensì una Maratona di 42 km. Prima di continuare con l'argomento della Maratona bisogna ricordare che a Semonte la corsa competitiva e non, ha sempre avuto molti estimatori e partecipanti, gare di corsa sui percorsi collinari intorno a Semonte erano organizzate anche prima degli anni 1970, un mio piccolo ricordo mi porta all'anno 1967, quando partecipai ad una gara a Semonte, sono partito entusiasta, sono vistosamente calato sul percorso e al traguardo sono arrivato ultimo (il premio per l'ultimo era un salame). Si diceva che nell'anno 1974 cominciò la prima edizione della Maratona della Valle Seriana e fu eletto il primo consiglio

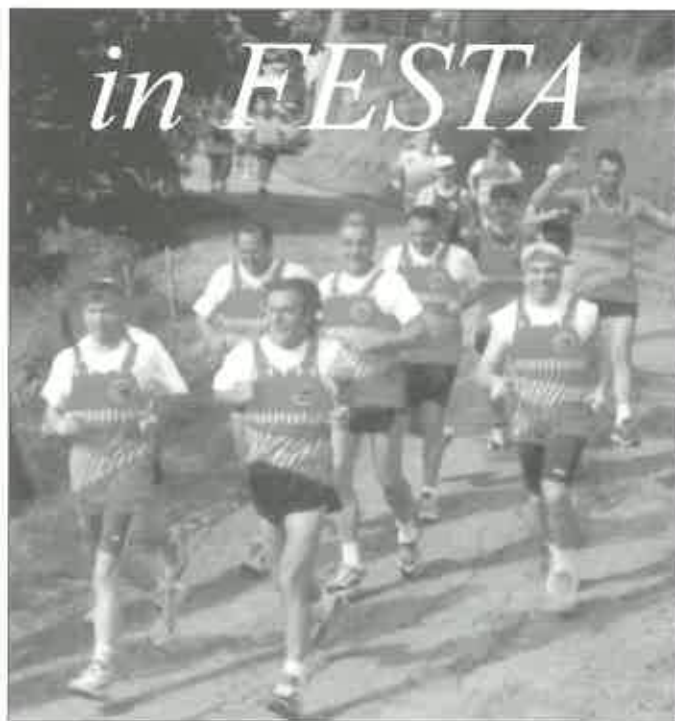
de gruppo con il primo presidente Guerini Guerino, negli anni seguenti il posto di presidente fu affidato a Guerini Andrea e a Guerini Renzo, nel 1979 Bosio Gian Luigi interruppe la benemerita dinastia dei Guerini, nella carica di presidente, che continua tutt'ora (più che presidente Dittatore)... e come segretario di questo gruppo da ben 30 anni resiste ed è sempre quello Coter Mario (non molla la poltrona è quella della cassa). Oltre che partecipare alle camminate provinciali e regionali, i componenti del gruppo si sono spinti anche in varie regioni italiane correndo o camminando in molte non competitive. Maratone famose come New York, Parigi Londra Atene hanno visto la partecipazione di persone del Gruppo Sportivo. In paese abbiamo organizzato per diversi anni i giochi tra le contrade, manifestazione con ottimo successo, gare di dama, tornei a portine, pallavolo, corsi in palestra (esercizi vari per tutti). Da diversi anni siamo gemellati con un gruppo di marciatori di Thiene (VI) e non trascuriamo il sociale, collaboriamo con i Missionari di Semonte con aiuti per la scuola di ragazzi dell'Africa. Ritornando alla Maratona della Valle Seriana, nella prima edizione del 6/10/1974 i partecipanti furono circa 270 (dico circa perché il percorso era di 42 km arrivava fino a Clusone e ritorno e magari alcuni si sono persi e sono ancora in giro), col passare degli anni abbiamo spostato la data 1° Maggio, abbiamo aggiunto nuovi percorsi km 6 - 15 - 21 - 30, abbiamo abbandonato con dispiacere il percorso

dei 42 km, richiedeva un grosso impegno e i partecipanti erano diventati pochissimi, in compenso abbiamo curato in modo particolare tutti gli altri percorsi che offrono suggestivi itinerari e bellissimi panorami della media Valle Seriana, toccando i paesi di Vertova, Colzare, Fiorano Al Serio (arrivo e partenza), Gazzaniga, Comenduno, Albino, Cene e Leffe. Nell'ultima edizione, la 29a, i partecipanti sono stati circa 3000, molti gruppi della provincia e delle regioni vicine partecipano alla nostra camminata, siamo riusciti dopo anni di assiduo convincimento a far partecipare diverse scolaresche e moltissime famiglie, questa e la nostra più grande soddisfazione, non il numero, ma la buona riuscita e la gioia dei partecipanti, che trovano sul percorso e all'arrivo ottimi ristori un riconoscimento per tutti e... un ottimo pranzo grigliata tavola calda, nel centro parrocchiale di Semonte. La banda spettacolo ci tiene compagnia in attesa della gara competitiva (trofeo Comunità Montana Valle Seriana) che da tre anni si svolge nel pomeriggio e che vede la partecipazione di atleti e atleti di ottimo livello nelle loro categorie che danno il meglio su un percorso abbastanza impegnativo... Ecco questo è il Gruppo Sportivo Semonte e quello che organizza, dobbiamo dire anche che l'aiuto di molte persone gruppi associazioni amministrazioni permette tutto questo il nostro grazie va a tutti e arriverci alla prossima... e siamo arrivati alla 30ª edizione della Maratona della Valle Seriana buon divertimento!

IL GRUPPO PODISTICO **CASALESE**

Si è tenuta, presso il salone Acli di Casalpusterlengo, la ventiduesima festa di premiazione per la stagione agonistica 2002 del Gruppo Podistico Casalese. Tradizionale festa di fine stagione per il sodalizio casalese alla quale sono intervenuti: il Parroco di Casale Don Franco Anelli, l'assessore ai lavori pubblici Giancarlo Tortato che ha illustrato le novità riguardanti il futuro del Centro Ducatona che potrebbero interessare proprio i podisti casalesi. In rappresentanza dello sponsor ufficiale del gruppo, ovvero la Banca Centropadana Credito Cooperativo, erano presenti: il presidente onorario Giancarlo Merli, ed il direttore della filiale di casale Paolo Gorla.

Hanno portato il proprio saluto anche il medico sociale Dott. Pezzi, il presidente dell'Acli casalese Flavio Ferrari, il presidente del comitato Provinciale dell'U.S. Acli Giovanni Livraghi, il presidente del Comitato provinciale lodigiani Fiasp Mario Mai. La festa, presentata e condotta da un magistrato Pino Pagani, ha avuto inizio con la lettura di una lunga relazione sull'attività svolta nel 2002 da parte del presidente Ferrari. Dopo aver rimarcato i record battuti, ovvero, numero degli iscritti 132, n° dei Km. percorsi 31.306 è passato ad elencare tutte le manifestazioni più importanti del 2002. I casalesi sono stati presenti in 112 manifestazioni, delle qua-



li 65 Fiasp (non competitive), -39 Fidal (competitive, come maratone e maratonine) e 8 "altre". Tra le più importanti citiamo, la maratona di Salsomaggiore, Piacenza, Parigi, Roma Torino, Ravenna, Carpi e Venezia. Inoltre il G.P.C. era presente alla km 100 del Passatore, Giro podistico a tappe delle Eolie, di Riccione e dell'Istria, alla 30 Mile di Perinaldo (Sanremo) e alla 30 km di Novellara. Le soddisfazioni più grandi per i biancorossi venuti dalla Milano-Pavia: con 28 partecipanti e soprattutto maratona di Milano, dove erano ben 39 i maratoneti casalesi, ottenendo il 13° posto assoluto nella classifica a squadre. Giosafatte Capra ha

partecipato al Campionato Europeo Veterani ottenendo il 6° posto nella propria categoria. Soddisfazioni anche dalla PiSta con un 1° posto a S. Angelo ed un 2° posto a Pizzighettone, mentre per la parte organizzativa da segnalare la buona riuscita della 19a "Caminada de Casal" nonostante il cattivo tempo ci sono stati 1.019 iscritti. Per i dieci anni di gruppo sono stati premiati con medaglia d'oro: Giampiero Bergamaschi, Antonio Crocchi, Mauro Sangermani, Luigi Spelta, Diego Vignaroli. Una medaglia d'oro era riservata a Isabella Mantovani per i suoi vent'anni di Gruppo, purtroppo ci ha lasciati improvvisamente qualche setti-

mana fa, lasciando un gran vuoto nel gruppo. Questa medaglia è stata comunque consegnata al marito Giambattista in una gran commozione generale. Dopo una breve pausa si ricomincia la sfilata delle premi azioni con i migliori risultati tecnici del 2002, che hanno visto sul podio Sandro Pradelli sul gradino più alto, Gian Mario Pedrinazzi e Luigi Gaudenzi rispettivamente al 2° ed al 3° posto. Premio speciale a Simona Ballani per aver stabilito il nuovo record sociale femminile di maratona a Venezia con 3:26'59". Premiati come "miglior Podista 2002" Emilio Bassanini, Luigi Spelta e Gabriella Donati. Un piccolo riconoscimento, consistente in una targa con numerosi microfoni, è stato assegnato anche a Pino Pagani come "Miglior Speaker del Lodigiano", per tutto quello che ha fatto in questi 22 anni per i podisti casalesi. Miglior marcia del 2002 per i podisti casalesi è stata la 23a "Caminada de Scugnai" Dopo questa pioggia di premi si archivia il 2002 e già sono pronti i progetti per la nuova stagione che inizierà il 26 Gennaio a Codogno, il calendario prevede anche la Maratona di Londra, Mont. S. Michael (Francia) oltre a quasi tutte le maratone italiane, campionati CSI e naturalmente tutte le corse Fiasp che sono in programma nel Lodigiano, Piacentino, Cremasco e Pavese, che sono la linfa vitale del gruppo.



IL GRUPPO SPORTIVO CASTELVETRO / PC organizza per
Domenica 2 Marzo 2003 a CASTELVETRO PIACENTINO

la **28ª Marcia di Primavera**



Itinerari di km 6 - 10 - 18 - Partenza dalle ore 7,30 alle ore 8,30

Per iscrizioni e/o informazioni rivolgersi a: **BOSELLI EMILIA - Tel. 0523.823643 - 349.5256987**

Società

25° del DEL G.P. SOLUTIA ITALY BASSANO

Dopo l'ultima maratona in programma per il Solutia a Milano domenica 1° dicembre, nella quale Daniele Bordignon ha riconfermato i suoi brillanti risultati con 2h,47' (a una settimana appena da quella di Firenze con 2h,45'), ma bene anche gli altri 4 componenti il quintetto che vi ha preso parte, e dopo gli attesi e meritati festeggiamenti di domenica 15 dicembre (tradizionale pranzo sociale di fine stagione e 25° anniversario di fondazione del Gruppo) il Solutia appone il sigillo a quest'anno podistico 2002 concedendosi finalmente un pò di tregua. Ai predetti festeggiamenti hanno presenziato alcuni ospiti fra cui il responsabile amministrativo della Società Solutia (Sponsor dell'omonimo Gruppo) Rag. Cesare Carena, il Dott. Luigi D'Agro, il Comm. Gilberto Bonato (uno dei fondatori dell'allora Gruppo Podistico Hoechst Sara, nonché

primo Presidente dello stesso). Nel corso dei festeggiamenti sono stati premiati una cinquantina di soci, in base ad una classifica individuale annuale, nonché 5 soci "particolari" con un piatto in ceramica personalizzato decorato con la mitica scarpetta, marchio del Gruppo, e riportante i tre nomi che hanno contrassegnato la storia del Gruppo: "Hoechst Sara, Vianova Resins, Solutia Italy" oltre alle date espresse in anni "1977-2002". I predetti 5 soci: Pivotto Eugenio (Presidente del Gruppo per ben 22 anni e con oltre 25.000 Km. sulle gambe affiancato a pari merito da Pianezzola Giuseppe). Pianezzola Giuseppe, Pivotto Luca, Piotto Novelio, Bulla Antonio, sono stati tra i soci fondatori nonché ancora membri dell'attuale Direttivo. Un riconoscimento è stato assegnato anche a tutti gli altri soci iscritti al Gruppo, nonché agli ospiti. Nel corso del pranzo è stata



inoltre relazionata l'attività svolta dal Solutia nel 2002: organizzazione di una "Caminada Sociale" per i sentieri di Campolongo; partecipazione a 41 manifestazioni non competitive, alla Maratona di Padova, al Giro Podistico a tappe dell'Isola d'Elba, alla 100 Km. del Passatore Firenze-Faenza, alle Maratone di Venezia, Firenze, Milano. Una ricca e simpatica lotteria e una cordiale stretta di mano, hanno concluso i festeggiamenti. Ma alcuni "infaticabili" del Solutia forse rinunceranno a questa pausa

invernale perché ad attenderli vi sono ancora alcune manifestazioni fuori programma: Passo di Riva - Marcia del Ringraziamento, Mirabella di Breganze - Marcia dell'Amore, Monteforte d'Alpone - Montefortiana, Cornedo Vicentino - Caminada de San Bastian; tanto per tenersi in forma perché il 2 febbraio la comitiva si rimette ufficialmente in marcia a Povoletto di Dueville con la "Marcia del Redentore".

Del Duca Mario

Da quelli dell'AVE MARIA ai BERICI di BRENDOLA

Sono podista dal settembre 1985; data in cui ho assaporato la gioia della prima marcia compiuta a S. Croce di Bassano del Grappa, la marcia Biancaneve. Per questo motivo nutro molta gratitudine verso l'amico podista veterano Sandro Fontana, il quale con spirito fraterno, generoso e altruista mi ha invitato a camminare all'aria aperta assieme a Lui. Da quel felice momento ho sempre partecipato alle domenicali marce. Colgo l'occasione anche per esternare un profondo, sentito e affettuoso grazie anche al caro e nobile Presidente Nazionale Giocondo Talamonti che tiene da diversi anni unita, attiva, armoniosa e feconda la direzione della Fiasp. A Lui vada la simpatia, la riconoscenza e la gratitudine di tutti noi Podisti. In qualità di Presidente onorario di un piccolo

Gruppo di 23 Soci regolarmente tesserati dall'anno 1992 ad oggi desidero pubblicamente dichiarare e lodare le prestigiose qualità di molti Soci appartenenti al Gruppo "Quelli dell'Ave Maria", i quali vanno alla marcia domenicale con assiduità, con fervore, con gioia. Alcuni Soci però sono indecisi a camminare, sono pigri, saltuari., non hanno conosciuto ancora l'attrattiva, l'utilità, il fascino della marcia; hanno bisogno di ulteriore comprensione, di un leggero pungolo miracoloso. Il Gruppo è diretto con amore, con dolcezza, con passione da una distinta, sportiva signora Carla Albrizio coadiuvata dall'intrepido Segretario Germano Cogo. La nostra mascotte si chiama Giancarlo Zanellato, il quale durante i dodici mesi dell'anno totalizza correndo circa mille Km comprese le maratone. Vi

sono anche soci chiamati "ogni tempo" come vengono denominati speciali aerei., che vanno con qualsiasi condizione atmosferica: nuvole; pioggia, freddo, gelo, neve, etc. Costoro sono: Sandro Fontana, Renzo Meneghetti, Gianluigi Tabacco. Dal 1° gennaio 2002 il piccolo Gruppo si è aggregato ad un Gruppo numeroso "I Berici di Brendola", costituendo un sodalizio sportivo; di oltre 150 Soci, i quali amano l'attività motoria, amano anche il lavoro settimanale, amano la famiglia, la patria, amano i valori morali, civici, politici. Sono oggi testimoni esemplari verso i giovani di cui parecchi vanno per strade non buone. Lo sport praticato nelle diverse discipline è importante; salutare, affascinante.

Giuseppe Tomaselli

IN VIAGGIO ATTRAVERSO LA STORIA

PRIMI 30 ANNI DEL GRUPPO PODISTICO AVIS AIDO PAGAZZANO (BG)

La Stracittadina "Milano - Venezia"

Ed ecco qua, a raccontare i primi 30 anni della nostra marcia, la Milano - Venezia, diventata ormai un'imperdibile tradizione: ogni podista che si rispetti dovrebbe passare almeno una volta nella sua vita il lunedì dell'Angelo correndo per le campagne della bassa bergamasca, respirando il profumo della primavera appena cominciata, magari per smaltire un abbondante pranzo pasquale! Ogni anno sono in molti a rispondere a questo appello, e così arrivano puntuali a Pagazzano, e spesso addirittura in anticipo, più podisti di quanti siano gli abitanti di questo paese (nell'edizione 2002 hanno marciato circa 2000 persone, mentre i pagazzanesi siamo poco più di 1900).

Ma non è sempre stato così: alla prima storica edizione della Milano - Venezia parteciparono solo 23 persone. Fu organizzata nel 1972 da "Spazio Grande", un gruppo di



Gruppo Podistico AVIS - AIDO Pagazzano

manifestazione che si proponeva di sciogliere il mito dello sport ad appannaggio dei soli atleti professionisti, dando la possibilità a chiunque di tenersi in allenamento divertendosi. L'anno successivo è cominciata la collaborazione con la sezione locale dell'AVIS (cui si è affiancata 5 anni più tardi quella dell'AIDO), al cui interno già si svolgevano altre attività sportive, prima tra tutte, ovviamente, il calcio. Nella sezione AVIS militavano i pionieri di questo na-

tutt'oggi la tradizione della marcia. Solo nel 1981, per difficoltà organizzative, la marcia non si è potuta svolgere; durante questo anno di pausa, spronati anche dall'entusiasmo dei compaesani, i podisti del gruppo si sono convinti a ricominciare la loro attività con lo stesso spirito di sempre.

Da qui in poi un susseguirsi di successi e soddisfazioni, culminati con l'assegnazione del premio quale "Miglior marcia non competitiva dell'anno nella provincia di Bergamo" nel 1996. A rendere possibile tutto questo è stata sicuramente l'insostituibile collaborazione di tutta la cittadinanza, che si è sempre mobilitata e prodigata (volontariamente e con ottimi risultati) per garantire il miglior servizio possibile ai marciatori. Senza dimenticare che a questi successi ha contribuito anche l'incantevole cornice del Castello Visconteo di Pagazzano, all'interno del quale la Milano - Venezia si è svolta per un quarto di secolo. Questo maniera medievale è il fulcro della storia del nostro borgo, che era situato a cavallo tra il Ducato di Milano e la Repubblica di Venezia, ed è proprio da questa particolare posizio-

ne che nasce il nome, forse un po' originale, della marcia stracittadina: i 3 percorsi attraversano più volte il Fosso Bergamasco, che delimitava l'antico confine tra i due regni, portando i podisti in terre di storiche vicende. Negli ultimi anni, per motivi di sicurezza, il ritrovo della manifestazione si è spostato presso il centro polivalente messo a disposizione dall'oratorio di Pagazzano, dove l'atmosfera, anche se non così magica, risulta sempre festosa ed accogliente. Questi sono i primi 30 anni del gruppo, cui contano di farne seguire altri 30, e poi altri 30 ancora, rinnovando ogni anno l'invito a chiunque volesse partecipare alla marcia, o semplicemente venire a tenere compagnia durante questa giornata per loro così speciale ... e siccome chi ben comincia è a metà dell'opera, poiché iniziano i secondi 30 anni, il gruppo invita tutti i lettori alla 30° edizione della Milano - Venezia, che si svolgerà a Pagazzano, in provincia di Bergamo, lunedì 21 aprile 2003 (Lunedì dell'Angelo).

A tutti i podisti muniti di biglietto di partecipazione verrà consegnato alla fine della marcia un prodotto tipico locale come riconoscimento, ed in più sia all'arrivo, sia lungo i percorsi di 6, 12 e 18 km., potrete trovare degli invitanti punti di ristoro, con bevande calde e fresche, e qualche leccornia per rientrare in forze dopo la fatica.

Per tutti i gruppi con più di 20 partecipanti è prevista, come ringraziamento, la consegna di una coppa o trofeo a scelta, e per tutti ... qualche sorpresa per festeggiare il trentennale in allegria.



giovani pagazzanesi impegnato in iniziative socio-culturali di vario genere: il loro intento era quello di avvicinare l'arte, la musica, la letteratura e lo sport alla "gente comune". Ed in questo ambito si inseriva perfettamente questa

scente sport popolare, che hanno dato vita al Gruppo Podistico Avis Aido Pagazzano, ancora oggi sempre presente alle non competitive della bergamasca, e non solo. E sono stati proprio loro che hanno continuato e continuano

G.T.A. trent'anni SPESI BENE

Evidente che i consiglieri del G.T.A. Crema non sono superstiziosi e credono più a S. Lucia, dal momento che hanno fissato la data della loro festa di fine anno, proprio il venerdì tredici. Nelle accoglienti sale del ristorante "La Lanterna" a Trescore, si sono radunati oltre un centinaio di podisti e simpatizzanti del gruppo per festeggiare i trent'anni di comune passione. L'intermezzo fra le portate e la musica è servito al presidente Erminio Nava, per rivolgere un saluto ai convenuti fra i quali il presidente fondatore Gian Carlo Murelli. Nel suo intervento, il presidente Nava, ha eviden-



ziato quanto sia consistente la società e quanto operi con iniziative, organizzazioni, gite (l'ultima recente a Zanzibar) e partecipazione alle manifestazioni podistiche. A queste note positive, devo però, ha continuato, riscontrare come alla scadenza del mandato per il rinnovo delle cariche sociali, non ci sia stato chi abbia posto il nome per la propria disponibilità, un'occasione per dare corpo alle idee che rimangono confinate in polemiche, per non dire pettegolezzi. Il G.T.A. conta 160 soci dei quali 134 praticano il podismo, con una presenza media, nelle 101 manifestazioni, del 42,3% e un totale di 4273 presenze. Il gruppo si è aggiudicato nel 2002: 38 volte il primo posto, 13 il secondo e 10

il terzo. Oltre ad organizzare manifestazioni quali: Marcia Crema - Marcia Amicizia - Cammina Braguti - Trofei Barboni, ha partecipato a numerose manifestazioni a carattere nazionale e internazionale. Com'è ormai consuetudine per non prolungare eccessivamente l'intervallo, anche le premiazioni sono state ridotte alle più rappresentative conglobando idealmente tutti i meritevoli. I premi sono andati ai primi tre classificati nel punteggio di presenze alle marce (dalla classifica si è autoescluso il presidente) nell'ordine: Arrigoni A. con 205 punti e 633 km. - Fusar Poli V. 201 p. 734 km. - Palazzini A. 182 p. 1091 km.; Contardi Maurizio campione provinciale amatori FIDAL categoria M., l'assegnazione delle maglie provinciali è stata abbinata alla Maratonina di Cremona (km. 21,097) che Contardi ha portato a termine nel tempo di 1h. 20'.30". Altre premiazioni sono andate ai collaboratori più assidui. Un premio speciale al presidente fondatore nel lontano 1972, del G.T.A. Gian Carlo Murelli. Gli altri aventi diritto al premio di partecipazione, sono invitati a ritirarlo in sede nelle sere d'apertura. In occasione dei trent'anni, a tutti i soci, con il rinnovo del tesseramento è stata consegnata una maglia con tre stellette a significare i tre decenni, con l'invito ad indossarla nelle manifestazioni. Il consiglio direttivo che reggerà le sorti per il prossimo mandato, non avendo ottenuto, come detto, nuove candidature, ricalcherà il precedente così composto. E. Nava - presidente- P. Crotti - segretaria- A. Marinoni, M. Calzi, S. Petrone, G.P. Giarrusso, G. Cornalba, consiglieri. Fra gli applausi ai premiati e musica per gli amanti del liscio la serata si è protratta in allegria sino a tarda ora.

Angelo Gándola



Domenica
13 Aprile 2003

MONTE ISOLA (BS)

il Gruppo Sportivo

Comune di Monte Isola

ORGANIZZA CON LA

16^a Passeggiata a Monte Isola

"DUE EVENTI PODISTICI"

a carattere amatoriale e agonistico

Partenza e arrivo in località Peschiera Maraglio a Monte Isola

- MANIFESTAZIONE A CARATTERE NAZIONALE ED INTERNAZIONALE NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO DI KM. 5 E 10

Partenza libera ore 8:30 / 9:30

Iscrizioni Euro 3,00 con riconoscimento, possibilità di scelta tra prodotti del Salumificio Franciacorta o amache prodotte dai Retifici Montisolani + premi a sorteggio.

Euro 1,50 senza riconoscimento.

COME RAGGIUNGERE MONTE ISOLA



SERVIZIO
TRAGHETTO
PER MONTE
ISOLA
DA SULZANO
OGNI
4 MINUTI

- "GARA REGIONALE" DI CORSA SU STRADA INDIVIDUALE PER AMATORI E VETERANI - master FIDAL di Km. 9 (m) e (f)

Partenze: ore 9:45 per tutte le categorie

Iscrizioni Euro 3,00 con riconoscimento, possibilità di scelta tra prodotti del Salumificio Franciacorta o amache prodotte dai Retifici Montisolani + premi a sorteggio.

Premiazioni individuali: di tutte le categorie e primi 3 classificati

Informazioni e prenotazioni:

Vincenzo Bonardi - Tel. 030/9886358 - Fax 030/9886266

GRADITA LA PRESCRIZIONE PER GRUPPI E SOCIETÀ

Grazie ROMA

Instancabile promotrice delle marce iscritte nel calendario Fiasp, la forte marciatrice del Comitato marce della Spezia e Lunigiana, tesserata con la Polisportiva Giovanile, Salesiani (P.G.S.) di Via Roma alla Spezia, ha dovuto subire, per improvvisa malattia, qualche passo falso. E la sua continua presenza al "Palio del marciatore spezzino", si è fatta notevolmente sentire per qualche tempo. Ma neppure la dura lex del tempo che corre, la marciatrice in questione ha spento 82 candeline, è riuscita a tenerla a lungo lontana dalla passione del camminare insieme. Neppure la dura lex dei tempi difficili, è riuscita a scardinare la voglia dello stare insieme in amicizia la domenica mattina, riscoprendo le bellezze che ci

circondano. Così, nonna Roma è ritornata a trovarci. La sua presenza alle marce del 2002, nonostante tutto, è stata quella di ben 46 partecipazioni. Veramente un record, auspicabile da eguagliare da tutti coloro che con la loro iscrizione al calendario



Fiasp e al "Palio del marciatore della Spezia e Lunigiana", hanno capito quanto sia bello e quanto faccia bene alla salute ed allo spirito, la partecipazione alle marce non competitive. E Fossati Roma con le sue 82 primavere, oggi insieme al Comitato Spezzino, festeggia il 20° anniversario della nascita dell'associazione di

via dei Pioppi, alla Spezia, che deve la propria esistenza, grazie al giusto spirito di partecipazione, e di insegnamento al proselitismo alla marcia. Grazie Roma, splendido esempio d'amore, solidarietà e di vita che hai sempre saputo infondere in tutti noi.

Giovanni Bonanno

In provincia di Pordenone, in una zona collinare, sopra Spilimbergo, nei pressi del Tagliamento, esiste il Comune di Pinzano al Tagliamento. Nell'ambito del territorio comunale, vengono organizzate tre manifestazioni podistiche non competitive ogni anno. La prima, in primavera è "la marcia di Campeis" che si sviluppa in tre percorsi: 6 - 12 - 34 km. Viene svolta in occasione della festa di S. Giuseppe nell'abitato di Campeis che conta circa trenta famiglie. E' arrivata alla 17° edizione ed ha dato la possibilità a chi vi ha partecipato di gustare le bellezze della zona che sono veramente soavi e fragranti. Ogni edizione è sempre nuova perchè i percorsi vengono sempre modificati parzialmente. Si può ammirare l'orrido di Manazzons:..una profonda gola su un torrente, il monte di Ragogna con una bellissima veduta sul Tagliamento, l'abitato di Vito d' Asio e altro ancora. I percorsi si sviluppano su sentieri misti adatti per una sana sgambata o ad una tranquilla camminata. L'arrivo è sempre allegro perchè i paesani della borgata organizzano il chiosco che, dato l'inizio del-

Un personaggio del MONDO DEI MARCIATORI

la primavera, è particolarmente gradito dai marciatori che desiderano prolungare la sosta all'aria aperta, dopo la forzata chiusura invernale. La seconda si svolge in autunno, in occasione della festa di S. Martino a Pinzano capoluogo. La partenza avviene dal bocciodromo (epico ricordo dei partecipanti alla "307" marcia di 8 giorni svoltasi nel 1988) e anche in questa occasione non mancano le bellezze da ammirare anche se il percorso si svolge per alcuni tratti, in zona pianeggiante. Ma alcune volte sono stati inseriti dei tratti veramente impegnativi per i quali l'organizzatore ha ricevuto via etere, qualche imprecazione molto colorita. Questa manifestazione si chiama "cjaminade pai cuei"(camminata fra i colli) ed è arrivata alla 21° edizione. La terza si svolge in occasione della festività della Immacolata Concezione ai primi di dicembre si chiama "Sgambettate ator di Cuel"(sgambettata



GioBatta con il borsello insieme all'amico Renato Castellani ultimamente scomparso.

attorno al Colle), appunto nell'abitato di Colle, frazione di poche decine di persone. Questa manifestazione è arrivata alla 20° edizione, ma solo da alcuni anni fa parte della Fiasp e nonostante la zona si trovi sempre nel comune di Pinza-

no, i percorsi di 6 - 12 - 16 sono sempre interessanti ed in zone non toccate dalle altre marce elencate prima. Colui che ha creato, si può proprio dire così, tutto ciò, è GioBatta Fabris detto "Titti" di Campeis e presidente del Gruppo Sportivo omonimo che è composto dalla moglie Orietta, dai due figli e da alcuni compaesani. Egli ha compreso l'importanza dello sport non competitivo ed in questo modo ha voluto valorizzare l'intera zona organizzando queste manifestazioni, di cui è animatore in primis delle prime due e collaboratore della terza. Ma non è solo per questi motivi pratici che egli organizza queste manifestazioni impegnative: egli non è solo organizzatore, ma anche praticante della marce dell'intera provincia. La sua presenza si nota subito per l'esuberanza del suo parlare, la simpatia dei suoi gesti e la disponibilità concreta e discreta. Nel mondo delle marce, e non solo in questo, ci vorrebbero più persone come Titti che antepongono gli interessi collettivi ai propri. Termina qui, altrimenti Titti mi direbbe di cancellare tutto.

Edi Scodeller

Personaggi

Tarcisio ROSSI

Un'atleta, un uomo che vorremmo tutti imitare. Durante la festa di premiazione del Gruppo Podistico Casalese è stato consegnato un premio speciale ad un settantacinquenne che non fa parte del sodalizio casalese ma del G.P. Aurora Secugnago e che ha ancora molto da dire a tutti noi. Tarcisio Rossi, inizia la sua carriera sportiva a 18 anni come calciatore, giocando nel Secugnago, Brembio, Casale e Codogno, (1945- 1957). Partecipa alla sua prima corsa podistica nel 1971 a Lodi, una corsa organizzata da un suo amico Giovanni Riva. Quelli erano tempi che le corse erano organizzate da una sola persona e quando arrivavi trovavi solo una sedia, un tavolino con la persona che distribuiva la medaglietta e basta. Da quella domenica ha sempre partecipato a tutte le manifestazioni podistiche domenicali e infrasettimanali che si svolgevano nel terri-

torio. Poi incominciano le lunghe distanze sino ad arrivare alla 100 chilometri del Passatore e Tarcisio ne ha concluse ben 4. Ha inoltre partecipato alle maratone di: Venezia(4), Cesano B. (3), Milano (3), Roma, Torino, Padova, Ravenna, Cremona, Luoghi Verdini, Carpi, Val di Fiemme, Manto-



Tarcisio Rossi premiato da Gabriele Ferrari

va, Peschiera del Garda, Isernia, FolgaTia, Asiago (4), Milano-Proserpio (2). Quelle fuori dai confini italiani: Atene, Parigi, Madrid, Vienna, oltre alla km. 32 di Sierra Zinal. Dal 1998 è tesserato Fidal con il G.P.Casalese e per i nostri colori partecipa alle maratone di Torino 5:34'46", Ravenna 5:50'31", Milano 5:39'42", Padova 6:05'53", Milano 5:41'30", Venezia 5.56'16" dove si classifica al primo posto nella categoria MM75, Milano 5:37'52". A tre soddisfazioni per Rossi arrivano dalla Maratonina: Stramilano del 2001 2:20'46" Piacenza 2:20'41" Stramilano 2002 con 2:28'35" sale sul podio per essersi classificato al secondo posto di categoria. Quasi sempre presente alle marce domenicali su percorsi medio-lunghi professando il suo credo: "questo è sport vero perché sfido sempre me stesso e soprattutto lo faccio per la mia salute". Come dagli torto? Calciatore, nuotatore, escursionista, sciatore e naturalmente podista, maratoneta è sicuramente un esempio, un modello da imitare per tutti noi, continua così Tarcisio, sei un grande.

Gabriele Ferrari

Serafino NEGRI

La dove il corso del grande fiume "padano" accoglie nel suo alveo l'Arda, formando una grande golena, giace con il suo alto campanile Soarza, uno dei tanti ameni borghi piacentini dalla storia antica e attuale, dove Giuseppe Verdi, ebbe occasione di lasciare un segno tangibile della sua generosità nella locale chiesa, qui il 24 agosto scorso, si è svolta la trentesima edizione della Marcia dei Pioppi. L'evento di per se sul piano organizzativo presentava le stesse caratteristiche delle edizioni precedenti, con i percorsi che si sviluppavano nelle adiacenti campagne dove primeggiavano le culture di

pomodori, barbabietole, granoturco e immensi boschi di alti pioppi. Diverse sono attualmente le manifestazioni nate trent'anni fa, prima che la stessa Fiasp fosse costituita. Alcuni di questi "pionieri", dello sport popolare hanno ceduto la mano, altri imperterriti, ne continuano le gesta, proponendo le iniziative con lo stesso impegno ed entusiasmo della prima edizione. Questa volta la Marcia dei Pioppi, aveva qualcosa di particolare per il partecipante "abitudinario", camminava con animo diverso, come a ringraziare colui che ne è stato per trent'anni l'anima e il fautore principe: Sera-



rafino Negri. Si può dire, che Serafino è stato uno dei primi organizzatori di marce non competitive e Dirigente della Fiasp con l'indimenticabile Patroni. La sua figura è da sempre legata alla Federazione, quale membro del Comitato di Piacenza, è stato per anni Consigliere Federale, e da sempre Commissario Tecnico Sportivo. Di temperamento buono, generoso, altruista, si è sempre adoperato allo sviluppo della

Fiasp, offrendo servizi spontanei a quanti si avvicinavano a lui, allestendo nuove manifestazioni. A rendere omaggio a questo trentennale sono giunti, oltre che ai Podisti piacentini, tanti altri suoi amici da varie province e regioni d'Italia. Quello che si è consumato nel cortile antistante le scuole dopo la manifestazione, è stato un incontro altamente sociale e di grandi emozioni, che ha felicemente riempito la bocca dei convenuti i quali hanno ripercorso la loro esperienza e storia con Serafino nel comitato ed in tante altre circostanze a livello nazionale. L'incontro con Serafino si è concluso dopo il convivio, con la consegna a tutti i presenti, di un suo ricordo fra scroscianti applausi e brindisi di auguri che hanno riconfermato i sentimenti più nobili che propone l'amicizia.

Claudio



BORGHETTO DI VALEGGIO (VR) - DOMENICA 4 MAGGIO 2003

MARCIA DI BORGHETTO

Itinerari di Km. 6 - 13 - 18

con partenza alle 8,30 presso la COLONIA ELIOTERAPEUTICA DI BORGHETTO DI VALEGGIO (VR)

PER INFORMAZIONI: TEL. 0376.950201

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

4° EDIZIONE CORRI E CAMMINA 3° MEMORIAL FELAGO GABRIELE

Oltre 800 i partecipanti presenti a Casaluce per prendere parte alla 4° Edizione "Corri e Cammina" organizzata dall'Inter Club del Comune di Casaluce in provincia di Caserta. Un clima di vero entusiasmo e sportività, oltre 400 i ragazzi delle scuole medie ed elementari presenti ma non di meno sono stati gli appassionati del podismo intervenuti a questo faticoso evento che si ripete già di quattro anni. L'Inter Club di Casaluce si occupa di questa manifestazione in modo particolare in quanto il ricavato viene devoluto per i fondi sulla ricerca del cancro, una delle malattie del XX°. Un gesto veramente importante quello dell'Inter Club con tutti i soci, pochi sono gli uomini a rendersi conto che gli istituti di ricerche scientifiche hanno bisogno di un sostegno e che i fondi creati dalle manifestazioni di massa sono di un significato florido. La manifestazione viene onorata in memoria di Felago Gabriele un socio del Club che scomparve a seguito di questa malattia ed i soci insieme all'ARC (Associazione Ricreativa Cancro) commemorano il ricordo di Gabriele con questa Manifestazione sportiva. Un gruppo organizzatore veramente compatto, curato ogni particolare, dal percorso fatto di 5 e 12 km ai due fruttuosi ristori, dalla segnaletica alla presenza della protezione civile, dallo spicher alla premiazione dei gruppi. Il Castello Monumentale l'omonima chiesa S. Filippo e Giacomo di Casaluce hanno fatto da emblema per



questa manifestazione e in tanti hanno scelto di ammirare l'imponenza per farsi un po' di cultura. La manifestazione organizzata dall'Inter Club si ripeterà a marzo di ogni anno e sarà come è stata organizzata con l'intento di sensibilizzare i giovani, gli adulti e gli anziani. Gli stessi organizzatori responsabili il Sig. Verolla e Macchione, annunciandosi che nella vita bisogna sempre combattere tutti all'unanimità per una giusta ragione affinché il contributo devoluto all'ARC possa cambiare il futuro di tanti che ancora oggi sperano.

Giovanni Raucci

15ª PASSEGGIATA MADONNA DELLA GRAZIE

Si è ripetuta come nelle annate passate la 15ª Passeggiata Madonna delle Grazie" organizzata dal Gruppo Podistico Azzurra Macerata con il patrocinio del comune di Macerata Campania e il Sindaco la Dott.ssa Maria Tosto, che ogni anno non fa mancare agli appassionati di atletica il giusto contributo. Un comune di terra di la-

vorato con circa 8000 abitanti conosciuti per le tradizioni agricole ma non solo, anche la cultura folcloristica ne fa da emblema, i famosi "Bottai" suonatori di botte che accompagnano con suoni che derivano dal battito di punzoni sulle botte i canti popolari durante i festeggiamenti del santo patrono del paese e durante il periodo Carnevalesco. Non c'è da dimenticare che durante tutto l'arco dell'anno nella piazza antistante la parrocchia del comune di Macerata Campana si organizzano delle sagre paesane. Molti gli appassionati di atletica presenti, ma tanti anche gli abitanti del posto, hanno pensato bene di partecipare alla passeggiata Madonna delle Grazie per fare un giro lungo le vie della città e distendersi un po' le gambe visto il percorso invitante, per lo più campestre a tratti asfaltato. Una partenza con circa 600 marciatori che dopo il via si sono riversati lungo il percorso tracciato dagli organizzatori, grazie all'andatura rilassante che ha caratterizzato la prima fase della manifestazione, per un bel tratto si è andati tutti insieme. Già nelle passate edizioni c'è stata una massiccia presenza di podisti ma sembra che migliori nel corso degli anni, grazie soprattutto alla cordialità, e alla simpatia degli organizzatori, come il responsabile il Sig. Pepe Raffaele, Nacca Gennaro, Merola Pasquale e i collaboratori del Club Podistica Azzurra Macerata, che hanno dato il meglio di sé affinché tutto potesse andare per il verso giusto. Un percorso quasi tutto campestre solo verso la fine ha

attraversato le vie del centro storico il contatto con la natura rende sempre piacevole passeggiare e la splendida giornata di sole sembrava voler perfezionare il simpatico evento sportivo. Due le distanze di 5 e 12 km con punti ristoro lungo i percorsi a base di acqua e te solo all'arrivo un calorico ristoro, succhi di frutta offerti dalla Coca Cola; e il buon latte pastorizzato ricco di proteine e calcio offerto dalla Foreste Molisane hanno fatto sì che tutti i partecipanti potessero recuperare le energie perse lungo il percorso. Ma non c'è da dimenticare che le consorti degli organizzatori preparano un banchetto con delle delizie paesane, pane e pomodoro fresco, biscotti e la famosa crostata fatta in casa un modo per rispecchiare anche le tradizioni alimentari. Un sorteggio di piacevoli premi promosso dagli organizzatori come di solito fare tutti gli anni ha reso più interessante la premiazione numerosi gruppi podistici premiati dal Sindaco la Sig.ra Avv.to Maria Tuosto del comune di Macerata Campania e dal Sindaco del Comune di S. Tammaro il Ten. Col. Faffaele Tammaro Scala non hanno voluto rinunciare alla presenza della propria autorità gemelando in un evento sportivo ormai sentito da anni da tutto il paese a dimostrazione ancora una volta che lo sport e l'unione delle persone che lo praticano, che lo seguono e per tutti coloro che danno il proprio contributo affinché continui a vivere.

Raucci Francesco

9ª SGAMBETTATA VILTULATINA

Alle ore 8.30 del mattino del 10 giugno il comune di Vitulazio provincia di Caserta è stato ostaggio di ben 400 podisti che hanno animato, per la nona edizione, la "Sgambettata Viltulatina", a metà tra la festa d'inizio estate e la sgambata amatoriale fuori porta. Una pioggia di volantini da un aliante e una serie di fuochi d'artificio è stata la coreografia che ha dato il via alla manifestazione. Tutti di corsa per le vie di Vitulazio, (un comune di terra di lavoro con poco più di 500 abitanti),



15ª passeggiata Madonna delle Grazie

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

hanno attraversato il centro storico del paese e poi si sono riversati verso un tratto del tutto campestre. La natura immensa circonda questo paese e per molti appassionati diventa un momento buono per fare del moto visto che la città diventa sempre meno accogliente. Una splendida giornata di sole ha accompagnato gli atleti per tutta la manifestazione rendendo gradevole anche la distanza lunga di ben 14 km. All'arrivo un fruttuoso ristoro a base di frutta, grosse fette di angurie e meloni sono state divorate dagli atleti e un sacchetto gastronomico a completato il reintegro delle energie perdute. Molti i gruppi presenti del paese alla premiazione Euro Club 2000, Caffè Verdi, i Levrieri, i corsari del Cavaiuolo, la Botteguccia, i Conigliette, i Pensionati, il Bar Manhattan, le Tigri, le Tartarughe, le lumache e tanti altri. Per la nona volta si è ripetuta la ineluttabile Sgambettata di Viltulazio grazie soprattutto agli organizzatori Giovanni Carusone e Pierino Di Gaetano che con l'ausilio del comune ogni anno offrono una prerogativa per il proprio paese di origine. Non c'è da dimenticare che gli stessi sono presenti tutte le domeniche agli appuntamenti Fiasp e danno spesso una mano al comitato per la classifiche e consigli tecnici nelle assemblee provinciali, la marcia si ripeterà senza dubbio con lo stesso benemerito il prossimo Giugno.

Giovanni Raucci

CAMINADA DLE VALETE

Nella serata di venerdì 2 agosto 2002 si è svolta a S. Brizio di Marmirolo la 13a Caminada Dle Valetè, organizzata dall'Unione Sportiva S. Brizio in collaborazione con il Comune di Marmirolo, Avis, Club dal Stagnà. La partenza alle 19:30 dalla frazione per circa 300 iscritti su un percorso di 6 e 11 km attraversando le campagne circostanti. La manifestazione è denominata la Caminada Dle Valetè perché una volta la zona era composta da tante piccole valli e tuttora sono esistenti ma coltivate. La serata è terminata con la premiazione

di 27 gruppi arrivati da Brescia, Mantova, Modena, Padova, Reggio Emilia, Verona. Ristoro finale per tutti con risotto alla mantovana e un arrivederci al 26 luglio 2003. La manifestazione ha avuto un pizzico di tristezza, un paio di mesi prima in un incidente è venuto a mancare un podista e un amico Claudio Bertolini di 42 anni. Amava molto camminare, correre con la Fiasp e organizzare la nostra camminata; un amico perché chiunque fosse in difficoltà era sempre disponibile a impegnarsi in qualsiasi momento. Nell'occasione della premiazione è stato consegnato alla sua famiglia un riconoscimento alla memoria.

Camurri Alberto

20° TROFEO CAROLINA RAUCCI

In 2300, a Santa Maria Capua Vetere, per la "Carolina Raucci", una delle Manifestazioni amatoriali più sentite nel sud Italia, considerato un avvenimento di rilievo sportivo che vale la pena di partecipare. Dalla via del Lavoro così battezzata, una delle strade millenarie della città, (l'antica via Appia), dove ha avuto luogo il raduno della manifestazione sportiva, degli appassionati dello sport popolare che qui si sono dati appuntamento per la ventesima volta. I 2300 appassionati si sono avviati, in un lungo corteo che li ha tenuti frenati fino alla partenza bollata da una serie di petardi organizzati in collaborazione con il comitato festeggiamenti S. Agostino in occasione della festa dell'omonimo patrono. Un cordone lungo più di 2 chilometri ha caratterizzato la prima fase della manifestazione visto anche l'andamento rilassante dei partecipanti, se pensiamo che più di 1500 di loro, vivono questa giornata come una festa. La manifestazione è stata anche a carattere culturale tanto e vero che il percorso è stato preparato dagli organizzatori in collaborazione con la Dottoressa Sanpaolo della Sovrintendenza Archeologica, per sensibilizzare la gente verso la scoperta delle bellezze archeologiche che circonda la città di Santa Maria Capua Vetere: la chiesa di S. Agostino, un'opera



20° Trofeo
Carolina Raucci

di valore storico sorta prima dell'invasione dei Longobardi e dedicata a S. Agostino Vescovo di Capua dal 249 al 260 e martire la chiesa, edificata sulla presunta tomba del martire, costituisce l'ingresso di una catacomba adoperata per la sepoltura dei cristiani capuani; l'Arco di Adriano, un arco di trionfo di circa dieci metri, eretto in onore a Costantino intorno al II° Secolo D.C.; l'Anfiteatro Campano dove lottavano al II Secolo D.C.. La città ha offerto tante altre bellezze archeologiche che i podisti curiosi si sono soffermati per ammirarle quali il Mitreo, il Museo Campano, il Teatro Garibaldi, la chiesa di S. Maria Maggiore, la villa comunale e il cimitero dei Garibaldini per coloro che hanno scelto la distanza dei km 12 e 20 in direzione S. Angelo in Fomis. Il percorso poi è stato dirottato verso l'aperta campagna facendo sentire più entusiasti a coloro che amano la natura. All'ar-

rivo un tè caldo e un socco di frutta a tutti i partecipanti, offerti dallo stand Coca Cola e un sacchetto ristoro con una borsa termica come ricordo di partecipazione. La Carolina Raucci grazie soprattutto ai suoi soci che danno una grande collaborazione rimane una delle più belle manifestazioni del mezzogiorno conosciuta da vent'anni per l'eccellente organizzazione. La benevola programmazione nel corso degli anni è stata sentita persino dall'amministrazione comunale che ha emessa una delibera denominando la piazza adiacente alla chiesa di S. Agostino a Carolina Raucci. Carolina vent'anni fa era una podista che correva per la Fiasp ma ad un tratto un pirata della strada la investì negandole la vita, neppure il cane pastore tedesco che le era sempre accanto riuscì a scampare per l'eccessiva velocità del veicolo impazzito, oggi la famiglia si dedica con amore all'organizzazione per la realizzazione di questa ma-

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

nifestazione sportiva. Carla così chiamata dai genitori e da tutti gli altri era una appassionata del Podismo e dell'Atletica leggera, nel 1980 aveva partecipato ai giochi della gioventù di atletica vincendo il primato scolastico.

Il suo sarebbe stato un futuro sicuro nel mondo dello sport, nel 1982 il papà in seguito al tragico incidente che toglie la vita alla figlioletta di appena dieci anni crea un club podistico in sua memoria con la collaborazione delle amichette di scuola della 5° elementare e lo denomina "Le Amiche di Carolina Raucci". Nell'anno successivo il club cresce di numero, oltre 60 atleti si dedicano con tenerezza al podismo amatoriale e il papà decide di cambiare la denominazione che poi è rimasta per sempre sino ai giorni nostri "Club Podistico Carolina Raucci". La Carolina Raucci rimarrà sempre una manifestazione podistica orga-

nizzata e frequentata col cuore da tutti gli appassionati dello sport.

Raucci Francesco

**MARCIA
PER LA SALUTE**

È risaputo che le A.S.L. sono gli enti preposti a curare la salute di quasi tutta la popolazione italiana da tutte le patologie conosciute. La n° 13 di Dolo - Mirano oltre che curare, da qualche anno fa della prevenzione, verso la popolazione di sua competenza, della riviera del Brenta e Miranese come? Organizzando "La giornata della Salute", informando la gente con conferenze o a mezzo stampa sui corretti stili di vita, come prevenzione a patologie legate al benessere: quali diabete, ipertensione, colesterolemia e altro. A coronamento della divulgazione teorica, da due anni viene ormai organizzata "La Marcia per la Salute" (con partenza e arrivo pres-

so l'ospedale di Dolo) aveva la finalità di promuovere verso la cittadinanza la cultura di un sano movimento, con il mezzo di trasporto più economico, di dotazione individuale i percorsi di Km 7 - 15 - 27 sono stati suggeriti dai medici sportivi di questo nosocomio, per favorire le famiglie o i podisti "principianti" e i maratoneti che avevano l'opportunità di correre un "lungo" come preparazione a una futura maratona autunnale. Un suggerimento è venuto pure dai medici dietisti in merito ai ristori dove hanno dato precise indicazioni su cosa assumere durante e dopo una prova sportiva. La parte organizzativa è stata curata dalle tre società podistiche locali: il Gruppo Podisti Dolesi, la Bancarella di Mirano e la Polisportiva Libertas Mira che a loro volta hanno coordinato i gruppi di volontariato e assistenziali locali, impegnati nella sorveglianza stradale e sui ristori. Ma i veri protagonisti sono stati i 600 partecipanti che hanno preso parte a questa iniziativa, contribuendo in modo determinante a devolvere all'associazione "Quinto Mondo" la somma di 830 Euro. Alla premiazione dei gruppi partecipanti erano presenti pure i campioni locali. Per il nuoto Terrin Alessandro, una reale promessa nella specialità rana, Galenda Cristian medaglia di bronzo nella specialità 4 x 100 nello stile libero ai campionati europei di nuoto 2002 a Berlino. Giovanna Volpato la assoluta donne alla "Maratona del Santo" 2002, testimonial di spicco di questa iniziativa, volendo partecipare di persona alla manifestazione correndo la distanza dei km 15. Inoltre Manuela Levorato medaglia di bronzo ai campionati d'atletica leggeri Monaco di Baviera nei 100 e 200 metri piani.

Baldan Danilo

13.000 abitanti. Questo piccolo ma accogliente comune insieme ad Arienzo, Cervino e S. Felice a Canello e' uno dei quattro comuni della valle di Suèssola, è posto a 83 metri sul livello del mare e gode di un clima ventilato ed asciutto. Valle che è al centro degli scambi ferroviari e autostradali della regione Campania; infatti il modo ferroviario di Canello, che ricopre oggi la stessa importanza strategica viaria che ha ricoperto per oltre due millenni Suèssola, è il fulcro per il Sannio, Caserta, Roma, Avellino, Benevento e Salerno. Dopo un solenne discorso del Sindaco del paese e alcune raccomandazioni in merito all'evento da parte del professore Morgillo ai propri alunni presenti in massa a dato il via. Tutti di corsa da Piazza Roma per le vie di S.Maria a Vico, ammirabile la chiesa di S. Nicola Bagno il patrono del paese, sino a raggiungere Monticello Acquedotto dopo una ripida salita di ben 500 metri da dove si poteva ammirare lo splendido paesaggio della Vallata. Molti i bambini delle scuole Medie Statali di Maddaloni e tanti i gruppi Fiasp presenti, oltre 400 in lizza al faticoso evento che si ripete ogni anno a S. Maria a Vico, la podistica è una delle tante alternative che il comune offre ai giovani al fine di socializzazioni di massa. Un ottimo supporto logistico è stato quello del servizio di volontariato della protezione civile del comune stesso; con la presenza ad ogni incrocio e due auto ambulanze in servizio lungo il percorso una maglietta artistica in ricordo a tutti i partecipanti e un ricco ristoro. Con la premiazione dei gruppi si è chiusa la podistica che si ripeterà in ottobre del prossimo anno.

Giovanni Raucci

STRAPIACENZA

DOMENICA 9 MARZO 2003

Piacenza Stadio Grilli - ore 9.35/10,5

**3ª Camminata per l'Unicef non competitiva di km 5 - 10 - 42
nel centro storico della città aperta a tutti e maratona di km 42,195**

Informazioni: Gonfalonieri A.

tel. 0523/364094 - cell. 339/2225669



unicef
la maratona di cuore

adidas
SPORTSWEAR

BANCA DI PIACENZA
LA NOSTRA BANCA

FIASP
SPORTSWEAR

**28ª MARCIALONGA
VALLE DI SUÈSSOLA**

Domenica 6 ottobre a S. Maria a Vico si è svolta per la Ventottesima volta la Marcialonga della Valle di Suèssola organizzata dall' Associazione Culturale Valle di Suèssola - Atletica Heidi un comune della provincia di Caserta con più di

**10 ORE PODISTICA
DEL SANTO ROSARIO**

Il G. P. Marega ancora una volta non si è smentito nel sapere accogliere gli "ospiti" marcia-tori con grande cordialità e amicizia: la conferma è arrivata in occasione della loro "10 Ore Podistica del Santo Rosario giunta alla 10ª edizione e

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

svoltasi Sabato 12 ottobre u. s. a Marega di Bevilacqua (Verona). Il Presidente Luigino Miatto, con la cooperazione di tanti esperti collaboratori e collaboratrici impegnati al massimo per poter allestire un'organizzazione tale da soddisfare tutti i presenti nell'intento di incontrare le diverse esigenze degli stessi, riuscendoci alla fine sicuramente. La manifestazione si svolgeva su un anello circolare di 4 km ripetibili a piacimento, dalle ore 7.00 alle 17.00; il percorso era in parte su strada asfaltata e in parte sterrata in mezzo alla campagna, dove si notavano prevalentemente coltivazioni di mele e pere. Purtroppo l'inizio non e' stato dei migliori perche' una battente pioggia e un forte vento hanno accompagnato i protagonisti; per fortuna, nel proseguo il tempo e migliorato e sono apparsi anche dei tenui raggi di sole favorendo coloro che avevano deciso di fare veramente le 10 ore. Questo gruppo e' molto conosciuto per la propria attivita' grazie alle tante trasferte, essendo presenti alle più importanti podistiche nazionali; si crea così numerose amicizie (basti osservare la presenza, fra i 150 podisti, di rappresentanti del gruppo Foto Garbi di Pavia, Marciatori Udinesi, il Secobb di Modena, la Pier Sport di Padova, il Mondadori di Verona, l'Avis di Arcole, il Monteforte d'Alpone, il Carne-grea). Altra caratteristica di questa podistica vede gli organizzatori, alle ore 12.30, servire il pranzo sotto un capiente tendone a larga partecipazione da parte dei podisti (e ne vale la pena!) che poi riprendono fino all'ora di chiusura, alle ore 17.00; e così sono diversi i marciatori che riescono a percorrere 80 km e oltre. Il premio, per chi lo desiderava, consisteva nel classico "litro" in vetro e confezione di mele; anche ai gruppi più numerosi venivano consegnati riconoscimenti, tra cui quello a ricordo del "decennale". Tutti sono grati a questo G. P. Marega e certamente il numero dei presenti sarà ancora maggiore (tenendo presente la particolarità della manifestazione!) nella prossima edizione, program-

mata per sabato 11 ottobre nel calendario Fiasp, cui spero sinceramente di esserci, e poter incontrare tanti amici amanti delle "cose belle".

Cesare De Monte

22° CAMMINATA DELLE FOGLIE GIALLE

Da alcuni anni Gallarate ospita in ottobre numerosi podisti che prendono parte alla Camminata delle Foglie Gialle qui organizzata dal locale G. P. Stazione Uno e alla quale è abbinata la Giornata Nazionale di Solidarietà promossa dalla nostra Federazione per iniziative di sostegno a persone meno fortunate o Enti che operano nel campo del volontariato sociale. Questa manifestazione si è quasi sempre contraddistinta per una caratteristica un po' fastidiosa e che spesso ci invita a starcene a casa al caldo, la pioggia, ma l'ironia della sorte, l'ultima edizione, la 22a, che si è svolta lo scorso 20 ottobre e che ci ha visto impegnati a raccogliere fondi per contribuire alla costruzione di un pozzo per portare l'acqua nel villaggio albanese di Spitall, è stata baciata da un bellissimo sole autunnale che ha sicuramente contribuito alla partecipazione di oltre 900 camminatori, che si sono così ritrovati presso il Centro Sportivo dei Ronchi di Gallarate per partecipare a questa ormai classica e conosciutissima manifestazione, che proponeva gli ormai tradizionali e bellissimi percorsi di km 6, 13, 20. Gli itinerari, predisposti dai solerti componenti del G.P. Stazione Uno, capitanati con maestria dall'amico Nuccio, si sono snodati nei dintorni di Gallarate fra boschi e sentieri che in questo periodo autunnale hanno offerto i colori e le atmosfere classiche della stagione attinenti anche al nome della camminata delle foglie gialle. La segnaletica era ben posizionata e gli incroci ben presidiati e segnalati, poeti di ristoro ben forniti, buono e dolce il riconoscimento individuale costituito da un vasetto di miele prodotto dagli apicoltori della zona. Durante tutta la manifestazione ha funzionato il tavolo della Giornata Nazionale di Solidarietà con il



grande salvadanaio, e la distribuzione degli speciali adesivi ricordo che sono stati offerti a tutti i partecipanti, con un volantino descrittivo del problema dell'acqua che assilla varie zone del mondo, anche se l'obiettivo della nostra iniziativa era focalizzato sul villaggio albanese di Spitall. La manifestazione si è conclusa con la premiazione dei gruppi e delle società che hanno dato vita alla camminata, con la presenza dell'Assessore allo sport del Comune di Gallarate, del rappresentante della Pro Loco e dei familiari dell'amico Gianino Varotti, recentemente scomparso, che faceva parte di questo attivissimo e simpatico gruppo che, pur non essendo tra i più numerosi, è comunque tra i più assidui nella nostra zona. Dopo la premiazione dei gruppi, estrazione della grande lotteria con ricchissimi premi in palio fra i podisti; anche questa iniziativa contribuirà allo scopo della giornata, che ci ha visto oggi protagonisti non solo come podisti ma come uomini generosi e solidali con i bisogni del mondo

Bosoni Gianluigi

3° CAMMINATA D'AUTUNNO

Veniano e un Comune in Provincia ci Como con poco più di 2500 Abitanti. Immerso nel verde del grande Parco Pineta che si estende anche ad altri comuni limitrofi più o meno grandi quali: Appiano Gentile, Mozzate, Lurago Marinane, Guanzate. Veniano ha offerto

ad oltre 1000 podisti provenienti dalle province di Como, Varese, Milano, per passare una bellissima giornata all'aperto con la terza edizione della Camminata D'Autunno che si è svolta lo scorso 3 Novembre per percorsi di km7-12 e 19. La partenza è avvenuta dal centro polifunzionale del Comune molto accogliente e spazioso alle 8:30 con i podisti che, nonostante la giornata incerta dal punto di vista meteorologico, sono apparsi subito numerosi e che sino alle 9:30 hanno preso ad incamminarsi sui sentieri del parco che in questo periodo autunnale offrono un fascino particolare e dei colori irripetibili e pittoreschi. Buoni e ben segnalati gli itinerari che non presentavano grosse asperità, ristori di ottimo livello, personale di servizio ben dislocato, cartelli chilometrici progressivi e deviazioni ben visibili, ottima accoglienza all'arrivo dove oltre al ristoro era posizionato il palco per le premiazioni e uno speciale stand gestito dalla locale sezione AVIS il tutto ospitato nel bellissimo e attrezzato Parco Comunale. Dunque Manifestazione ben riuscita nonostante la Pro Loco di Veniano sia tra le nuove Società organizzatrici affiliate al Comitato Provinciale FIASP di Varese. Camminata conclusa felicemente sotto una leggera pioggerella con la simpatica e ricca premiazione dei 28 Gruppi partecipanti preceduta da un commovente minuto di silenzio in memoria delle piccole

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

vittime del terremoto che ha colpito il Molise e altre zone dell'Italia centrale. Grande la soddisfazione dei dirigenti della Pro Loco e dei Soci che si sono dati un gran da fare per migliorare e correggere anche le piccole lacune riscontrate delle precedenti edizioni dovute principalmente al noviziato e all'inesperienza. Grazie Amici della Pro Loco di Veniano e complimenti per l'organizzazione e l'accoglienza e grazie anche per le caldaroste, veramente buone e arrivederci alla prossima edizione dove vi suggeriamo di invitare anche il sole.

Gianluigi Bosoni

MARCIA DELLA VITTORIA

Indubbiamente ci vuole anche molta fortuna, ma domenica a Noventa di Piave, è stato tutto un successo, grande partecipazione, grande mattinata, tutto ok insomma nei consueti per-

corsi di km 6, 15, 25, fra verdi campagne autunnali, suggestive amenità del Piave "fiume sacro alla patria" luoghi di incomparabile bellezza naturale, con darsene, prati attrezzati per picnic, estese vedute dei luoghi della grande guerra, Musile di Piave, San Donà di Piave, Fossalta di Piave, Zenon del Piave, ... tutti paesini da visitare. Il tempo ha fatto la sua parte in una mattina piuttosto soleggiata e mite, anche quest'anno Noventa di Piave ha vissuto la sua notorietà podistica quasi trentennale, all'insegna dello sport puro, della socializzazione generale, della ricarica naturale del podismo Fiasp.

Il tutto si è svolto in una cittadina dove tutto è consolidato l'amicizia, i ristori, i servizi, la segnaletica, la partecipazione di società e dei singoli podisti. Arrivederci al prossimo anno.

Rossetto Gianfranco

PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA

Sono tornati a marciare sulle nostre strade, i marciatori non competitivi di Piacenza e Cremona che hanno partecipato, assieme ad una nutrita rappresentanza di appassionati locali alla seconda "Passeggiata non competitiva della Valle del Mela" di km 7 e 14 in un percorso articolato tra i comuni di S.Filippo e S.Lucia del Mela. Alla manifestazione, curata dal gruppo Fiasp Sicilia, assieme al Comitato Fiasp di Piacenza, rappresentato da Giovanni Pagani ed Emilia Boselli (commissario tecnico sportivo), hanno partecipato anche atleti della polisportiva Milazzo del patron Grillo. L'iniziativa ha riscosso ampi consensi e la Fiasp, con sede nazionale a Mantova, è voluta arrivare sino in Sicilia per dare il proprio contributo alla crescita dei valori puri dello sport. Un progetto destinato a consolidarsi. Infatti, già il prossimo anno, alla sua terza edizione, la Passeggiata della Valle del mela, grazie anche alla disponibilità delle amministrazioni comunali di S.Lucia e San Filippo del Mela, sarà inserita nei calendari Nazionali ed Internazionali e si svolgerà domenica 21 settembre 2003 e sarà sempre curata da un apposito comitato provinciale messinese Fiasp, che sarà responsabile della Sicilia e della Calabria. Tale comitato è presieduto dal Dott. Nino Avò, noto promotore turistico e centravanti del Milazzo dei tempi d'oro, che ricoprirà anche l'incarico di coordinatore delle due neonate associazioni regionali. (a.p.)

Tratto dalla Gazzetta del Sud del 10/11/02

STRAOSIO BAGNATA, STRAOSIO DIMEZZATA

Già durante la settimana aveva piovuto e il fine settimana si annunciava sulle stesse note. Ma fiduciosi gli organizzatori avevano predisposto per accogliere gli oltre 3000 iscritti come negli precedenti. Già dalla serata di sabato però si capiva dalle iscrizioni che i partecipanti non sarebbero stati così numerosi come di consuetudine, ma come si dice "la speranza è l'ultima a morire"! Di buon mattino, nonostante la pioggerella, i camminatori non hanno rinunciato a questo evento e si sono presentati in 1740. Un bel numero se si considera la giornata infausta. Comunque sia chi c'era ha potuto godere dei cinque ristori dislocati sui quattro percorsi e del grande ristoro finale servito dalle signore del gruppo e dai sempre presenti "veci." e boccia con la loro tradizionale piuma sul cappello. Un vero ristorante per chi voleva servirsene: si potevano mangiare fette di polenta abbrustolita con contorno di cotechini, fette di mortadella, fette o pane con marmellata, frutta, biscotti, tranci di pizza, caramelle, vino, vin brulé, the caldo, e in omaggio una confezione di latte Bergamo. Ah: dimenticavo le deliziose torte preparate dalle nostre signore. Ardua era anche la scelta del premio visto che gli in-

trepidi organizzatori avevano predisposto una così vasta scelta che andava dalle candele profumate, a un set di sei coltelli con ceppo, vasi di vario formato, tazzine per caffè, ombrelli, e numerosi altri soggetti. La premiazione dei 72 gruppi presenti è iniziata alle 10 con l'assegnazione, al primo gruppo, di una coppa a scelta accompagnata da un'autoradio e da un grande cesto; al secondo gruppo sono stati assegnati una coppa accompagnata da un premio e da un cesto, e così fino al 20° gruppo. A seguire coppe e trofei per tutti. Poco prima era avvenuta l'estrazione dei cinquanta numeri della lotteria legati al cartellino di partecipazione e subito si è fatto avanti il simpatico Gritti di Nembro per ritirare il secondo premio che consisteva in un box doccia su misura. Per il primo premio, consistente in una cucina completa, si è quasi dovuto attendere la chiusura della manifestazione ad appannaggio di una signora osiense. Un altro aspetto da sottolineare e di cui siamo fieri è stata la segnaletica stradale: ben visibile, realizzata con cartelli in alluminio dotati di disegni realizzati appositamente per l'evento, e dalle grandi dimensioni, con frecce di vario colore a seconda del percorso da seguire. Molte congratulazioni da parte dei vari responsabili dei gruppi e numerosi singoli partecipan-



Associazione Dopolavoro
Ferroviario di Cremona



"Gruppo Podisti-Escursionisti"
Domenica 23 Marzo 2003

**XXI^a Marcia
del Ferroviere
XI^a Maratonina
dei due Fiumi**

Marcia podistica non competitiva libera a tutti
di Km. 6-10-17-24

Partenza libera dalle ore 7,30 alle ore 9,00

Ritrovo-Partenza-Arrivo Società Can. Ferrovieri (sotto il ponte del Po)



Per informazioni:
Tel. 0523.823643
349.5256987

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

ti. Un grazie a tutti quelli che hanno partecipato e a chi ha collaborato per la buona riuscita della manifestazione e un arrivederci al 16 novembre 2003.

Mostosi Maurizio

MARCIA S. TOMMASO

Dopo aver festeggiato, nel 2001, il "decennale" della "Marcia di S. Tommaso", eccoci alla 11a edizione, svoltasi domenica 20 ottobre u.s. a Orti di Bonavigo (Verona), organizzata dal G. P. Arcobaleno con la collaborazione della Pro Loco e del Comune di Bonavigo, nonché omologata dal Comitato Provinciale Fiasp di Verona e valida per i vari Concorsi Nazionali e Internazionali. In una mattinata dal "sapore" primaverile, circa 2000 marciatori si sono riversati nelle piccole frazioni; presso la Piazzetta, davanti alla Chiesa Parrocchiale, era sistemato tutto l'apparato organizzativo: dal palco delle premiazioni dei gruppi, (61 le società premiate con ricchi e svariati premi), alla lunga fila di tavoli dove vari addetti erano affaccendati a distribuire i vari generi alimentari (tra cui spiccavano i saporiti panini imbottiti di cotichino a cui si poteva accompagnare un buon bicchiere di vino); inoltre il punto dove veniva consegnato il premio singolo, consistente in una bottiglia di vino, e ancora il tavolo dove gli addetti ai "lavori" vidimavano i vari Concorsi. Parecchi i marciatori provenienti dalle Province di Treviso, Vicenza, Padova, Cremona, Rovigo ecc. Grazie anche all'Amministrazione comunale di Bonavigo, il Presidente Ottavio Penacchioni, unitamente ai suoi validi collaboratori, ha potuto predisporre questa podistica in modo eccellente, dalla segnaletica ai posti di ristoro, all'assistenza, al servizio Sanitario con ambulanza, dal servizio Radio CB e alla Scopa. Uno degli aspetti che decretano indubbiamente la validità e serietà degli Organizzatori e che tutti i marciatori, siano essi più o meno "lesti", hanno usufruito dello stesso trattamento: questo a mio modesto parere vale più delle "partenze in orario", il perché si dice che ser-

vono per "stare insieme" viene proprio da ridere dal momento che dopo alcune centinaia di metri in realtà ognuno va per la sua "strada" (e giustamente perché ognuno è libero di correre o camminare) e al contrario i gruppetti che anticipano la partenza (fatti di famiglie, donne e uomini di una certa età) si vedono uniti fino alla conclusione della marcia. Sarebbe ora che questo argomento non fosse continuamente richiamato nelle varie riunioni della Fiasp, altri sono i problemi più seri da prendere in considerazione! I percorsi, logicamente "piani", sono stati scelti con cura ed avevano anche una propria bellezza paesaggistica, con la campagna circostante in "letargo", case rurali e patrizie, corsi d'acqua, e rustici piccoli borghi; i marciatori non potevano di certo lamentarsi, anche perché gli itinerari (da 5, 10 e 21 km.) erano fuori dal traffico automobilistico, in parte su strade asfaltate e in parte su carreggiate campestri (poco "rumurosi"). Al termine la soddisfazione era reciproca, sia degli organizzatori che dei marciatori, lasciando Orti di Bonavigo si era certi di aver fatto la scelta giusta, altrettanto sicuri di volere essere presenti con gli amici del G. P. Arcobaleno alla 12ª podistica in Calendario per Domenica 19 ottobre 2003.

Cesare De Monte

**19° TROFEO
QUARTIERE QUATTRO
15ª COPPA
MARCELLO CABRELLE**
Qualche raggio di sole filtrava attraverso le nubi, quando poco dopo le otto ha preso il via

la 19ª edizione della marcia, organizzata dal G.P. Tre Garofani con l'impegno e lo scrupolo soliti, ha proposto quest'anno i percorsi di km 7, 15, 20, disegnati nella campagna posta a sud di Padova con passaggi nelle frazioni del comune di Ponte San Nicolò. Solo verso la fine della manifestazione Giove Pluvio si è scatenato, bagnando abbondantemente soprattutto coloro che hanno scelto i percorsi più lunghi e anticipando la premiazione dei 63 gruppi partecipanti, i cui responsabili sono riusciti una volta tanto a raggiungere le proprie abitazioni con largo anticipo rispetto ai soliti orari. Detto dell'impuntabilità dell'organizzazione, occorre aggiungere che la marcia ha visto anche una larga partecipazione di podisti che hanno risposto numerosi all'invito di Orazio Garbisi, e dei suoi collaboratori.

Mario Peterlongo

100 KM MARCHIGIANA

"Senza la collaborazione degli enti pubblici e privati che hanno aiutato, il successo della 2ª edizione della 100 chilometri marchigiana, la staffetta di marcia che si è svolta nel cuore dei Sibillini non avrebbe potuto avere il grande successo registrato". Parla col cuore in mano l'organizzatore Mario Ferracuti, il mitico marciatore fermano giunto alla sua 77ma primavera. "È stato questo il mio ultimo sforzo organizzativo", dice Ferracuti, "ora mi dedicherò solo alla marcia". L'iniziativa, unica nel suo genere, in occasione dell'Anno delle Montagne 2002, ha offerto

l'occasione di valorizzare il patrimonio ambientale del territorio, stimolare il turismo alla scoperta del Piceno. "Contiamo di ripetere l'iniziativa nel 2003", conclude Ferracuti, "forti dell'accoglienza delle amministrazioni locali, dei cittadini, dell'Ente Casa del Parco, della Comunità montana dei Sibillini e l'ospitalità dei Preci".

F.P.

MARCIA SU E XO PAEA VOLTA

Maria Zambolin responsabile del G.S. Voltabarozzo ottenne il miracolo, si perché dopo venti giorni di pioggia, nel giorno della sua marcia appare un cielo azzurro e uno splendido sole, che hanno allietato 2200 iscritti. I percorsi di km 5, 10, 18, sono stati letteralmente presi d'assalto dai podisti, festanti per le buone condizioni meteorologiche. La festa ha premiato il gruppo organizzatore con la partecipazione di ben 61 gruppi. Da sottolineare notevole numero di podisti che hanno optato per il percorso più lungo ricavato toccando i paesini di Ponte S. Nicolò, Roncaietto, e Rio, per poi ritornare a Voltabarozzo dove erano posti il ritrovo, la partenza e il ristoro finale.

Mario Peterlongo

MARCIA DELLE VILLE

Come al solito il Prof. Zanesco, primario del reparto di pediatria dell'ospedale di Padova, motore e anima del reparto che cura i bambini affetti da leucemia, ha dato il tono a questa marcia, elencando i progressi registrati nell'ultimo anno nella cura di questa malattia e sottolineando che proprio attraverso le offerte del mondo del volontariato è stato possibile risolvere problemi assistenziali e dotare la Città della Speranza di quattro case, di cui due acquistate e due in affitto, adibite a ospitare i genitori dei bambini malati. Notizie gioiose che si accompagnano a una bella giornata di sole che, come ha rilevato il Sindaco di Noventa durante la premiazione dei 51 gruppi partecipanti, premia l'impegno e il lavoro di 50 persone dell'Arco Noventa e



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

dell'Associazione Grillo Parlante, che hanno generosamente offerto il loro contributo per la riuscita di una manifestazione che, forte anche dei suoi scopi umanitari, è diventata una delle marce belle del territorio padovano. Anche quest'anno gli oltre 2000 iscritti, di cui quasi un quinto al mattino della domenica, hanno potuto ammirare le bellezze delle ville e della natura che circonda Noventa. Il giorno dell'Immacolata, di buon mattino, malgrado le raffiche di tramontana, una "fiumana" di podisti si è incamminata lungo i percorsi di 7, 13, 20 km. All'arrivo posto in un quartiere pressoché nuovo di Noventa con una capacità insolita di ospitare le diverse centinaia di auto, i podisti infreddoliti hanno trovato oltre alle rituali bevande calde il vin brulé e una ciotola di pasta e fagioli, che hanno permesso di fronteggiare efficacemente il freddo della giornata.

Mario Peterlongo

**MARCIA
DEGLI AUGURI**

Da alcuni anni il Comitato Fiasp di Mantova assieme ad alcuni gruppi affiliati organizzano "La marcia degli auguri" intesa proprio come momento di scambio di auguri in prossimità delle Feste Natalizie, però anche come momento sportivo per gli amanti del nostro stare assieme. Il ritrovo alle ore 8.30 precise presso la Palestra Comunale di Cesole, manager organizzativi il Gruppo Podistico Buttarelli e il Gruppo Podistico Buscoldo coadiuvati da altri Gruppi Mantovani, dopo circa mezz'ora alle 9.00 tutti i servizi erano attivati in modo perfetto, i podisti che per la prima volta tutti assieme avevano atteso l'orario ufficiale di partenza, al segnale convenuto con un vociare allegro, formando un simpatico serpente si sono avviati per i percorsi disegnati dagli Organizzatori, due solo per l'esattezza uno di 6 km e uno di 10 risparmiando i podisti del percorso lungo, dato che la giornata non era delle migliori. Dopo alcuni minuti che i podisti erano il cammino, i responsabili del ristoro finale si sono attivati per preparare un abbondante risto-

ro per il rientro dopo la fatica giornaliera. Sui tavoli erano presenti, cibi solidi come fette biscottate con marmellate varie panettoni e biscotti vari per il brindisi di saluto, senza spumante, te' alla pesca e limone bevanda ormai classica per chi partecipa alle Manifestazioni Podistiche. Al rientro tutti si sono congratulati per i percorsi, facendo cenno alle bellezze naturali viste: il Fiume Oglio, il ponte di barche sul fiume unico del genere in Italia, le zone limitrofe del parco dell'Oglio. Al momento dei saluti il Presidente della Fiasp di Mantova Sig Regattieri Angelo porgendo agli oltre 300 podisti presenti, gli auguri di Buon Natale, come riconoscimento della camminata ha consegnato il Calendario Provinciale delle Manifestazioni 2003 proposte dai gruppi mantovani affiliati. Finale con applausi e con il proponimento di trovarsi tutti in un luogo da destinare nel dicembre 2003.

A.R.

**MARCIA
CITTÀ DI ARQUÀ
PETRARCA**

Il grande poeta Francesco Petrarca scelse per la sua residenza uno dei centri più belli dei Colli Euganei, soggiornandovi per diversi anni. La città di Arquà si è valse del suo cognome, fiera di una storia che la rende indimenticabile per studiosi, artisti e turisti, che arrivano sempre numerosi a visitare la casa del poeta. La marcia che ormai si svolge da ben sette edizioni la seconda domenica di dicembre non poteva non

trovare cornice più bella. Gli organizzatori hanno lavorato con impegno e passione per creare una manifestazione che ha ottenuto un grande e meritato successo. I percorsi di km 7, 13, 19, tracciati sui colli circostanti la cittadina, erano stati predisposti con grande cura e i numerosissimi podisti hanno avuto modo di apprezzare quadri paesaggistici molto belli. Il piccolo centro medioevale li ha accolti al mattino presto per la partenza e poi successivamente con il ristoro finale, preparato nella piazza antistante la chiesa parrocchiale. Non è stato facile per i numerosi componenti del gruppo organizzare tutto alla perfezione, hanno dovuto lavorare sodo per sistemare l'accoglienza, la sorveglianza delle numerose macchine, per le varie indicazioni lungo i percorsi, e per l'organizzazione dei ristori, perché ai 1900 iscritti dei 65 gruppi partecipanti, si sono aggiunti domenica mattina 354 singoli. Alla premiazione dei gruppi il Sindaco e il Presidente della Pro Loco Arquà Petrarca sono stati lieti di esprimere il loro grazie al Presidente Paolino Breda e ai suoi collaboratori per una marcia che cresce ogni anno e che costituisce l'occasione di approfondire la conoscenza della cittadina e della sua storia.

Mario Peterlongo

**2° ASPETTANDO
IL NATALE CON
LA CROCE BIANCA**

Renzo Danesi, presidente della Fiasp Bergamo, ha accolto con parole augurali i partecipanti

alla "Aspettando il Natale" camminata a scopo benefico, organizzata dal personale volontario della Croce Bianca Città di Bergamo che proprio in questi giorni sta per inaugurare la nuova sede in un capannone di via Corti. Sandro Mazzoleni, presidente della commissione marce del Csi Bergamo, ha portato il suo saluto alla moltitudine. Mentre parlavano sfarfallavano intorno a loro, al tavolo centrale delle premiazioni, e nel quartier generale della manifestazione, centinaia di persone che avevano caracollato alla rinfusa all'esterno e all'interno di Bergamo Alta, ove si accede per porte che interrompono la cortina delle mura: ecco perché si è dentro o fuori città. Un responsabile del gruppo ha spiegato il lavoro della Croce Bianca e l'impegno di tante persone senza fini di lucro. L'isolato che si connette alla zona artigianale e produttiva di via Canovine era increspato dalle auto dei podisti giunti da tutta la provincia. 24 i Gruppi presenti e i premi ai partecipanti, per i primi tre trofei e coppe e dal quarto in poi cesti natalizi ben forniti di leccornie e golosità. I percorsi della marcia "Aspettando il Natale" erano prevalentemente collinari e andavano a scrutare i segreti di Città Alta. La frazione di 8 km non varcava la soglia delle Mura Venete e da San Bernardino raggiungeva via S. Alessandro, scalettava giù fino al quartiere Santa Lucia, via 24 Maggio, la Motorizzazione, e rientro. Più caratteristiche e suggestive, ma anche più scabrose, le tratte di 13 e 21 km che entravano belle in Città Alta e se la godevano zigzagando per vicoli e stradelle medievali mentre qua e là affiorava qualche timbro romano. Città Alta è affrontata da Porta San Giacomo, poi al suo interno si vaga per alcuni chilometri prima di riconnettersi con il quartiere Santa Lucia e l'arrivo. È sempre gradevole e ogni volta più interessante attraversare la città di Bergamo. Ha elementi che gli stessi conoscitori e ammiratori mimetizzano nell'anonimato mentre meriterebbero e non sfigurerebbero su palcoscenici prestigiosi, con megafoni senza freni. A Bergamo sono inscatolati nel pudore



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



dei cittadini e delle istituzioni tesori puri e unici, introvabili altrove. L'incanto comincia dal basso, dalla percorrenza della stessa via san Bernardino dalla quale si staglia negli occhi la sagoma abbagliante ed elegantemente frastagliata di Città Alta. Ci si arriva per Piazza Pontida confortevole, socievole, popolare con portici quattrocenteschi dove la vita sostava fino a tardi e nelle attività artigianali si forgiava la laboriosa anima bergamasca. Si entra nella Basilica di Sant'Alessandro in Colonna che custodisce opere del Cavagna, del Salmeggia, del Romanino, in sagrestia c'è anche un Lotto. L'altare maggiore è di Giacomo Quarenghi una delle poche opere lasciate a Bergamo da questo architetto assunto alla corte degli zar di Russia nel '700. Un altro suo altare è nella parrocchiale di Seriate. Salendo si incontra il Monastero di san Benedetto, di impianto medievale, ma ricostruito nel '500. Vi hanno lasciato il segno l'architetto Isabella, Cristoforo Baschenis, l'Orelli. In città Alta, oltre le mura cinquecentesche, percorsa via Porta Dipinta, si può arrivare fino alla Rocca che finalmente torna ai cittadini dopo troppi anni di chiusura e inagibilità (circa 20). La struttura sorge sul colle di S. Eufemia che già esisteva nel IV secolo a.C.; i romani poi vi impongono un'effigie di Giove. L'attuale struttura risale al '300 opera di Giovanni di Lussemburgo, re di Boemia; i veneziani vi faranno il torrione e l'armeria. Il tempo era mogio e sonnolento, così i podisti sono corsi a casa, dalla regiura, pronta, in cucina,

accanto ad una fumante polenta bergamasca cui si accompagnava un cosciotto di agnello, risotto alla loanghina e Valcalepio rosso, osei scapàcc con pancetta e ripieno di salame e cotechino con fagioli e purea, Vini Valcalepio doc, acqua San Pellegrino.

Emanuele Casali

8ª MARATONINA DI ZANICA

La sensazione è stata di abbondanza. Di manifestazione esuberante e rigogliosa. A cominciare dal numero dei partecipanti, abbondantemente oltre la soglia dei 2000, per arrivare fino al punto di ristoro finale, nel capannone all'arrivo, vero banchetto natalizio. I podisti sono accorsi a Zanica come cavallette confermando l'intramontabile voglia di camminare, sempre, non appena sia possibile: tapascioni a vita. Quel giorno c'erano poche orchestre podistiche in Lombardia, e chi gravita e conosce l'ambiente e l'efficienza orobica, non ha avuto esitazione, ha scelto Bergamo e i bergamaschi e Zanica. Non li ha delusi. Il tabellone classificava 40 gruppi provenienti un po' da tutta la Lombardia e d'intorni. Un'atmosfera di cordialità e di dinamismo congenito immaneva sul centro sportivo zanichese requisito in blocco dalla Maratonina che aveva occupato gli spazi esterni, il capannone per il ristoro e per le premiazioni. Altro punto di merito della manifestazione, la presenza simpatica, culturale e storica della maschera del Giopì, in tipico costume di popolano arguto, panno verde con bordi rossi e calzettoni di lana.

E anche con i tre leggendari gozzi simbolo di povertà e scarsa o monotona alimentazione. Il Giopì è la maschera bergamasca che nessuno può sdoganare per farlo cittadino veneziano come accaduto con Arlecchino. Il Giopì l'è de Sangà (di Zanica). Le sue problematiche tiroidee sono state tutte rosolate nel tempo e nell'ingegno degli zanichesi che quanto a pluralità gastronomiche si sono sicuramente distinti fra i più estrosi nell'ambito delle camminate non competitive orobiche. C'era inoltre l'assistenza sanitaria di Zanica Soccorso; c'erano i Cors per i collegamenti radio. Il tempo era antipatico, la terra e l'asfalto inzuppati di pioggia, ma non pioveva, e la temperatura a 7/8 gradi favoriva senz'altro l'affluenza di persone. La Maratonina ha voluto superarsi con l'assegnazione di altri 100 premi a sorteggio. I percorsi pianeggianti ma non monotoni ab-

bordavano rogge turgide d'acqua, filari bergamaschi, aziende agricole e cascinali tipici della pianura lombarda con il melgòt a essiccare e le mucche a fare latte: il buon latte bergamasco.

Emanuele Casali

MARATONA DI SAN SILVESTRO

Domenica 29 dicembre 2002 si è svolta la 25ª edizione della "Maratona di San Silvestro", splendidamente organizzata dal Gruppo Podistico Club del Torcio; la marcia chiude l'anno podistico Trevigiano. Gli oltre 4500 partecipanti provenienti da tutte le regioni del settentrione, ma soprattutto dai vari capoluoghi del Veneto, sono concordi di assegnare un "dieci e lode" a questo stupendo appuntamento sportivo della Marca Trevigiana. Quattro i percorsi proposti di 5 - 12 - 21 - 30 km che si snodano lungo un reticolo di stradine poderali,



IL GRUPPO PODISTICO ORATORIO SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII (BG)

ORGANIZZA PER

DOMENICA 23 MARZO 2002

LA 19ª MANIFESTAZIONE NON COMPETITIVA

**SO E GIO PER I STRADE
E I SENTER
DE SOTA OL MUT**

ITINERARI DI KM 8-15-26

I percorsi prevalentemente collinari si snodano nei dintorni di Sotto il Monte e soprattutto nei luoghi cari a Papa Giovanni XXIII: la Casa Natale, la Chiesa di Brusico dove il Papa fu battezzato, il Santuario della Madonna delle Caneve...ed il Colle San Giovanni da dove si potrà ammirare una piccola parte di terra bergamasca.



Per iscrizioni ed iscrizioni rivolgersi a:
Sig. Carassini Ernesto - Tel. 035.792515

per le distanze più lunghe si lascia la pianura e si sale sul Montello, si corre tra boschi di castagni, di betulle, di acacie, di querce, di aceri e di folti roveti, il tutto è immerso in una natura ancora incontaminata (una signora mi ha detto di avere visto un daino, ma probabilmente era un capriolo). Partecipare quindi alla marcia di S. Silvestro è per gli appassionati del podismo una vera festa, quest'anno fortunatamente baciata dal sole. Come sempre tutto termina con la premiazione dei gruppi (97), piano piano la piazza si sfoltisce, ma restano le strette di mano, le promesse di rivederci l'anno prossimo e tanta amicizia. Con l'ottimo risultato ottenuto in questa ultima edizione, certamente il gruppo del Torcio ha rafforzato la sua indiscussa fama di organizzatore con i fiocchi, mi permetto di aggiungere anche un contro fiocco.

Giorgio Vittore Ferro

PASSEGGIANDO SUI COLLI DI BERGAMO

È stata una passeggiata sotto l'ombrello. Il cielo ha scaricato sulla Bergamasca acqua e neve e non ha risparmiato la camminata del gruppo podistico Le Tartarughe alla Malpensata "Passeggiando sui colli di Bergamo". Pur inaffiati di pioggia, i podisti non sono mancati, anzi si è registrata una presenza forse maggiore di altre volte. La manifestazione ha agghindato contro la pioggia 1313 partecipanti sventagliati sui tre percorsi di 7- 13-20 km; verso il colle di San Vigilio qualcuno ha anche accarezzato i primi fiocchi di neve. Quando le nuvole si sono spostate un paesaggio fiabesco: le neve si era ammonticchiata anche su alture non elevate e piegava i rami degli alberi. I podisti si erano attrezzati contro la pioggia in vario modo: con cappellini, ber-

retti di lana, cappuccio impermeabile, ombrelli; qualcuno non si è messo niente in testa pensando che una lavata di capo ogni tanto fa rinsavire. Verso le 7.30/8 i podisti sciamano per la Malpensata e per Bergamo che li accoglie distratta, sonnolenta, freddolosa. Ma dallo spalto di S. Agostino il paesaggio affascinante disegna una cartolina in bianco e nero. Bergamo si lascia toccare e vedere. Merita una sosta nel ritmo podistico, peraltro piuttosto blando, il chiostro del monastero di San Benedetto in via S. Alessandro, prima di imbucare Vicolo Torri, frammento medievale. Arrivano camminatori da tutta la provincia, i gruppi podistici sono una quarantina con il sempre presente Ennio Di Ponzio è arrivato puntuale in treno; ha "sconocchiato" 20 km, ed essendo la manifestazione a Bergamo, e vicino alla stazione ferroviaria, è rientrato presto alla sua Madunina. Di Ponzio, personaggio del podismo lombardo, per la caratteristica di spostarsi con mezzi pubblici da Milano alla Bergamasca e ritorno. A volte per raggiungere località un po' fuori mano si rivolge al taxi. Il ricavato come scandisce il programma e come è consuetudine delle Tartarughe è devoluto in opere sociali e benefiche e in questa occasione all'oratorio S. Croce della Malpensata per il nugolo di ragazzini che lo frequentano.

Emanuele Casali

MARCIA DEL VECCHIO MULINO

"... soprattutto nei percorsi campagnoli che vi abbiamo proposto, pur col rischio del fango. Ma ci teniamo a scoprire nella nostra periferia soprattutto i posti che nessuno frequenta e che pochi ormai conoscono". Questo è uno stralcio della lettera, rivolta da Giampaolo Mercanzin, presidente del gruppo organizzatore, ai gruppi e ai podisti per ringraziarli della loro partecipazione alla ventiseiesima edizione della marcia svoltasi a Sarreola di Rubano con percorsi di 7, 14, 24 km. Il lavoro appassionato e impegnato di alcuni mesi è stato però parzialmente rovinato

dall'abbondanza della pioggia caduta per alcune ore prima della partenza, dando alla manifestazione il record difficilmente eguagliabile del fango, che diventa poi un'originalità che farà ricordare a lungo i tratti scivolosi e oltremodo faticosi. L'Assessore allo Sport del Comune di Rubano, presente alla premiazione dei gruppi, ha sottolineato la bellezza dei percorsi proposti e ha invitato tutti a dimenticare rapidamente la nota negativa della marcia. Notiamo d'altronde che la passione e l'impegno non vanno "rovinati" da critiche che i podisti spesso esprimono, ignorando le fatiche e il lavoro richiesti per preparare una manifestazione che ricrei il clima di amicizia e di festa di ogni incontro. I gruppi partecipanti sono stati 65 e quasi duemila i partecipanti, di cui trecento iscritti al mattino, costituiscono un risultato brillante della marcia, che, per ragioni di calendario, si era fermata all'edizione del dicembre 2001. La concomitanza con la Ciaspolada, che ha visto la presenza di numerosi padovani è stata compensata dall'assenza di manifestazioni della vicina provincia di Vicenza.

Mario Peterlongo

QUATTRO PASSI VISSIN AL TRENO

La chiusura delle strade circostanti, il luogo del ritrovo per la partenza e del ristoro finale ha quasi risolto il problema del parcheggio della grande quantità di auto che anche quest'anno sono arrivate a Barbariga di Vigonza per partecipare alla manifestazione. Il contributo del Comune di Vigonza è stato quindi determinante per la riuscita della marcia che ha contato sull'apporto dei vigili urbani, che hanno disciplinato il traffico agli incroci più importanti con l'ausilio dei carabinieri della locale stazione.

È stato questo in definitiva un atto di attenzione e di gratitudine dell'Amministrazione Comunale, che, consapevole dell'importanza raggiunta dalla manifestazione, ha espresso concretamente a Olindo Silvestri e al gruppo organizzatore il suo apprezzamento. Senza queste misure e questi contributi la marcia avrebbe in-



G.PARREDAMENTI MALANDI
26020 CORTE DÈ CORTESI (CR)



DOMENICA 30 MARZO 2003

Corte Dè Cortesi - Cremona

17° TROFEO ARREDAMENTI MAIANDI

itinerari 6 - 10 - 18

manifestazione podistica a carattere nazionale
ed Internazionale aperta a tutti

partenza dalle ore 8,00 alle ore 9,00



informazioni ed iscrizioni:
Pitti Giovanni - Tel. 0372/416659

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

contrato enormi difficoltà. Come al solito la partecipazione è stata notevole, quasi 80 gruppi partecipanti, e più di 200 i partecipanti, che hanno trovato letteralmente i percorsi di 7, 11, 19, km. La scopa, singolo della Befana, costituisce il tradizionale riconoscimento che viene consegnato ai podisti e un motivo di attrazione evidentemente molto efficace se da 18 anni il giorno dell'Epifania riesce a richiamare tanta gente, che nella giornata di lunedì erano già incamminati alle 7.30, solo due ore dopo si sono concluse le partenze con una lunga e silenziosa "processione" con la soddisfazione per gli organizzatori.

Mario Peterlongo

STAFFETTA SERENISSIMA

Questa volta i Gruppi Podistici Padovani della Fiasp hanno fatto le cose in grande, 25 società con 130 podisti hanno raccolto il testimone a Noventana, dove il G.P. Bancarella l'aveva portato, attraversando la provincia di Venezia. Guidava da staffetta il presidente provinciale Gianpaolo Menrcanzin che si è assunto il compito anche di battistrada.

La Staffetta Serenissima si propone ogni anno come testimonianza di amicizia e di pace fra gli uomini in occasione di uno degli avvenimenti podistici più importanti della Fiasp a livello nazionale: la Marcia di Monteforte d'Alpone in provincia di Verona. La prima frazione da Noventana a Padova Pontevigodarzere è stata corsa dagli atleti dei Gruppi Croce Verde, Limena, Noventana, Arci Noventa, Pier Sport. Poi il tratto affidato ai marciatori fino a Limena con i Gruppi Lo Scarpone, San Bellno, Giovane Montagna, baone, Rivadolmo, Circolo E.Meneghetti, Pier Sport. La staffetta ha poi reso omaggio a Giancarlo Bellan, arrivando al cimitero di Mestrino con i Gruppi la Rondine, e Vigodarzere. Qui oltre agli staffettisti erano presenti con i Genitori numerosi amici che si sono rivolti a Giancarlo con la recita di un salmo e deponendo dei fiori. Significativa la rosa che Carla Carenato del GPDS Vigodarzere ha portato al petto

incollata per tutta la frazione per poi deporla sulla tomba dell'amico. La staffetta è ripartita da Mestrino per Bastia con i Gruppi Cral Cassa Risparmio Padova e Rovigo, Cus Padova, K2, Turrusti. Anche a Bastia un rapido pellegrinaggio al cimitero per ricordare un altro amico: Ennio Benato. Una ventina di podisti del Gruppo Ea Tramontana ha poi percorso le due frazioni di Ponte di Barbarano e Orgaiano. Quindi i podisti Monselicensi e il Gruppo Pontemanco hanno corso fino a Lonigo dove ai Liberi Podisti di Anguillara e al Gruppo San Bellino si sono uniti i podisti di Brendola/Vi e Montelupone. All'arrivo a Monteforte c'è stato appena il tempo di prendere le fiaccole per attraversare il centro e accenderle alla presenza delle autorità, del direttivo del Gruppo Podistico di Monteforte con alla testa l'onnipresente segretario GianLuigi Pasetto e al numeroso pubblico il tripode che troneggiava sulla lunga scalinata della chiesa. La messa solenne e il tradizionale pastaparty hanno concluso la giornata che per i podisti padovani, forti della presenza di numerose "fanciulle", è stata contrassegnata da amicizia ed entusiasmo, ma soprattutto dall'espressione di un rinnovato impegno a continuare a propagandare i valori veri del podismo.

Peterlongo Mario

MARCIA VECCHI AMICI

La premiazione dei 71 gruppi ha richiesto molto tempo ma il sorriso ha continuato ad aleggiare sui volti di Franca e Vittorio Foralosso che con i loro collaboratori hanno lavorato sodo per dar vita a questa 13ª edizione della marcia svoltasi a Monterosso di Abano domenica 19 gennaio. La soddisfazione derivava dai risultati della manifestazione: una giornata stupenda di sole invernale, la presenza di 2800 iscritti, di cui poco meno di 500 al mattino di domenica, i percorsi di 6, 10, 20 km, disegnati con cura e resi "facili" dal freddo che aveva indurito il terreno, i Colli eugenie che formavano la meravigliosa cornice della marcia. Non guastava poi la scodella di pasta e fagioli che, con le altre vivande, at-

tendeva i podisti al ristoro finale, dove si arrivava con una certa fatica per l'afflusso di chi era appena arrivato e di chi ritornava alla "carica" per il bis. Una bella domenica e una grande manifestazione che ogni anno cresce malgrado la "concorrenza" di Monteforte. Le fatiche e gli impegni del gruppo organizzatore hanno ottenuto la migliore espressione di ringraziamento di tanti gruppi e singoli podisti.

Peterlongo Mario

8ª CAMMINATA TA LE VIGNE DE L'ISONZ

Una limpida ma fredda mattinata d'inverno ha salutato i 600 amanti del podismo campestre che domenica 19 gennaio si sono presentati all'appuntamento dell'ottava "Camminata ta le vigne dell'Isonz", classica manifestazione podistica non competitiva invernale su due percorsi di 6 e 11 chilometri, orga-

nizzata dal Gruppo Marciatori "Millepiedi" di Monfalcone del presidente Giorgio Miccoli.

La prima marcia 2003 nel calendario Fiasp della provincia di Gorizia, è stata una autentica e serena festa sportiva grazie anche all'impegno dei circa cinquanta volontari del gruppo marciatori i "Millepiedi" che hanno dato un'ottima assistenza e vigilato per la sicurezza complessiva dell'iniziativa.

Un "successo" di partecipazione decisamente superiore alle previsioni, considerate le incerte previsioni meteorologiche annunciate alla vigilia.

Quest'anno il terreno gelato ha consentito di percorrere i due itinerari scelti dall'organizzazione con estrema facilità e scorrevolezza. L'ambiente pulito ed accogliente dell'azienda agricola Lorenzon, le favorevoli condizioni meteorologiche, il clima ideale per praticare questo tipo di attività sportiva, la perfetta e generosa orga-



Trittico delle Tartarughe BERGAMO

30 MARZO 2003

MANIFESTAZIONE PODISTICA INTERNAZIONALE
NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO
DI KM. 7 - 13 - 20 - 26 - 42

Organizzazione: G.P. "Le Tartarughe"
Bergamo Via Ozaman, 10

Per informazioni:

DANESI RENZO - Tel. e Fax 035.531326
e-mail: renzodanesi@libero.it

nizzazione del Gruppo marciatori "Millepiedi" Monfalcone sono stati gli ingredienti naturali e determinanti per la riuscita della manifestazione in tutti i suoi aspetti. Nel giro di mezz'ora, prima della partenza (prevista per le ore 9), la tranquilla zona di Pieris dove è ubicata l'azienda Lorenzon, ritrovo della marcia, è stata letteralmente invasa da centinaia di autovetture provenienti da tutto il Triveneto che hanno scaricato joggers e runners di ogni età. In breve tempo si è creato quel particolare clima sportivo amatoriale popolare dove, tanti corrono ed altrettanti camminano, accomunati dalla stessa passione nel vivere, almeno per qualche ora, in un ambiente sano ed ancora incontaminato qual è la campagna che ci circonda. Alle 11,30 con uno splendido sole primaverile, il presidente Giorgio Miccoli pienamente soddisfatto, con l'autorevole presenza del sindaco di San

Canzian d'Isonzo Paolo Pizzoni e del "padrone di casa" cav.uff. Enzo Lorenzon, ha proceduto alle premiazioni dei ventitre gruppi iscritti, iniziando dai partecipanti "più giovani" Gabriele Calligaris di 21 mesi, Ivan Bianchi di 4 anni e Nicola Selva di 9 anni e, da quelli... "meno giovani" Antonio Mattiussi di Gorizia e Mira Scabar di Trieste, entrambi della classe 1921.

Il prestigioso trofeo messo in palio dall'Azienda agricola Lorenzon se l'è aggiudicato il Gruppo marciatori "Olimpia" di Terenzano (Ud) con 45 partecipanti. A seguire il Gruppo marciatori "Olmo" di Ronchi con 36, G.m. Udinesi-Uoei (35), G.m. Tram di Opcina (34), G.m. Palmanova (26), G.m. Teenagers di Staranzano (29), G.m. "Amis di Vie Rome" di Gonars (21), G.m. "Muli e Mule" (21), G.m. Valrosandra (18), G.p. "Sci Club Due" Monfalcone (17), G.m. Gorizia



(15), G.m. U.S. A ci di Ronchi dei Legionari (11), G.P. "Porto Trieste" (10), G.m. Acegas Trieste, G.m. Assicurazioni Generali Trieste, G.m. Dopolavoro Ferroviario Udine, G.m. Gradisca, G.M. "Aquila Friulana" Fagagna, Gm Cordenons, G.M. "Maratona Magnano" di Magnano in Riviera, G.m.

"Tuoni e Fulmini" Trieste e "Atletica Napoli".

Oltre ai volontari impegnati nell'organizzazione il Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone si è iscritto alla manifestazione con ben 67 podisti che, per motivi di ospitalità, non sono stati premiati.

Miccoli Giorgio

Domenica 6 Aprile 2003

15ª marcia del Triglav - Pohod in Tek

percorsi km 5, 12, 16 - partenza dalle ore 9 alle ore 10
Informazioni Mirjam Silič: tel. +386 41 735 202
luogo svolgimento: Solkan presso Nova Gorica/Slovena

Domenica 1 Giugno 2003

14ª "Šempeter 2003" - pohod in tek

percorsi km 7, 10, 16 - partenza dalle ore 8.30 alle ore 9.30

Informazioni Silvo Kokot; tel. +386 31 640 685
luogo di svolgimento Sempeter p.sso Nova Gorica/Slovena

Domenica 27 luglio 2003

4ª marcia intorno il lago Vogrscsek - pohod in tek

percorsi km 6, 12, 16 - partenza dalle ore 8 alle ore 8.30
informazioni: Silvo Kokot; tel. +386 31 640 685

luogo di svolgimento Vogrsko presso Nova Gorica/Slovena



Sportno drustvo Mark - Sempeter pri Gorici

G.M. Triglav - Mark Sempeter
Gradnikove brigade 49



HOTEL LIPA ***

Trg Ivana Roba 5
5292 Šempeter pri Gorici / Slovenija
Tel.: +386 5 336 6000
hotel.lipa@hit.si



HOTEL SABOTIN ***

Cesta IX. korpusa 35
5250 Solkan / Slovenija
Tel.: +386 5 336 5000
hotel.sabolin@hit.si



Domenica 6 APRILE 2003
PIACENZA - Zona BESURICA

**"28ª EDIZIONE DEI TROFEI
ALLA MEMORIA
M. ANGUSSOLA - L. FABRIZI"**

Itinerari di Km. 7 - 12 - 22

Partenza dalle ore 7,30 alle ore 8,30

Informazioni: MORNI FRANCO - Tel. 0523.457826

CLUB INTERNAZIONALE DEI NATI STANCHI PIACENZA

Via Campagna, 16 - 29100 PIACENZA

Trentaquattro anni fa nasceva in Piacenza il sodalizio benefico ricreativo denominato "Club dei nati stanchi".

Lo stesso dopo varie vicissitudini anche di sopravvivenza, annovera oggi nelle proprie fila circa 1500 iscritti. Da 20 anni in seno allo stesso si è costituito il gruppo marciatori che è quello che in questa occasione porge a tutti i più cordiali saluti.



ARRIVEDERCI E BUONA MARCIA A TUTTI I PARTECIPANTI



IMPEGNO DIRETTO NELLO SPORT

GAN Assicurazioni ha fatto strada



Da 27 anni

siamo presenti nelle principali Maratone nazionali, in decine di Stracittadine, corse amatoriali e nelle più qualificate manifestazioni del calendario agonistico; siamo stati e continueremo ad essere fra i più convinti sostenitori di questo sport perché è capace, come pochi altri, di coinvolgere ed entusiasmare chi lo pratica. Insieme a voi, sulle strade di tutta Italia, abbiamo "macinato" fino ad oggi più o meno 15.000 chilometri di corse, senza avvertire alcun sintomo di stanchezza. Anche la stagione del 2002, infatti, ci vede pronti come sempre ai nastri di partenza, dove accoglieremo vecchi e nuovi amici con un ricco programma di iniziative che aggiungeranno un'aria di festa alla gioia di correre e di partecipare.

Negli stand e nei punti d'incontro del GAN Assicurazioni troverete anche tutte le informazioni sulle più recenti novità della sua gamma di soluzioni assicurative e sugli eccezionali vantaggi delle sue formule previdenziali. Una risposta concreta e definitiva per chi vuole affrontare senza rischi la sua corsa verso il futuro.

GAN ITALIA S.P.A. Compagnia Italiana di Assicurazioni e Riassicurazioni
Sede legale: Italia • Via Guidubaldo del Monte, 45 • 00197 Roma

VANTAGGI PIU' CHE OPPORTUNITA'

Una, delle varie attenzioni che la FIASP rivolge ai propri Aderenti: Società, Gruppi, Associazioni, Soci e Partecipanti, riguardano le polizze assicurative inerenti l'attività organizzativa e partecipativa dei vari "soggetti". La quota di affiliazione alla FIASP per le Società, Gruppi, l'Associazioni, comprende l'assicurazione di Responsabilità Civile Verso Terzi, l'assicurazione per gli addetti ai servizi tecnici, il rischio derivante dall'uso delle attrezzature e per gli impianti e il materiale necessario allo svolgimento delle manifestazioni organizzate, i danni derivati da generi alimentari somministrati durante la manifestazione, i casi d'infortunio con garanzie specifiche per tutti i partecipanti, e per i Soci FIASP, anche durante l'allenamento.

ORGANIZZATORI, PODISTI, ADERIRE ALLA FIASP, E' UN VANTAGGIO PIU' CHE UNA OPPORTUNITA'!!

CALENDARIO MANIFESTAZIONI MARZO - APRILE - MAGGIO 2003

Sportinsieme, compilando questo Calendario non può non ritenersi responsabile del regolare svolgimento delle manifestazioni, né può garantire che i dati esposti siano confermati dagli Organizzatori

2 MARZO

9ª MARCIA PER LA VITA - Mediolago (BG) - Inf. Boschini Antonio, Tel. 035 902410, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Avis Aido Mediolago, Via Manzoni 54, 24030 MEDOLAGO (BG) - Km. 7-12-15-21.

12ª TUTTI INSIEME SUI COLLI DI ZANDOBBIO - Zandobbio (BG) - Inf. Barcella Fausto, Tel. 035 940663, Part. ore 8:00/9:00 - Podistica Zandobbio, Via Orti 16, 24060 ZANDOBBIO (BG) - Km. 6-10-15-21.

CAMMINATA DELLA MARSOSA Bologna - Inf. Mar-

chesini Piero, Tel. 051 384157, Part. ore 9:00/9:30 Borgo Penigale - G.P. Italia Nuova, Via E.Nani 4, 40132 BOLOGNA (BO) - Km. 3-8-13.

TROFEO CHIMICAL - S. Polo Nuovo (BS) - Inf. Sabaini Giovanni, Tel. 030 312981, Part. ore 8:30/9:00 Via Modigliani - G.S. Chimical, Via Giorgione 22, 25124 BRESCIA (BS) - Km. 6-15.

5ª EDIZIONE "FESTA DI PRIMAVERA Arienzo (CE) - Inf. Crisci/Calcagna, Tel. 0823 755128 / 801419, Part. ore 9:00/9:45 - Lega Ambiente Arienzo, Via Ma-

cello, 81021 ARIENZO (CE) - Km. 5-12.

22ª CONOSCIAMO LA NOSTRA VALLE - Asso (CO) - Inf. Villiger Alessandro, Tel. 031 681613, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Vallasinesi - Pro Asso, Piazza Mazzini 7, 22033 ASSO (CO) - Km. 6-12-20.

29ª CAMMINATA TRA LE CASCINE - Valera Fratta (LO) - Inf. Andena Silvio, Tel. 0371 99089, Part. ore 8:30/9:00 - G.P. Bar Longeri Valera Fratta, Via Milano 8/10, 26859 VALERA FRATTA (LO) - Km. 6-12-18.

10ª CORRIAMO INSIEME Cassano d'Adda (MI) - Inf. Fontana Adello, Tel. 0363 61224, Part. ore 8:30/9:00 - Gruppo Oratorio Annunziata, Via Dalla Chiesa 7, 20062 CASSANO D'ADDA (MI) - Km. 7-16-22.

11ª UL GIR DE MUNT - Monteseiro di Besana Brianza (MI) - Inf. Rullo Enzo, Tel. 0362 995716, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Ul Gir De Munt, Via S.Siro 29, 20045 MONTESIRO DI BESANA BRIANZA (MI) - Km. 7-13-21.

14ª MARCIA ALLE ZAMBONE - Zambone di Quistello (MN) - Inf. Angonese Claudio, Tel. 0376 618837, Part. ore 8:30/9:00 - G.P. Nuvolato, Via Ruberta 12, 46026 QUISTELLO (MN) - Km. 7-15.

28ª MARCIA DI PRIMAVERA - Castelvetro Piacentino (PC) - Inf. Boselli Emilia, Tel. 0523 823643 - 349 5256987, Part. ore 8:00/9:00 - G.M. Avis Castelvetro, Via A.Moro 14, 29010 CASTELVETRO (PC) - Km. 5-10-16.

27ª MARCIA E 22ª MARATONA DEGA GAINA PADOVANA - Torreglia (PD) - Inf. Calore Giampaolo, Tel. 049 634115, Part. ore 7:30/9:30 Zona Industriale - G.P. Pier Sport, Via Filzi 4, 35030 SARMEOLA DI RUBANO (PD) - Km. 8-14-22-33-42.

29ª MARCIA DELLE MARZEGANE Cecchini di Pasiano (PN) - Inf. Mozzon Achille, Tel. 0434 621552, Part. ore 9:00/10:00 - Società Pol. Cecchinese, Via Codopè - Fraz. Cecchini, 33087 PASIANO (PN) - Km. 7-14.

16ª TROFEO AVIS MONTECHIARUGOLO Basilicanova Di Montechiarugolo (PR) - Inf. Frascari Mauro, Tel. 0521 682215, Part. ore

8:30/9:00 C.S. don Bosco - Avis Montechiarugolo, Via Garibaldi, 43022 BASILICANOVA DI MONTECHIARUGOLO (PR) - Km. 6-12.

12ª PASSEGGIATA INTORNO AL GOLFO - Torbole sul Garda (TN) - Inf. Miorrelli Angelo, Tel. 0464 505366, Part. ore 9:00/10:00 - Com. Org. Podistiche "Onda", Via Segantini 25, 38069 TORBOLE SUL GARDA (TN) - Km. 10-20.

24ª MARCIA TRA CAMPI E ROSTE - Castione di Loria (TV) - Inf. Moleffa Sante, Tel. 0423 455098, Part. ore 8:00/9:30 - Pol. G.S. Castione, Via Castiglione, 31037 CASTIONE DI LORIA (TV) - Km. 5-11-21.

15ª CERVIGNANO SPORTINSIEME Cervignano del Friuli (UD) - Inf. Ancona Armando, Tel. 0431 370070, Part. ore 8:30/9:30 - G.M. Cervignano, Via Caiu 36, 33052 CERVIGNANO DEL FRIULI (UD) - Km. 6-12-21.

7ª STRAPADANIA - Sumirago (VA) - Inf. Giacomini Sergio, Tel. 0331 909000-908694, Part. ore 8:30/9:30 - Podistica Scarpa Verde Sumirago, Via Marconi 6, 21040 SUMIRAGO (VA) - Km. 6-12-22.

30ª MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE - Cavazzale di Monticello (VI) - Inf. Barausse Piergiorgio, Tel. 0444 595331, Part. ore 8:00/9:00 - Fidas Monticello Conte Otto, P.zza del Donatore 22, 36010 CAVAZZALE DI M. (VI) - Km. 6-10-20.

13ª MARCIA DEI TRE MULINI - Minerbe (VR) - Inf. Rossini Fabrizio, Tel. 0442 641057, Part. ore 8:30/9:00 - Pro Loco Minerbe, Piazza 4 Novembre, 37046 MINERBE (VR) - Km. 5-10-20.

9 MARZO

25ª CAMMINATA MEMORIA ALFREDO COLOMBO - Alzano Lombardo (BG) - Inf. Bertocchi Samuele, Tel. 035 515732, Part. ore 8:00/9:00 Loc. Busa - G.S. Amici di Alfredo, Via Olera 2, 24002 ALZANO LOMBARDO (BG) - Km. 5-10-14-18.

20ª MARATONINA QUATTRO PORTE Pieve Di Cento (BO) - Inf. Cossarini Angiolino, Tel. 051 974254 + fax - 333 2752044, Part. ore 8:30/10:00 - G.P. I Cagnon, Via Garibaldi 34, 40066 PIEVE DI CENTO (BO) - Km. 22.

26ª CAMMINATA IN TUREN A LA PIV ED ZENT - Pieve di Cento (BO) - Inf. Cossarini Angiolino, Tel. 051 974254 + fax - 333 2752044, Part. Ore 8:30/10:00 - G.P. I Cagnon, Via Garibaldi 34, 40066 PIEVE DI CENTO (BO) - KM 3 7 12.

17ª MARCIACORTA - Paratico (BS) - Inf. Tengattini Ezio, Tel. 035 913542, Part. ore 9:00/9:30 - Atl. Paratico, Via Tengattini 64, 25030 PARATICO (BS) - Km. 5-10-12.

6ª TROFEO DON BOSCO "LA QUATTRO MIGLIA" - Santa Maria Capua Vetere (CE) - Inf. Cinone Paolo, Tel. 0823 795472 - 339 7729505, Part. ore 9:00/9:30 - Via A.Tari, 81055 Santa Maria Capua Vetere (CE) - Km 5-7.

18ª STRARIVOLTA - Rivolta d'Adda (CR) - Inf. Daledo Livio, Tel. 0363 78672, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Arci Rivolta D'Adda, Via Garibaldi 8, 26027 RIVOLTA D'ADDA (CR) - Km. 7-15-25.

17ª CAMMINATA AVIS LOMAGNA - Lomagna (LC) - Inf. Comi Eugenio, Tel. 039 5301405, Part. ore 8:00/9:00 - Avis Lomagna, Via Magenta 6, 23871 LOMAGNA (LC) - Km. 7-14-21.



**IL GRUPPO SPORTIVO
AMICI DELLA NATURA 1970
AMBIVERE/BG**

ORGANIZZA

DOMENICA

13 APRILE 2003

A CALUSCO D'ADDA (BG)

**29ª
LA PANORAMICA**

manifestazione podistica internazionale
a passo libero di km 7 - 13 - 17 - 22

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
LOCATELLI VINCENZO TEL. 035/908028

17ª MARATONA DEL DOSSO - Gaggiano (MI) - Inf. Rossignoli Franca, Tel. 02 9085192, Part. ore 7:00/8:45 - G.S. Avis Gaggiano, P.zza Cav. V. Veneto, 20083 GAGGIANO (MI) - Km. 7-13-25-31-42.

3ª CAMMINATA PER L'UNICEF - Piacenza - Inf. Confalonieri A., Tel. 339 2225669 - 0523 364094, Part. ore 09:35 / 10:05 Palasport Stadio Garilli - C. Placentina Marathon For Unicef, Via G. Rossa 1, 29020 QUARTO DI GOSOLENGO (PC) - Km. 5-10-42.

20ª MARCIA CITTA' DI MONSELICE - Monseice (PD) - Inf. Breda Paolino, Tel. 0429 777154, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. Monseicenci, Via 28 Aprile 10, 35043 MONSELICE (PD) - Km. 6-12-18

26ª MARCIA AMICI DEL CALCIO - Fidenza (PR) - Inf. Pigorini Ivo, Tel. 0524 522243-524861, Part. ore 7:30/8:30 Sede Avis - G.P. Fidentino - Parma Club, Via Timavo 4, 43036 FIDENZA (PR) - Km. 6-15-25-32-42.

QUATTRO PASSI IN ATTESA DELLA POLENTA E BORTADELLA - Varone di Riva del Garda (TN) - Inf. Bonora Franco, Tel. 0464 557504, Part. ore 9:00 / 10:00 Itinerario per disabili km 3 - Gruppo Iniziative Varone, Via Chiesa Vecchia, c/o C.S. Parmone, 38066 RIVA D.G. (TN) Km. 6-10-18.

24ª CJAMINADE FRA AMIS - Gonnars (UD) - Inf. Blasini Renato, Tel. 0432 993101, Part. ore 9:00 / 10:00 - G.M. Amis di Vie Rome, Via Roma 56, 33050 GONNARS (UD) - Km. 6-12-21.

17ª CAMMINANDO CON LA SPLUGEN - Induno Olona (VA) - Inf. Zagami Paolo, Tel. 0332 473010, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. Splugen Varese, Via Comolli 24/B, 21051 ARCISATE (VA) - Km. 6-10-15.

16ª MARCIA DELLA RIVIERA - Fiesse d'Artico (VE) - Inf. Bortolato Danilo, Tel. 049 9360148-579745 ufficio, Part. Ore 8:30/9:30 - G.P. Serenissima, Via Papa Luciani 3, 35010 MASNANZAGO (PD) - Km. 6-11-16.

9ª MARCIA DEE VIOE - Annone Veneto (VE) - Inf. Belluzzo Eva, Tel. 0434 644362, Part. ore 8:30/9:30 - Pro Loco Annone Veneto, Via Postumia 54, 30020 ANNONE VENETO (VE) - Km. 5-10-20.

30ª MARCIA DELLE PRIMULE - Magrè di Schio (VI) - Inf. Marangoni Francesco, Tel. 0445 531503, Part. ore 8:00/9:30 - Ass. Marcia delle Primule, Via San Leonzio 2, 36015 SCHIO (VI) - Km. 5-11-23.

30ª IN ALLEGRIA SUI TRE COLLI - Verona - Inf. Galber Silvano, Tel. 045 916051, Part. ore 8:30/9:00 [Località Cà di Cozzi Villa Monga] - G.M. Cà di Cozzi, Via Baganzani 13, 37124 VERONA (VR) - Km. 5-10-21.

16 MARZO

16ª STRABREMBATE - Brembate di Sopra (BG) - Inf. Mascheretti Giacomino, Tel. 035 620600-621894, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Riccardo Lombardi, Via 25 Aprile 18/20, 24030 BREMBATE DI SOPRA (BG) - Km. 8-15-21.

14ª CORRITALIA - Brescia - Inf. Pini Eugenio, Tel. 030 3532141, Part. ore 9:00 / 9:30 Via Bagatta - A.I.C.S. Brescia, Via Zara 66, 25125 BRESCIA (BS) - Km. 6-10.

32ª MARCIA INTERNAZIONALE DELLE COLLINE BRIANZOLE

Cortenuova di Monticello (LC) - Inf. Brambilla Angelo, Tel. 039 9206712, Part. ore 7:30 / 9:00 - G.S. S. Michele Rex Supermercati, Via S. Michele 1, 23876 MONTICELLO B. (LC) - Km. 6-12-20-30-42.

25ª MARCIA DEL NEBBIOLO - Tavazzano con Villavescio (LO) - Inf. Brena Giancarlo, Tel. 0371 761229, Part. ore 8:00 / 9:00 - G.P. Tavazzano, Via Emilia 4, 26838 TAVAZZANO CON VILLAVESCO (LO) - Km. 7-13-18-25.

32ª PASSEGGIATA ECOLOGICA DI PRIMAVERA - Varedo (MI) - Inf. Carini Cesare, Tel. 0362 580022, Part. ore 9:00/9:30 - Pol. Varedo, Via Verdi 5, 20039 VAREDO (MI) - Km. 5-10-18.

26ª MARCIA AVIS - San Nicolò di Rottofreno (PC) - Inf. Casaroli Nicoletta, Tel. 0523 760104, Part. ore 8:00/9:00 - G.M. Avis San Nicolò, Via G. Rossa 22, 29010 SAN NICOLÒ DI ROTTOFRENO (PC) - Km. 6-12-18.

MARCIA DELLE VIOLE - Torreglia (PD) - Inf. Franceschi Giovanni, Tel. 049 5211605, Part. ore 8:30 / 9:30 Piazza Del Mercato - C.O.L.T. Torreglia, Via Miraballo 129/A, 35030 TORREGLIA (PD) - Km. 7-12-20.

2ª STRASIMENO - Castiglione del Lago (PG) - Inf. Farano Giovanni, Tel. 075 5178245 - 953779 - 340-2218941, Part. ore 9:00 / 10:00 - G.S. "Filippide", Via Amendola 63, 06061 CASTIGLIONE DEL LAGO (PG) - Km. 14-23-33-60.

7ª MARCIA DELLA VAL MEDUNA - Meduno (PN) - Inf. Rossi Roberto, Tel. 0427 86374, Part. ore 8:30/9:30 - Protezione Civile e Antincendio boschivo, Via Municipio 15, 33093 MEDUNO (PN) - Km. 6-12-24.

22ª MARCIA DEL QUARTIERE - Lemignano (PR) - Inf. Riva Franco, Tel. 0521 804316, Part. ore 8:30/9:00 - Marcialori Parmensi - Anspi Lemignano, Strada del Pozzetto 20, 43100 PARMIA (PR) - Km. 5-11.

23ª MARCIA TRE MULINI DELLA MADONETTA - Ponzano Magra (SP) - Inf. Giobbe Gennaro, Tel. 0187 631651, Part. ore 8:30/9:00 - Polisportiva Madonetta, Via Trieste 4, 19035 PONZANO MAGRA (SP) - Km. 6-12-17.

13ª MARCIA DELLE RONDINI - Cividale del Friuli (UD) - Inf. Gallerani Sergio, Tel. 0432 733366, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. Longobardo, Via S. Giacomo 2, 33043 CIVIDALE DEL FRIULI (UD) - Km. 6-13-23.

31ª QUATTRO PASSI TRA I SENTIERI DELLE .. BIONDE - Saltrio (VA) - Inf. Arbin Fiorenzo, Tel. 0332 486052, Part. ore 8:30/9:30 - G.S. Ars, Via Sassello 1, 21050 SALTRIO (VA) - Km. 6-10-16.

11ª MARCIA TRA MALGHER E LIVENZA - San Stino di Livenza (VE) - Inf. Geretto Fioravante, Tel. 0421 311251, Part. ore 8:30/9:30 - Ass. Bersaglieri, Via del Popolo 13, 30029 SAN STINO DI LIVENZA (VE) - Km. 5-11-20.

9ª MARCIA DI PRIMAVERA - 9ª MARATONA INTERNA. CITTA' DI ALTAVILLA - Altavilla Vicentina (VI) - Inf. Castegnaro Renato, Tel. 0444 696568, Part. ore 7:00/9:00 - A.M. Altavilla, Via Mazzini 23, 36077 ALTAVILLA VICENTINA (VI) - Km. 6-12-24-42.

27ª MARCIA DEI CAVINI - San Pietro di Rosà (VI) - Inf. Geremia Redento, Tel. 0424 581138, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. San Pietro di Rosà, Via Silvio Pellico 1, 36027 ROSÀ (VI) - Km. 6-10-20.

15ª QUATTRO SALTI CON LE RANE - Vangadizza di Legnago (VR) - Inf. Morosato Giorgio, Tel. 0442 26389,

Part. ore 8:30/9:00 - G.P. Le Rane, Via Antonio Gaio 6, 37045 VANGADIZZA DI LEGNAGO (VR) - Km. 6-12-18.

30ª SGAMBADA DE SAN GIUSEPPE - Verona - Inf. Dal Bosco Luigno, Tel. 045 9251595, Part. ore 9:00 / 9:30 Borgo Santa Croce - G.S. Mombocar, Via Marconi 5, 37057 S.GIOVANNI LUPATOTO (VR) - Km. 4-11-18.

23 MARZO

20ª SO E GIO PER I STRADE E SENTER DE SOTA OL MUT - Sotto Il Monte (BG) - Inf. Carissimi Ernesto, Tel. 035 792515, Part. ore 8:00/9:00, G.P. Oratorio Sotto Il Monte Giovanni XXIII° - Via Pacem in Terris, 24039 SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII° (BG) - Km. 8-15-26.

3ª MEMORIAL PAOLO E SAVERIA BUSI - Bologna - Inf. Deseri Paolino, Tel. 051 567026, Part. ore

9:00/9:30 Via R. Sanzio 6 - G.P. Il Chioistro, Via Albertoni 15, 40138 BOLOGNA (BO) - Km. 3-7-11.

27ª MARCIA LUNGO IL FIUME OGLIO - Roccafranca (BS) - Inf. Grisoli A., Tel. 030 7090120 - 7090641-7090616, Part. ore 8:30 / 9:00 - G.P. Roccafranca, Via Francesca Nord 65, 25030 ROCCAFRANCA (BS) - Km. 6-13-18.

5ª CORRI E CAMMINA - 4ª MEMORIAL FELACO GABRIELE - Casaluce (CE) - Inf. Verolla A. / Macchione A., Tel. 081 5034385-5034492, Part. ore 9:00 / 9:30 - Inter Club Casaluce, Corso Vittorio Emanuele 18, 81030 CASALUCE (CE) - Km. 5-12.

7ª QUATTRO PASSI SOTA I OCC DA SAN MAMET - Oltrona San Mamete (CO) - Inf. Abati Fabio, Tel. 031 930651, Part. ore 8:00/9:00 - U.S. Oltrone, Piazza Libertà 1, 22070 OLTRONA SAN MAMETE (CO) - Km. 7-15-23.



Il Comune di Podenzano, con la collaborazione dei Comuni di Vigozone, Rivergaro e del Rotare Club Valli del Nure e della Trebbia, organizzano a scopo benefico

DOMENICA 13 APRILE 2003

La manifestazione podistica denominata

Marcia di Podenzano

2ª Maratona "Val Nure e Val Trebbia"

itinerari di km 5 - 13 - 24 - 42

partenza km 42 ore 7,00/8,00 / partenza km 5 - 13 - 24 ore 7,30/9,30

Aspetti culturali della manifestazione: i percorsi, piani e collinari si snodano fra strade sterrate di campagna e attraverso piccoli centri della Val Nure e Val Trebbia (Altoè, Grazzano Visconti, Vigozone, Veono, Rivergaro, Niviano, Suzzano e quindi Podenzano). Podenzano, dista 10 km da Piacenza, in posizione pressoché equidistante dai corsi del trebbia e del Nure ad un'altitudine di 118 metri con circa 7100 abitanti, conserva il Castello già dei Malaspina e poi degli Anguissola, è a pianta rettangolare con fori angolari (due rotondi e due quadrati). Alla periferia dell'abitato si trova il piccolo oratorio di S. Giacomo, già cappella gentilizia della famiglia Arisi (abside romanica). Nel suo circondario troviamo Grazzano Visconti, ricostruzione di tipico borgo d'età medioevale voluta, agli inizi del 900, dal conte Giuseppe Visconti di Modrone, meta turistica della provincia.



Informazioni: Ufficio Sport Comune tel.0523/554622

e-mail: sport@comune.podenzano.pc.it

Responsabile: Angelo Ratti tel.0523/559151

LA MARCIA VIENE ORGANIZZATA A SCOPO BENEFICO

SOCIETÀ GLOBALCHEF S.R.L.

Per fornitura magliette manifestazioni e supporto logistico

GALA & PARTY S.R.L.

Per organizzazione punti di ristoro a Podenzano

3ª MARCIA CON GLI ALPINI E L'A.D.M.O. - Canevaro D'Adda (LO) - Inf. Ierardi Vincenzo, Tel. 0371 33978-339 8886743, Part. ore 8:00/8:30 - G.S. Marciatori Lodigiani Avis Aido Admo, Via Paolo Gorini 19, 26900 LODI (LO) - Km. 7-14-21.

7ª TRI PASET IN MIES AI RUNCHE - Ronco Briantino (MI) - Inf. Brivio Domenico, Tel. 039 6079861, Part. ore 8:00/9:00 - Aido Com. e Corpo Musicale G. Verdi, P.zza Dante, Centro S. Antonio, 20050 Ronco B. (MI) - Km. 8-16-21.

21ª MARCIA DEL FERROVIERE - 11ª MARATONINA DEI DUE FIUMI - Cremona - Inf. Boselli Emilia, Tel. 349 5256987 - 0523 823643, Part. ore 8:00/9:00 Lungo Po Europa - Ass. Podisti Escursionisti D.L.F., Via A. Moro 14, 29010 CASTELVETRO (PC) - Km. 7-10-17-24.

28ª PASSO DI FINE INVERNO Rivadolo di Bao-

ne (PD) - Inf. Zuin Don Romeo, Tel. 0429 4619, Part. ore 8:30/9:30 - C.S.P. Rivadolo, Via Banze 42/A, 35030 BAONE (PD) - Km. 5-13-24.

25ª CAPANNE CORRE - Capanne di Montopoli (PI) - Inf. Vani Antonio, Tel. 0571 467467-450307, Part. Ore 8:00/8:30 - Il Girasole Podistica Capannese, Via Fonda 2, 56020 Capanne di Monopoli (PI) - Km 6-12-21.

18ª MARCIA DI CAMPEIS - Campeis di Pinzano al Tagliamento (PN) - Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432 950342, Part. ore 9:00/10:00 - G.S. Campeis, Via Campeis 21, 33094 PINZANO AL TAGLIAMENTO (PN) - Km. 6-12-34.

29ª CAMMINATA CAMPAGNOLA CARZETANA - Carzeto (PR) - Inf. Botti Alessandro, Tel. 0524 599024, Part. ore 8:00/8:30 - S.S. Carzeta, Via degli Azzali 100, 43019 CARZETO DI SORAGNA (PR) -

Km. 6-13-21.
21ª CAMMINATA IN CUM-PAGNIA - Certosa di Pavia (PV) - Inf. Rosa Vincenzo, Tel. 0382 57782, Part. ore 8:00/9:30 - G.P. Atletica Certosa, Via A. Moro 1, 27012 CERTOSA DI PAVIA (PV) - Km. 6-13-20.

14ª LA PASSEGGIATA INTORNO ALLA CAMPANA DEI CADUTI Lizzanella di Rovereto (TN) - Inf. Martini Franco, Tel. 0464 438317, Part. ore 9:00/10:00 - Pol. Lizzanella + G.S. Castori, Via 25 Maggio 4, 38068 ROVERETO (TN) - Km. 10-15.

3ª STRALIGNANO E MARCIA DELLA LAGUNA - Lignano Sabbiadoro (UD) - Inf. Ponzio Amedeo, Tel. 328 3626319, Part. ore 9:00/10:00 - Gruppo Podistico Lignanese, Via Tarvisio 72, 33054 LIGNANO SABBIAIDORO (UD) - Km. 6-12-21.

2ª SU E GIÒ FAR CASTRONNO - 13ª MARATONA DI CASTRONNO - Ca-

stronno (VA) - Inf. Zambolin Angelo, Tel. 0332 892035, Part. ore 7:30/9:00 - G.P. Castronno, Via Ceresio 15, 21040 CASTRONNO (VA) - Km. 5-12-23-31-42.

28ª MARCIA DELLA FRATERNITA' Monticello Conte Otto (VI) - Inf. Liani Omero, Tel. 0444 596439, Part. ore 8:00/9:00 - G.M. della Fraternità, Via Bosco 37, 36010 MONTICELLO CONTE OTTO (VI) - Km. 6-12-18.

11ª I VIGNETI DELLA VALPOLICELLA - 8ª TROFEO M.TOMMASI Pedemonte (VR) - Inf. Guardini Claudio, Tel. 045 6800053, Part. ore 8:30/9:30 San Pietro in Canariano - Ass. Sintesi, Via Mefistofele 19, 37131 VERONA (VR) - Km. 6-12-21.

30 MARZO

TRITICO DELLE TARTARUGHE Bergamo - Inf. Danesi Renzo, Tel. 035 531326 fax, Part. ore 7:00/9:30 Quartiere Melpensaia - G.P. Le Tartarughe, Via Ozanam 10, 24100 BERGAMO (BG) - Km. 7-13-20-26-42.

8ª MARCIAMO CON L'AI DO SULLE RIVE DELL'ADDA - Fara d'Adda (BG) - Inf. Bertoldo Oriano, Tel. 0383 395181 - 347 5149691, Part. ore 8:00/9:00 - Aido Fara Gera D'Adda, Piazza Patrioti 1, 24045 FARA D'ADDA (BG) - Km. 6-12-20.

MARATONA CITTA' DI BOLOGNA "BOLOGNA-MARATONA" "VIVIBOLOGNA" - Bologna - Inf. Giagnorio Luigi, Tel. 338 2381041, Part. ore 9:00 / 9:30 Piazza Maggiore - A.S. Bolognamaratona, Via B. Provaglia 4, 40138 BOLOGNA (BO) - Km. 4-8-13-22-42.

23ª CAMMINATA LA SOLDANELLA Provaglio d'Isèo (BS) - Inf. Felini Teresa, Tel. 030 983679, Part. ore 8:30/9:00 - G.P. La Soldanella, Via C. Battisti 50, 25050 PROVAGLIO D'ISEO (BS) - Km. 6-15.

1ª SGAMBETTATA VILLA DI BRIANO Villa di Briano (CE) - Inf. Battista G./Della Corte S., Tel. 081 5042084-5041567, Part. ore 9:00 /

9:30 - Circolo Sportivo Gladiatore, Via Roma 38, 81030 VILLA DI BRIANO (CE) - Km. 3-6-12

16ª CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA' - Arosio (CO) - Inf. Proserpio Antonio, Tel. 031 761482, Part. ore 8:00/9:00 - Com. Don Carlo Bay, Via Toscanini 1, 22060 AROSIO (CO) - Km. 7-14-23.

17ª TROFEO ARREDAMENTI MAIANDI Corte de Cortesi (CR) - Inf. Pitti Giovanni, Tel. 0372 416659, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Arredamenti Maiandi Cremona, Via Bergamo 71, 26100 CREMONA (CR) - Km. 6-10-18.

27ª MARCIA AVISINA Meda (MI) - Inf. Nespoletti Mario, Tel. 0362 74002, Part. ore 8:30/9:00 - G.S. Avis Meda, Via Confalonieri 4, 20036 MEDA (MI) - Km. 7-12-22.

PERCORRENDO IL MINCIO Mantova - Inf. Piombo Teresa, Tel. 0376 45072, Part. ore 8:30/9:30 [Zona Centro Canoa Saporuficle] - Polisportiva Andes "H", Via 25 Aprile 5, 46030 BILGARELLO (MN) - Km. 7-14.

14ª CAMMINATA DELL'AMICIZIA Oleggio (NO) - Inf. Piantanida Giovanni, Tel. 0321 94286, Part. ore 8:30 / 9:30 - Podisti Lonatesi, Via Novara 1, 21015 LONATE POZZOLO (VA) - Km. 6-13-20.

25ª MARCIA CITTA' DEL SANTO - 12ª SU E ZO PAR EL MENAUR - Turri di Montegrotto (PD) - Inf. Pinato Franca, Tel. 049 700490, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. Zip, Via IVª Strada/Piaz. Servizi Sociali, 35129 PADOVA (PD) - Km. 7-13-20.

26ª MARCIA MADONNA DEL MONTE Aviano (PN) - Inf. Leonarduzzi Gloria, Tel. 0434 366185, Part. ore 8:30/9:30 - Road Runners, Via Interna 17, 33170 PORDENONE (PN) - Km. 6-11-21.

8ª MAMIANO INSIEME Mamiano di Traversetolo (PR) - Inf. Bianchi Leonardo, Tel. 0521 848242, Part. ore 8:30/9:00 - Mamiano Insieme, Via P. Scarica 22, 43030 MAMIANO DI TRAVERSE-

TOLO (PR) - Km. 6-11-18.
10ª MARCIA MIRADOLESE A.M. SERGIO MARUFFI - Miradolo Terme (PV) - Inf. Carnarlinghi Mauro, Tel. 0382 77360, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Miradolese, Via Nerone-Palestra Comunale, 27010 MIRADOLO TERME (PV) - Km. 6-14-19-24.

TRA FIUME COLLINA E MARE - Montemarcello Bocca di Magra Ameglia (SP) - Inf. Alberti Antonio, Tel. 0187 64218, Part. ore 9:00/9:30 - Avis Ameglia - G.S. Montemarcello, Via Ratti Palazzina 52, 19032 FIUMARETTA (SP) - Km. 5-15-25.

5ª MARATONINA DI PASQUA Terni - Inf. Attisano A., Tel. 0744 630075-275458-59714-421551, Part. ore 9:00/10:00 Località Polimer - Podistica Interamma, Strada di Camminatze 96, 05100 TERNI (TR) - Km. 5-10.

31ª MARCIA DEI QUATTRO MULINI Aiello del Friuli (UD) - Inf. Fulizio Paolo, Tel. 0431 999572, Part. ore 9:00/10:00 - G.M. Chei Dal Dindiat, Via da Barcis 10, 33041 AIELLO DEL FRIULI (UD) - Km. 6-11.

29ª SPICA D'ORO Alte di Montecchio Maggiore (VI) - Inf. Priante Carmela, Tel. 0444 695837, Part. ore 8:00/9:00 - Ass. Podisti Fiamm, Via Duomo 1, 36041 ALTE DI MONTECCHIO MAGGIORE (VI) - Km. 6-12-22.

21ª CORI CHE TE RIVI - Casette di Legnago (VR) - Inf. Di Giulio Carmine, Tel. 0442 26270, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Casette, Via Botticelli 2, 37045 LEGNAGO (VR) - Km. 6-11-17.

4 APRILE

3ª SERATA IN ALLEGRA COMPAGNIA - Piacenza - Inf. Gambardella Carmelo, Tel. 0523 455939, Part. ore 18:00 / 19:00 [Loc. Vegioletta "Cascina Torretta"] - G.S. Allegra Compagnia, Via G. Puccini 33, 29100 PIACENZA (PC) - Km. 5-10.

5 APRILE

9ª MARCIA ANDAR PER CAMPI - Fontanafredda (PN) - Inf. Della Flora Edi,

IL GRUPPO PODISTICO AVIS - AIDO

In occasione della ricorrenza

25° di fondazione del Gruppo Aido

30° di fondazione del Gruppo Avis

invita i marciatori

DOMENICA 21 APRILE 2003

alla

30ª MARCIA PODISTICA INTERNAZIONALE A PASSO LIBERO

MILANO - VENEZIA
DI PAGAZZANO/BG

Ogni giorno
migliaia
di italiani
attendono da te
un dono prezioso



Tel. 0434 99386- 348
7794574, Part. ore 16:00 /
17:00 - Ass. Pro Fontana-
fredda, Via Grigoletti 11,
33074 FONTANAFREDDA
(PN) - Km. 6-12.

6 APRILE

**TRA I SANTUARI DI CE-
NATE D'ARGON** - Cenate
Sotto (BG) - Inf. Barcella
Mario, Tel. 035 216151 ore
uff. 035 4250922, Part. ore
8:00/9:30 - I Ragazzi del
999, Via Papa Giovanni
XXIII, 24069 CENATE SO-
PRA (BG) - Km. 8-15-23.

**5° CORRENDO INSIEME
TRA BOSCHI E FONTANI-
LI** - Lurano (BG) - Inf. Brog-
ni Maurilio, Tel. 035
800316, Part. ore 8:00/9:00
- Podistica Lurano, Via Me-
donna della Quaglia 6,
24050 LURANO (BG) - Km.
8-15-24.

VIRICITÀ BRESCIA - Inf.
Romano Vanna, Tel. 030
348327, Part. ore 10:00 /
10:30 [Piazza Loggia] -
Com. Fiasp e Uisp, VII. Se-
reno Trav. 12° n. 61, 25125
BRESCIA (BS) - Km. 3-5-
12.

**13° PASSEGGIATA DEI
GLADIATORI** - Santa Maria
Capua Vetere (CE) - Inf.
Ruberto Salvatore, Tel.
0823 797704, Part. ore
9:00/9:30 - Libertas G.P. i
Gladiatori, Piazza Adriano,
81055 SANTA MARIA CA-
PUA VETERE (CE) - Km. 5-
14.

23° GIR DA ARZEN - Mon-
todine (CR) - Inf. Fusar
Bassini Domenico, Tel.
0373 242387, Part. ore
8:00/8:30 - G.S. Podisti
Montodine, Via Aldo Moro
24, 26010 MONTODINE
(CR) - Km. 8-12-18-24.

**25° CAMMINATA A MON-
TEVECCHIA** - Montevec-
chia (LC) - Inf. Scaccaba-
rozzi Sergio, Tel. 039
9930603, Part. ore 7:30 /
9:30 - Sport e Servizi Mon-
tevecchia, Via Fontanile 8,
23874 MONTEVECCHIA
(LC) - Km. 6-12-20.

CORRIMASSAROSA -
Massarosa (LU) - Inf. Sar-
gentini Flavio, Tel. 0584
975809, Part. ore 8:00/9:00
- A.S. Atletica Massarosa -
Amici Della Marcia, C.P. 15,
55054 MASSAROSA (LU)
- Km. 5-10-18.

**20° CAMMINATA SUL-
L'ADDA** - Trezzo sull'Adda
(MI) - Inf. La Ferta Giusep-
pe, Tel. 02 9091756, Part.
ore 8:00/9:00 - G.P. Avis Ai-
do, Via C. Biffi 2Bis, 20056
TREZZO SULL'ADDA (MI) -
Km. 7-15-21.

**28° TROFEI A.M. "MAN-
GUISOLA L.FABRIZI"** -
Piacenza - Inf. Morni Fran-
co, Tel. 0523 457826, Part.
ore 8:00/9:00 [Loc. Besuri-
ca] - Club Inert. Nati Stanchi
Piacenza, Via Campagna
16, 29100 PIACENZA (PC)
- Km. 7-12-22.

**30° MARCIA DI PRIMA-
VERA** - Padova - Inf. Bettio
Gianfranco, Tel. 347
9409777, Part. ore 8:30 /
9:30 [Quartiere Armistizio] -
G.P. Lo Scarpone, Via Adria
2/A, 35142 PADOVA (PD) -
Km. 6-12-18.

**30° MARCIA DELLE STA-
DELLE** - Maron di Brugnera
(PN) - Inf. Simeoni Franco,
Tel. 0434 620304, Part. ore
8:30/9:30 - G.S. Marciatori
Maron, Piazza della Vittoria
8, 33070 MARON DI BRU-
GNERA (PN) - Km. 7-12-
21.

**15° MARCIA DEL TRI-
GLAV - POMOD IN TEK
TRIGLAV** - Solkan (Slove-
nia) - Inf. Silko Mijanca, Tel.
003985 41735202, Part. ore
9:00/10:00 - G.M. Triglav /
Mark Sempeter, Via Gradni-
kove Brigade 49, 5000 NO-
VA GORICA/SLO - Km. 5-
12-16.

L'AVELLANA - Volano
(TN) - Inf. Moientale Um-
berto, Tel. 0464 439914,
Part. ore 9:30/10:30 - Grup-
po Marciatori Volano, Via
Roma 36, 38060 VOLANO
(TN) - Km. 5-11.

**7° MARCIA CITTA D'A-
QUILEIA** - Aquileia (UD) -
Inf. Dalla Costa Umberto,
Tel. 0431 91090, Part. ore
9:00/10:00 [Parco Fe-
steggiamenti] - A.D.O. FVG
Sez. Aquileia, Via Gemina
10, 33051 AQUILEIA (UD) -
Km. 6-12-21.

**4° AVIS 2000: SANGUE
PER LA VITA** - Castellanza
(VA) - Inf. Penone Agostino,
Tel. 0331 504033, Part. ore
8:30/9:30 - G.S. Tapascioni
Castellanza, Via S. Camillo
6, 21053 CASTELLANZA
(VA) - Km. 7-12-18.

**11° MARCIA "LA ROND-
NE"** - Montecchio Precalci-
no (VI) - Inf. Marodin Pieri-
na, Tel. 0445 864651, Part.
ore 8:00/9:00 - Gruppo Vol.
"La Rondine", Via S. Rocco
6, 38030 MONTECCHIO
PRECALCINO (VI) - Km. 6-
11-20.

**31° QUATTRO PASSI DI
PRIMAVERA** - Verona - Inf.
Romini Luigi, Tel. 347
2102473, Part. ore 9:00 /
10:00 [Località Ponte Cren-
cano] - U.S. Cadore - Gio-
vane Montagna di Verona,
Vicolo S. Lorenzo 5, 37124
VERONA (VR) - Km. 12-25.

3° MARCIA SERALE - Pia-
cenza - Inf. Giordano Carlo,
Tel. 349 1723560, Part. ore
18:30/19:30 [Via Moriggi] -
Istituto Casa San Giusep-
pe, Via Moriggi 45, 29100
PIACENZA (PC) - Km. 5-
10.

11 APRILE

**4° MARCIA MASSIMO
D'ANTONA** - Piacenza -
Inf. Mazzoni Renato, Tel.
0523 616792, Part. ore
18:30/19:30 [Loc. Farnes-
iana] - G.M. La Farnesia-
na, Via Carella 10, 29100
PIACENZA (PC) - Km. 5-
11.

12 APRILE

**CAMMINATA DI S. MARI-
NO** - Villa Smeraldi (S. MA-
RINO) - Inf. Cervellati Luigi,
Tel. 051 712046 - 320
0441271 - Pol. Progresso,
Via Lirone, 46 - 40013 Cas-
telmaggiore (BO) - Km. 10-
-3.

AMICI DEL PAVONE - Sar-
zana (SP) - Inf. Suor Maria
Adriana, Tel. 0187 622325 -
Marcella Giorni Tel. 0187
621770 - Associazione
Amici del Pavone, Via
S. Francesco 19, 19038
SARZANA (SP) - Km. 1-6-
1-16.

**18° HOBBY SPORT TEM-
PO LIBERO** - Fiera di Udi-
ne Torrealto di Martignacco
(UD) - Inf. Parpinel Silvano
Tel. 0432 284955 - Gruppo
Marciatori Udinesi U.O.E.I.,
Viale Europa Unità 117,
33100 Udine - Km. 6 - 12.

13 APRILE

2° LA PADELADA - Arcene
(BG) - Inf. Pizzaballa Ales-
sandro, Tel. 035 878057,



GRUPPO PODISTICO PEDEMONTANA



<http://digilander.libero.it/g.p.pedemontana>

Zinasco Nuovo/PV
C/o Bar Roxy
Via Pollini 115 -
Tel. 0382/915004

21 Aprile 2003 (Lunedì di Pasqua)

29ª Caminada Madunina dal Tardubi ... a la Risulina

Km. 5 12 17 33 45

(20ª Maratona della Lomellina)

Manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero
Valida per i Concorsi Fiasp IVV - Albo d'Oro Pedemontana
Maratone della Lomellina

Riconoscimenti singoli 1kg Riso Baldo + 1 Tortina Paradiso

Ai partecipati dei percorsi di km 33 45

+ 1 bottiglia di vino Doc Oltrepò Pavese
+ 1 portacenero con stampa

contributo di partecipazione con riconoscimento

Km. 5 12 17 - 3,20 euro

Km. 33 45 - 6,00 euro

contributo senza riconoscimento

Km. 5 12 17 - 1,30 euro

Km. 33 45 - 2,30 euro

PARTENZA km 33 45 dalle 7 alle 7,30
altri km fino alle 9

CHIUSURA ISCRIZIONI:

gruppi: domenica 20 aprile ore 22.00

singoli: lunedì 21 aprile ore 9.00

ad un ristoro dei 33 / 45 torte casalinghe e vino dolce

a tutti i partecipanti ristoro finale con risotto alla pedemontana
+ vino a gogo

Per proporvi nuovi itinerari, i percorsi vengono parzialmente cambiati
ogni anno e si snodano su sterrato e sentieri, nella quiete dei boschi, fiumi,
campi, immersi nella tipica e suggestiva campagna Lomellina con tratti di
incomparabile bellezza, e dove la natura ha dato libero sfogo alla fantasia.

Part. ore 8:00/9:00 - Gruppo Podistico Arcene, Via Carducci 1, 24040 ARCE-NE (BG) - Km. 7-14-21.

STRABLOGNA - Bologna - Inf. Pallone Antonio, Tel. 051 6013511, Part. ore 8:30/9:00 [Piazza Maggiore] - Lega Atletica Uisp Bologna, Via dell'Industria 20, 40127 BOLOGNA (BO) - Km. 3-7-12.

16° PASSEGGIATA A MONTE ISOLA - Peschiera Maraglio Monte Isola (BS) - Inf. Bonardi Vincenzo, Tel. 030 9886358, Part. ore 8:30/9:30 - G.S. Podisti e Vogatori Monte Isola, Via Sensole 33, 25056 MONTE ISOLA (BS) - Km. 5-10.

29° GERONDINA - Pizzighettone (CR) - Inf. Bragallini Giuseppe, Tel. 0372 743181, Part. ore 8:30/9:00 - Libertas Piceleo, Via Antica Lodi 11, 26026 PIZZIGHETTONE (CR) - Km. 8-13.

25° STRAGRADISCA -

Gradisca d'Isonzo (GO) - Inf. Moscarda Tullio, Tel. 0481 92360, Part. ore 8:30/9:30 - G.M. Gradisca, Via Bidischini 20, 34072 GRADISCA D'ISONZO (GO) - Km. 6-12-16.

21° CAMMINATA DEL ROCCOLO E DINTORNI - Grezzago (MI) - Inf. Biffi Alberto, Tel. 02 90960870, Part. ore 8:00/9:00 - A.S. Grezzago, Piazza S. Martino 6, 20056 GREZZAGO (MI) - Km. 7-15-22.

3° NUOVA MARCIA DEL POLIRONE - San Benedetto Po (MN) - Inf. Angonese/Cavalli, Tel. 0376 618837 / 615070, Part. ore 9:00/9:30 - Arci Sport 1° Maggio, Via E. Ferri 12, 46027 S.BENEDETTO PO (MN) - Km. 6-10-15.

MARCIA DI PODENZANO - **2° MARATONA VAL NURE E VAL TREBBIA** - Podenzano (PC) - Inf. Ratti Angelo, Tel. 0523 559151, Part. ore 7:00/9:30 - Comu-

ne di Podenzano, c/o Comune Di Podenzano, 29027 PODENZANO (PC) - Km. 5-13-24-42.

30° MARCIA PIAN PIANEO - Maserà di Padova (PD) - Inf. Vecchiato Landino, Tel. 049 8860248, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. Maserà, Via dei Kennedy 15, 35020 MASERA (PD) - Km. 6-13-24.

19° TRAVERSATA DEI COLLI EUGANEI - Villa di Teolo (PD) - Inf. Contini Giancarla, Tel. 049 8722868 fax, Part. ore 8:00 - G.M. Giovane Montagna Sez. Padova, Via Tirana c/o Centro Parrocchiale, 35100 PADOVA (PD) - Km. 42.

27° "ATTRAVERSO LE RISOGLIVE" - Porcia (PN) - Inf. Pasut Nadia, Tel. 0434 921541, Part. ore 8:30/9:30 - Associazione Marciatori Purliliesi, Via Marconi 33, 33080 PORCIA (PN) - Km. 6-11-21.

5° TROFEO ADRIANO

DEL MONTE - Barbiano di Felino (PR) - Inf. Spotti Fabio, Tel. 0521 291296, Part. ore 8:30/9:30 - Marciatori Parmensi, Strada del Pozzetto 20, 43100 PARMA (PR) - Km. 6-12-17.

22° STRATICINO - Pavia - Inf. Maestri Carlo, Tel. 338 2446644, Part. ore 8:00 / 9:00 [Piazza Castello] - Club Marciatori Fiaspini, Via R. Langosco 33, 27100 PAVIA (PV) - Km. 7-11-24-32.

MARCIA ARCHEOLOGICA DI PRIMAVERA - Roma - Inf. Ruffo Luciano, Tel. 06 79840470, Part. ore 9:00 / 9:30 [Via Torre Spaccatura 127] - A.S. Geum Roma, Via Del Fosso Acqua Mariana 104/A, 00040 MORENA - ROMA (RM) - Km. 5-11.

9° QUATTRO PASSI PER BADIA - Badia Polesine (RO) - Inf. Crivellaro Giuliano, Tel. 0425 52299, Part. ore 8:00/13:00 - G.P. Bar La Busa, Piazza G. Garibaldi 142, 45021 BADIA POLESINE (RO) - Km. 6-12-21.

1° TROFEO PODISTICO C.L.M. TERNI - Terni - Inf. Marchegiani Guido, Tel. 0744 802396 - 338 1805562, Part. ore 10:00 / 11:00 [Località Polimer] - Circolo Lavorativo Montedison, Piazzale Donegani 1, 05100 TERNI (TR) - Km. 5-10.

2° MARCIA DEL MARE - Lignano Pineta (UD) - Inf. Schilardi Giuseppe, Tel. 0431 510519, Part. ore 9:00/10:00 [Parco Hemingway] - Athletic Club Apicilia, Via A. Manzoni 48, 33053 LATISANA (UD) - Km. 8-14-21.

29° CAMMINATA VEDANESE - Veduggio Olona (VA) - Inf. Neri Gianfranco, Tel. 0332 401278, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Camminatori Veduggio, Via Farafomi, 21040 VEDUGGIO OLONA (VA) - Km. 7-15.

28° MARCIA DEL BEATO - Marostica (VI) - Inf. Moretto Giuseppe, Tel. 0424 470639, Part. ore 8:00/9:00 - Associazione Marciatori Marosticensi, Via Canale 4, 36063 MAROSTICA (VI) - Km. 6-12-21.

31° SEI VILLE - Verona -

Inf. Salvi Renato, Tel. 045 976329, Part. ore 8:30/9:00 [Località Sporting Club Mondatori] - Gruppo Marciatori Mondatori SCM, Via Corsini 5, 37131 VERONA (VR) - Km. 6-12-21.

29° LA PANORAMICA - Ambivere (BG) - Inf. Locatelli Vincenzo, Tel. 035 908028, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Amici della Natura 1970, Via Mazzini 39, 24030 AMBIVERE (BG) - Km. 7-13-17-22.

19 APRILE

9° NA' CORSETTA PER CAMPI E VIGNE DE PRAMAGIÒR - Pramaggiore (VE) - Inf. Zadro Sergio, Tel. 0421 71301 - 340 6018960, Part. ore 17:30/18:30 - G.M. Portogruaro, Via Stadio 10, 30026 PORTOGRUARO (VE) - Km. 6-11.

21 APRILE

30° MILANO VENEZIA - Pagazzano (BG) - Inf. Turconi Raffaele, Tel. 0363 814834, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Avis Aldo Pagazzano, Via Roma c/o Municipio, 24040 PAGAZZANO (BG) - Km. 6-12-21.

2° CAMMINATA PER L'ORATORIO - Pedrengo (BG) - Inf. Nave Adriano, Tel. 035 655241 - 335 6823862, Part. ore 8:00 / 9:00 - G.S. Amici Per Caso, Via Donizetti, 5, 24066 Pedrengo (BG) - Km. 9-15-23.

TROFEO BETTINI CERAMICHE - S.Lazzaro (BO) - Inf. Bettini Romano, Tel. 051 375696 - 335 6345975, Part. ore 8:30/9:00 [Via A.Moro Loc.Cicogna] - G.P. Ceramiche Bettini, Via Gandusio 6 c/o Circ.Guermelli, 40127 BOLOGNA (BO) - Km. 3-6-13.

16° TRENZALONGA - Trezzano (BS) - Inf. Ferraretti Marco, Tel. 347 8564507, Part. ore 8:30/9:00 - Ass. Pol. Trezzanese, Via Marconi 12, 25030 TRENZANO (BS) - Km. 6-12-21.

26° CROSS OLGIAESE - **11° MARATONA DEL CONFINE** - Olgiate Comasco (CO) - Inf. Rossini Franco, Tel. 031 809250, Part. ore 7:30/8:30 - Dialogo

Club, Via Lucini 23, 22077 OLGIAESE COMASCO (CO) - Km. 7-13-21-33-43.

4° CAMMINATA DELLE TRE CAVE - Formigara (CR) - Inf. Frittoli Clementino, Tel. 0374 378518, Part. ore 8:00/8:30 - Sporting Club Porto, Via Roma 23, 26010 FORMIGARA (CR) - Km. 6-13.

MARCIA DEL SANTUARIO - Pozzolo di Marmirolo (MN) - Inf. Ghizzi Angelo, Tel. 0376 47773, Part. ore 9:00/9:30 - Gruppi Fiasp Mantova, Via Oglio 65, 46010 S.MICHELE IN BOSCO (MN) - Km. 6-12-18.

8° MARCIA DELL'ANTICA ROMA - Veleia Romana Lugagnano (PC) - Inf. Barbieri Giovanni, Tel. 0523 481617, Part. ore 8:00 / 9:00 - Pool Gruppi Fiasp Comitato di Piacenza, Via Pizzi 6, 29100 PIACENZA (PC) - Km. 6-12-21.

13° MARCIA DEE MASTEE - Brugine Campagnola (PD) - Inf. Penazzo Sandro, Tel. 049 9703496, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. Polytec Campagnola e Brugine, Via D. Campagnola 17, 35020 BRUGINE (PD) - Km. 7-15-21.

28° CAMMINATA N.ZONI **7° MARATONA CASTELLI DELLA BASSA PARMENSE** - Fontanellato (PR) - Inf. Aiolfi Aristide, Tel. 0524 522657, Part. ore 7:30/8:30 - G.S. Toccalmatto, 43019 TOCCALMATTO DI FONTANELLATO (PR) - Km. 3-7-10-16-26.

29° CAMMINATA MADUNINA DAL... TARDUBI... A LA RISULINA - Zinasco Nuovo (PV) - Inf. Cordone Claudio, Tel. 0382 915004, Part. ore 7:30/9:00 - G.P. Pedemontana, Via Pollini 115 c/o Bar Roxy, 27030 ZINASCO NUOVO (PV) - Km. 7-12-17-33-45.

27° MARCIA DELLA CHIESETTA - Coifranconi di Oderzo (TV) - Inf. Furlan Giuseppe, Tel. 0422 716295, Part. ore 15:30 / 16:00 - S.S.R. La Confranculana, Via Tridentina 4, 31046 ODERZO (TV) - Km. 6-12.

5° CORMORANA - Udine (UD) - Inf. Parpinel Silvano, Tel. 0432 284955, Part. ore




G.A. VEDELAGO
VIA G. VERDI 45
31050 VEDELAGO (TV)

Domenica 27 Aprile 2003

3^a Passeggiata Parco del Sile



Itinerari di km 3 - 13
Partenza dalle ore 8,30 alle ore 9,30

Per informazioni rivolgersi a:
Righetto Mario - Tel. 0423/400894

8:00 / 9:00 [Parco del Cormor Rizzi] - G.M. Udinesi U.O.E.I., Viale Europa Unità 117, 33100 UDINE (UD) - Km. 6-12-21.

7ª MARCIA DEL CILIEGIO IN FIORE - Mason Vicentino (VI) - Inf. Ambrosini Giacomo, Tel. 0424 411733, Part. ore 8:00/9:00 - Pro Loco di Mason Vicentino, Via Chiesa 14, 36064 MASON VICENTINO (VI) - Km. 4-6-12-20.

30ª "LA CASTELLANA" - Montecchio Maggiore (VI) - Inf. Selmo Giuseppe, Tel. 0444 695204, Part. ore 7:30/10:00 - Ass. Marciatori "La Castellana", Via Roma c/o Municipio, 36075 MONTECCHIO M. (VI) - Km. 10-21-42.

25 APRILE

5ª CAMMINIAMO RIMANENDO IMPEGNATI - Villa D'Almè Bruntino (BG) - Inf. Crema Amerigo, Tel. 336 3964764, Part. ore 8:30 / 12:00 - Croce Rossa Italiana Villa D'Almè, Via Roma 20, 24018 VILLA D'ALMÈ (BG) - Km. 7-14-21.

AMO' N TIRU' - Montirone (BS) - Inf. Fasser Eugenio, Tel. 030 2677328, Part. ore 8:30/9:00 - G.S. Montirone, Via Palazzo 60/A, 25010 MONTIRONE (BS) - Km. 5-12.

18ª PASSEGGIATA CAMPAGNANESE - Castel Campagnano (CE) - Inf. Campagnano Ferdinando, Tel. 0823 863368, Part. ore 9:00/9:30 - G.S. Castel Campagnano, Via Castagneto, 81010 CASTEL CAMPAGNANO (CE) - Km. 6-12.

MARCIA NEL PARCO LURÀ - Bregnano (CO) - Inf. Mastice Edoardo, Tel. 031 771554, Part. ore 8:00/9:00 - Assessorato allo Sport Comune Di Bregnano, Piazza Perego, 22070 BREGNANO (CO) - Km. 7-12-24.

SECONDA CAMMINATA PER L'AMICO - Lurate Caccivio (CO) - Inf. Sala Paolo, Tel. 031 390334, Part. ore 14:00/17:00 - Gruppi Fiasp, Via Fermi 2, 22075 LURATE CACCIVIO (CO) - Km. 12

22ª GIRO DEL MARZALE -

Ripalta Vecchia di Madignano (CR) - Inf. Bellani Giancarlo, Tel. 0373 65241, Part. ore 8:00/8:30 - G.S. Amici del Marzale, Via Bonzi 4, 26020 RIPALTA VECCHIA DI MADIGNANO (CR) - Km. 6-12-22.

12ª CAMMINIAMO CON ... I NOSTRI AMICI - Ronchi dei Legionari (GO) - Inf. Mininè Vincenzo, Tel. 338 3575805, Part. ore 9:00 / 10:00 - G.M. U.S. Acil Monfalcone, Via S. Lorenzo 3, 34077 RONCHI DEI LEGIONARI (GO) - Km. 5-10.

7ª CAMMINATA DI PRIMAVERA - Briosco (MI) - Inf. Aleo Mario, Tel. 0362 95391, Part. ore 8:30/9:00 - Amici dello Sport, Via Brennero 3, 20040 BRIOSCO (MI) - Km. 6-12-18.

23ª MARATONA DEI COLLI STORICI - 24ª PASCU-LADA D'LA VACA AD MAINI - Castiglione D/S (MN) - Inf. Perondi Paolo, Tel. 0376 673687, Part. ore 7:00/8:30 - G.P. La Vaca ad Main, Via Guidetti 54, 46043 CASTIGLIONE DELLE STIVIERE (MN) - Km. 5-10-15-30-50.

3ª CAMMINATA PER IL TERRITORIO DI OSTIGLIA - Ostiglia (MN) - Inf. Masi Vittorio, Tel. 0386 565265, Part. ore 8:30/9:00 - G.P. Villa Poma, Via Roma Sud 32, 46020 VILLA POMA (MN) - Km. 4-7-13.

14ª MARCIA DELLA GABELLA "VAL NURE IN FIORE" - Albarola di Vigolzone (PC) - Inf. Barbieri Giovanni, Tel. 0523 481617, Part. ore 7:30/8:30 - Acap Circolo La Stafia, Via Pizzi 6, 29100 PIACENZA (PC) - Km. 6-12-21.

20ª CAMMINATA PA' FUMICELLO - Fiumicello di Campodarsego (PD) - Inf. Ruffato Giancarlo, Tel. 049 5565758, Part. ore 8:30 / 9:30 - G.S. Fiumicello, Via Bassa 3, 35011 FIUMICELLO DI CAMPODARSEGO (PD) - Km. 6-12-18.

1ª MARCIA A.C.A.T. - Pordenone - Inf. Di Molfetta Ortono, Tel. 0434 573278, Part. ore 9:00/10:00 - Polisportiva Odorico da Pordenone, Via Borgo Casoni 1/A, 33170 PORDENONE (PN) - Km. 6-10.

26ª MARCIA DI PRIMAVERA - Fidenza (PR) - Inf. Alegrì Duilio, Tel. 0524 82943, Part. ore 8:00/9:00 [Via Trento] - Pubblica Assistenza Fidenza, Via Trento 20, 43036 FIDENZA (PR) - Km. 6-12.

7ª MARCIA DI LIBERAZIONE - Pavia - Inf. Maestri Carlo, Tel. 338 2446644, Part. ore 8:30/11:00 - [Area Vuli] - Club Marciatori Fiaspini, Via Langosco 33, 27100 PAVIA (PV) - Km. 7.

14ª MARATONA SU E GIU' PER GLI ARGINI DEL PO - 28ª LA RIVIERASCA - Stienta (RO) - Inf. Ferrari Carlo, Tel. 0425 750188, Part. ore 8:45 - G.P. Arci Occhiobello, Via Chiavica 47, 45030 OCCHIOBELLO (RO) - Km. 3-10-21.

23ª TROFEO CADUTI DELLA RESISTENZA - Fonte di Montalbano (SP) - Inf. Castellini Pietro, Tel. 0187 510679, Part. ore 8:30 - Polisportiva Montisola, Via Forte Di Montalbano, 19100 LA SPEZIA (SP) - Km. 6-12-20-30

DO PASSI CON LE ACLI - Lavis (TN) - Inf. Toniatti Franco, Tel. 335 7611037, Part. ore 8:30/9:30 - Circolo Acli Di Lavis, Via Zanella 5, 38015 LAVIS (TN) - Km. 6-10.

17ª PASSEGGIATA CON GLI ANIMALI - Monigo (TV) - Inf. Cendron Mario, Tel. 0422 21372, Part. ore 8:30/9:30 - La Cooperativa di Solidarietà, Via 33ª Regg. Artiglieria, 31100 MONIGO (TV) - Km. 5-10.

3ª CICLOTURISTICA DELLA SOLIDARIETA' - Fontanabona di Pagnacco (UD) - Inf. Picilli Carla, Tel. 0432 661414, Part. ore 9:30 - Lis Ormis di Pagnà, Piazza Matteotti, 33010 PAGNACCO (UD) - Km. 25.

12ª MARCIA DEGLI ASPARAGI - Gorgo di Latisana (UD) - Inf. Vatri Luciano, Tel. 0431 55498, Part. ore 9:00/10:00 - G.M. Circolo Giovanile Gorgo, Via Braccio di Volta 9 - Gorgo, 33053 LATTISANA (UD) - Km. 7-13-21.

5ª CAMMINATA TRA IL

RIA E IL TANUR - Camagò (VA) - Inf. Scorzazon Giuliano, Tel. 0331 992468, Part. ore 8:30/9:30 - Com. Organizzatore, Via Matteotti, 21040 CARNAGO (VA) - Km. 6-10-15.

20ª PASSEGGIATA ECOLOGICA DI PRIMAVERA - S. Donà di Piave (VE) - Inf. Polita Sergio, Tel. 0421 54864, Part. ore 8:30/9:30 [Parco Fluviale] - Atletica Mirafiori, Via B.Powel 7, 30027 S.DONA' DI PIAVE (VE) - Km. 6-12-24.

16ª MARCIA DEL DONATORE - Grancona (VI) - Inf. Bisognin Mirko, Tel. 0444 889752, Part. ore 8:00/9:00 - Ass. Aldo Grancona, Via Palladio 12, 36040 GRANCONA (VI) - Km. 5-12-20.

SETTE ORE DI SETTIMO - Settimo di Pescantina (VR) - Inf. Ceschi Giovanna, Tel. 045 529462 - 348 5921329, Part. ore 8:30/14:00 - Associazione Sintesi, Via Mefistofele 19, 37131 VERONA (VR) - Km. 7 rip-13.

26 APRILE

3ª CAMMINATA "MONT D'LA CROSA" - Fornovo (PR) - Inf. Schia Stefano, Tel. 0525 2599, Part. ore 17:30/18:00 - Pro Loco Fornovo, 43045 FORNOVO (PR) - Km. 6-12.

4ª CJAMINARE PAI RONCS - Billeño Magnano in Riviera (UD) - Inf. Muzzi Adelmo, Tel. 348 2230045, Part. ore 17:00/18:00 - Associazione Pro Billeño, Borgo San Giacomo 4, 33010 MAGNANO IN RIVIERA (UD) - Km. 5-10.

27 APRILE

23ª EDIZIONE U GIR PER BARIA - Bariano (BG) - Inf. Orsini Giacomo, Tel. 0363 958282, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Avis Aldo Bariano, Piazza Paganessi, 24050 BARIANO (BG) - Km. 6-13-21.

17ª STRASERATE - Seriate (BG) - Inf. Castelli Pietro, Tel. 035 295463, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Birolini

Sport, Via Decò Canetta, 24068 SERIATE (BG) - Km. 6-12-15-21.

MARATONINA DEL BRUCO - Castello d'Argile (BO) - Inf. Pareschi Angelo, Tel. 051 977171 - 333 8506123, Part. ore 8:30/9:00 - G.S. Bruco, Via Provaglia 4, 40050 CASTELLO D'ARGILE (BO) - Km. 3-8-21.

8ª INSIEME CORRENDO - Cazzago San Martino (BS) - Inf. Lorenzi Marinello, Tel. 030 984513, Part. ore 8:30/9:00 - Atletica Franciacorta, Via Cavour 7, 25040 CORTE FRANCA (BS) - Km. 5-12.

10ª PASSEGGIATA ECOLOGICA CAMIGLIANESE - Camigliano (CE) - Inf. Cennamo A./Cennamo M., Tel. 0823 879552-879419, Part. ore 9:00/9:30 - Ass. Prologo Camiglianese, Via A. Siciliano 5, 81040 CAMIGLIANO (CE) - Km. 6-12.

6ª TROFEO CROCE ROS-



GRUPPO PODISTICO MILLEPIEDI
CORSO GARIBALDI 2
29017 FIORENZUOLA D'ARDA/PC



GIOVEDÌ 1º MAGGIO 2003

Fiorenzuola D'Arda/PC

34ª MARCIA DEL 1º MAGGIO

Km. 4 - 6 - 12 - 18 - 25 - 32

DOMENICA 22 GIUGNO 2003

Chiaravalle della Colomba - Alseno/PC

19ª MARCIA DEL TAPPETO FIORITO

Km. 6 - 12 - 18 - 26

manifestazioni podistiche non competitive



L'interno
dell'abazia
di Chiaravalle
Della Colomba

Informazioni: Brauner Giancarlo - Tel. 0523/980006

SA ITALIANA - Crema (CR) - Inf. Nava Erminio, Tel. 0373 202458, Part. ore 8:00/8:30 - [Via Macello] - G.T.A. Crema, Via Freca-valli 39, 26013 CREMA (CR) - Km. 6-13-20.

PERCORSO CIRCOLARE PROVINCIALE CICLO-PODISTICO - Molteno (LC) - Inf. Novena Luciano, Tel. 339 8412188, Part. ore 7:30/10:00 - Com. Dir. C.P. Fiasp Como/Lecco/Sondrio, Via S. Maurizio 2, 22036 ERBA (CO) - Km. 10-20-30-40.

27ª MARCIA DELLE VIL-LE - Marlia Di Capannori (LU) - Inf. Bacceti Giacomo, Tel. 0583 309735, Part. ore 8:15/9:00 - A.P. Marciatori Marliesi, Via G. Puccini 13, 55014 MARLIA DI CAPAN-NORI (LU) - Km. 4-6-12-18-23.

22ª MARCIA DI PRIMAVERA NEL PARCO DEL TICINO - Besate (MI) - Inf. Casarini Natale, Tel. 02

9050201, Part. ore 8:30 / 9:30 - Pro Loco Besate, Piazza S.Rocco 5, 20080 BESATE (MI) - Km. 6-15-21.

4ª MARCIA AVISINA - Bollate (MI) - Inf. Sampieri Arcangelo, Tel. 02 3506229, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Avis Bollate, Via Garbiera 35, 20021 BOLLATE (MI) - Km. 6-13-21.

3ª CAMMINACQUA DI PRIMAVERA - Groppello D'Adda (MI) - Inf. Caglio Vittorio, Tel. 0363 65308, Part. ore 8:30/9:30 - [Fraz. di Cassano D'Adda] - Ass. Alfabeto Forze, Via Don Vignano' 1, 20062 CASSANO D'ADDA (MI) - Km. 5-8-15.

NUOVA DUE OSONI! - Grazie di Curtatone (MN) - Inf. Sangiorgi Bruna, Tel. 0376 363261, Part. ore 8:30/9:00 - G.P. Grazie, Via G.Rippa 17, 46100 MANTOVA (MN) - Km. 7-13-21.

26ª MARCIA DEI FIORI - Tramonte di Teolo (PD) - Inf. Cocchio Alfonso, Tel.

049 9935095, Part. ore 8:30 / 9:30 - G.P. EA' Tramontana, Via Chiesa Tramonte, 35033 TRAMONTE DI TEOLO (PD) - Km. 5-10-20.

24ª MARCIA "CITTA' DEL MOSAICO" - Spilimbergo (PN) - Inf. Tonus Pietro, Tel. 0427 2649, Part. ore 8:00/9:00 - G.M. A.N.A. Spilimbergo, Via Macello 12, 33097 SPILIMBERGO (PN) - Km. 6-12-30.

7ª CAMMINATA SULLA VIA FRANCIGENA - Noceto (PR) - Inf. Pongolini Claudio, Tel. 0521 620526, Part. ore 8:00/9:00 - Atl. Casone - Pro Loco Noceto, Via Mainino, 43015 NOCETO (PR) - Km. 6-12-21.

16ª MARCIA A BADIA - Badia Pavese (PV) - Inf. Pavesi Franco, Tel. 0382 78592, Part. ore 7:30/8:30 - G.P. Badia Pavese, Via Roma 41, c/o Bar Ferri, 27017 BADIA PAVESE (PV) - Km. 8-14-25.

MARCIA DELL'ANNIVER-

SARIO - Trento - Inf. Lucca Patrizio, Tel. 0461 993555, Part. ore 8:30/9:30 [Località Gardolo] - Com. Organizzatore "Marcia dell'Anniversario", Via Monte Calisio 3, 38014 TRENTO (TN) - Km. 5-10-21.

MARATONA S.ANTONIO - 16ª MARATONA DI VEDELAGO - Veduggio (TV) - Inf. Petterlin Antonio, Tel. 049 8227114, Part. ore 8:30 - G.P. Amatoriale Assindustria Sport Padova, Via Masini 2, 35100 PADOVA (PD) - Km. 42.

3ª PASSEGGIATA PARCO DEL SILE - Veduggio (TV) - Inf. Righetto Mario, Tel. 0423 400894, Part. ore 8:30/9:30 - G.A. Veduggio, Via G.Verdi 45, 31050 VEDELAGO (TV) - Km. 3-13.

18ª PALMALONGA - Palmanova (UD) - Inf. Pravisani Ezio, Tel. 0432 920510, Part. ore 9:00/10:00 - G.M. Palmanova, Piazza Garibaldi 1, 33057 PALMANOVA (UD) - Km. 7-13.

7ª CAMMINATA DI PRIMAVERA - Borsano di Busto Arsizio (VA) - Inf. Bandera Marco, Tel. 0331 351634, Part. ore 8:00/9:00 - C.S.O. Borsano, Via S. Pietro 15, 21050 BUSTO ARSIZIO (VA) - Km. 6-10-20.

2ª MARCIA DEGLI ANFIRACI - S. Zeno di Cassola (VI) - Inf. Chiomento Diego, Tel. 0424 31707 - 348 00061658, Part. ore 8:00 / 9:00 - Pro Loco Cassola - A.San Zeno, Piazzale Europa 1, 36022 S.GIUSEPPE DI CASSOLA (VI) - Km. 6-10-20.

10ª MARCIA DELLA SOLIDARIETA' - Villaverla (VI) - Inf. Coltro Gian Emilio, Tel. 0445 350268, Part. ore 8:00/9:00 - Ass. "Ekoclub", Via Palladio 15, 36030 VILLAVERLA (VI) - Km. 6-12-20.

22ª MARCIA DI S.FLORIANO - Zimella (VR) - Inf. Marcon Luigino, Tel. 0442 84948, Part. ore 8:00/9:00 - Pol. Gemina, Via Castellaro 6/A, 37040 ZIMELLA (VR) - Km. 6-11-23.

617533, Part. ore 8:00/9:00 - Aido Comunale, Via V. Veneto 132, 24030 PRESEZZO (BG) - Km. 6-9-13-18-25.

30ª MARATONA DELLA VALLE SERIANA - Semon-te di Vertova (BG) - Inf. Cotter Mario, Tel. 035 720936, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Semonte, Via S. Carlo, 24029 VERTOVA (BG) - Km. 6-15-21-30.

26ª PANORAMICA COLLE S.MICHELE - Ome (BS) - Inf. Maiolini Guglielmo, Tel. 030 6527173, Part. ore 8:45/9:15 - Pol. Comunale Ome, Via G. Marconi 3, 25050 OME (BS) - Km. 7-13-20.

6ª SGAMBETTATA CIRCOLO SOCIALE - Santa Maria Capua Vetere (CE) - Inf. De Gennaro S., Tel. 330 997531 - 0823 793771, Part. ore 9:00/9:30 - Circolo Sociale S.Erasmo, Via Anfiteatro 58, 81055 SANTA MARIA CAPUA VETERE (CE) - Km. 6-12.

31ª MARCIA "2 MULINI" - Ticengo (CR) - Inf. Rota Giovanni, Tel. 0374 71143 - 71072, Part. ore 8:00/8:30 - G.S. R. Ticengo, Via Roma 11, 26010 TICENCO (CR) - Km. 6-12-18.

10ª SGAMBATA ALPINA OSNACHESE - Osnago (LC) - Inf. Caglio Luigi, Tel. 039 587547, Part. ore 7:30/9:00 - Gruppo Alpini Osnago, Via IV Novembre 3, 23875 OSNAGO (LC) - Km. 7-14-21.

9ª CAMMINATA DELLE SIEPI - Novi di Modena (MO) - Inf. Verrini Erio, Tel. 059 676399, Part. ore 9:00 - Aneser Arci, Via Masaccio 13, 41016 NOVI DI MODENA (MO) - Km. 4-8-13.

34ª MARCIA INTERNAZIONALE DEL 1º MAGGIO - Fiorenzuola d'Arda (PC) - Inf. Brauner Giancarlo, Tel. 0523 980006, Part. ore 7:00/9:00 - G.P. Millepiedi di Fiorenzuola, Corso Garibaldi 2, 29017 FIORENZUOLA (PC) - Km. 4-6-12-18-25-35.

21ª MARATONINA BIENTINESE - Bientina (PI) - Inf. Nuti Alfredo, Tel. 0587 755886, Part. Ore 8:00 / 8:30 - G.P.Bientinese Car-

rozzeria Tiglio, Via Marco Polo 229/2331, 56031 BIENTINA (PI) - Km 6 12 18.

29ª MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE - Fossola di Cervarese S. Croce (PD) - Inf. Vittorio Trentin, Tel. 049 9915146, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. D.S. Cervarese S.Croce, Via Serravalle 1, 35030 CERVARESE SANTA CROCE (PD) - Km. 7-13-20.

3ª MARCIA PER L'ALTA PADOVANA - Piazzola Sul Brenta/PD - Inf. Bonato Giancarlo, Tel. 049 9800115 - 335 6219053, Part. ore 8:30 / 9:30 - G.P. Avis Aido Piazzola sul Brenta, Via Rolando 89, PIAZZOLA SUL BRENTA (PD) - Km. 8-12-21.

30ª MARCIA DEL VINO - Casarsa Della Delizia (PN) - Inf. Molinari Adolfo, Tel. 0434 868675, Part. ore 9:00/10:00 - Ass. Cult. Ricr. "La Beorja", Via Versutta 80, 33072 S.GIOVANNI DI CASARSA D/D (PN) - Km. 6-14.

23ª TROFEO CITTA' DI GARLASCO - Garlasco (PV) - Inf. Sturaro Mario, Tel. 0382 800600 - 349 2152655, Part. ore 7:30 / 8:30 - G.P. Garlaschese, Via S.S. Trinita' 6, 27026 GARLASCO (PV) - Km. 5-13-21-33.

19ª MARCIA VEZZANESE ROSSONERA - Vezzano Ligure (SP) - Inf. Maggiani Aido, Tel. 0187 994033 - 625948, Part. ore 8:30/9:00 - Milan Club Vezzano Ligure, Via Garibaldi 23, 19020 VEZZANO LIGURE (SP) - Km. 6-12.

SETTIMANE NATURA ESCURSIONI GUIDATE - (Martedì, Mercoledì, Venerdì) Bezzeca (TN) - Inf. Penner Mario, Tel. 0464 591222, Part. ore 8:30 / 9:00 - Consorzio Pro Loco Valle di Ledro, Ufficio Turistico, 38060 BEZZECA (TN) - Km. 10-20.

16ª MARCIA INTERNAZIONALE COGNOSI PAR COGNOSI - Buttrio (UD) - Inf. Dentassano Luigi, Tel. 0432 674737, Part. ore 9:00/10:00 - G.M. Pro Loco Bui, Via Cividale 21, 33042 BUTTRIO (UD) - Km. 6-12-21.



IL GRUPPO PODISTICO
SANT'ANGELO LODIGIANO
organizza per

Domenica 4 Maggio 2003

la

28ª Marcia Barasina

marcia ecologica non competitiva di km 6 - 12 - 18 - 23
partenza ore 8.00/8.30 dal Centro Sportivo Comunale

percorsi misti e collinari

riconoscimento individuale un pacco di riso da 2 kg



Informazioni: Boneschi Mario Tel. 0371/92509

1 MAGGIO

CAMMINIAMO INSIEME - Presezzo (BG) - Inf. Bertolletti Maria Teresa, Tel. 035

17ª LA CARROZZA - Jera-
go con Orago (VA) - Inf.
Gozzini Angelo, Tel. 0331
219792, Part. ore 8:30 /
11:30 - Amatori Atl. Orago,
Via Bonomi 20, 21040 JE-
RAGO CON ORAGO (VA) -
Km. 10 ripetibili.

8ª MARCIA DELLE PUINE
- Arsiero (VI) - Inf. Meneghi-
ni Roberto, Tel. 0445
941000, Part. ore 8:30 /
9:30 - Pro Loco Arsiero, Via
dei Longhi, 36011 ARSIE-
RO (VI) - Km. 6-12-18.

**15ª PEDALATA ECOLOGI-
CA** - Villaverla (VI) - Inf.
Coltro Gian Emilio, Tel.
0445 350268, Part. ore 9:00
/ 00:00 - Ass. "Ekoclub", Via
Palladio 15, 36030 VILLA-
VERLA (VI) - Km. 20.

**15ª MARCIA S.MARIA
DELL'ALZANA** - Arcole
(VR) - Inf. Fabbriozzi Aurelio,
Tel. 045 7635089, Part. ore
8:00/9:00 - Avis Arcole, Via
Rosario 3, 37040 ARCOLE
(VR) - Km. 7-12-20.

2 MAGGIO

**2ª CAMMINATA "METTIA-
MOCI IN GIOCO"** - Piacen-
za - Inf. Aliprandi Franca,
Tel. 0523 337677, Part. ore
18:00/19:00 [Parco della
Galeana] - Unione Italiana
Ciechi, Via Mazzini 51,
19100 PIACENZA (PC) -
Km. 5-10.

4 MAGGIO

BERGAMO AMA - Berga-
mo - Inf. Bosio Vittorio, Tel.
035 360053, Part. ore 8:00 /
9:00 - Polisportiva C.S.I.,
Via G.B. Rota 22, 24100
BERGAMO (BG) - Km. 7-
11-21.

**XIIIª TROFEO AVIS IVECO
FIAT "MEMORIAL ING.
CORRADO ORAZI"** - Bre-
scia - Inf. Tosini Ernesto,
Tel. 030 46720 - 339
5030267, Part. ore
8:30/9:00 [Viale Venezia] -
Avis Iveco Fiat, Via Volturmo
62, 25124 BRESCIA (BS) -
Km. 6-12.

**33ª EDIZIONE STRAVER-
SANA** - Aversa (CE) - Inf.
Di Gioia Angela, Tel. 081
8147037/5049152 - 347
4441786, Part. ore 9:00 /
9:30 - Atl. Aversa - Agro
Aversano, Via Rambone 1,
81031 AVERSA (CE) - Km.
5-10.

**22ª TROFEO GRUPPO
BRIANZA NORD** - Alzate
Brianza (CO) - Inf. Ballabio
Giuseppe, Tel. 031 630040,
Part. ore 8:00/9:00 - Grup-
po Brianza Nord, Via Vicolo
Chiuso 6, 22040 ALZATE
BRIANZA (CO) - Km. 6-12-
21.

10ª MAGGENGA - Corte-
madama di Castelleone
(CR) - Inf. Labadini Fioren-
zo, Tel. 0374 58688, Part.
ore 8:00/8:30 - Anonima
Podisti Castelleone, Via per
Corte Madama 38, 26012
CASTELLEONE (CR) - Km.
6-13-23.

12ª STRABAGNOLO - Ce-
sena (FO) - Inf. Buardia
Ettore, Tel. 0547 318304-
318006, Part. ore 8:00 /
11:00 - Pol. S.Andrea in Ba-
gnolo, Via Dismano 7285,
47020 CESENA (FO) - Km.
5-12.

26ª MARCIA BARASINA -
S. Angelo Lodigiano (LO) -
Inf. Boneschi Mario, Tel.
0371 92509, Part. ore
8:00/8:30 - G.P. S.Angelo,
Viale A. Manzoni 7, (c/o
oratorio), 26866 S.ANGE-
LO LODIGIANO (LO) - Km.
6-12-18-23.

25ª MARCIA DEL MULINO
- Brugherio (MI) - Inf. Maga-
relli Salvatore, Tel. 039
2873092, Part. ore 8:00 /
9:00 - G.P. Avis Brugherio,
Via Oberdan 83, c/o Palaz-
zo dei Volontariati, 20047
BRUGHERIO (MI) - Km. 7-
13-21.

MARCIA DI BORGHETTO
- Borghetto di Valeggio Sul
Mincio (VR) - Inf. Martini
Davide, Tel. 0376 370805,
Part. ore 8:30/9:30 - G.S.
Andes, Via degli Orti 16,
46038 FRASSINO MAN-
TOVANO (MN) - Km. 7-13-
18.

**2ª MEMORIAL PADRE
GHERARDO** - Piacenza -
Inf. Quartieri Francesco,
Tel. 0523 751042, Part. ore
7:30/8:30 - [Località i Vac-
cari] - Casa del Fanciullo,
Loc. I Vaccari 1, 29100 PIA-
CENZA (PC) - Km. 6-12-18.

**15ª FRA SENTIERI PANO-
RAMICI MONUMENTI E
FOSSILI DEI COLLI EU-
GANEI** - Valle S. Giorgio -
Inf. De Solda Fernando, Tel.
347 9654260 - 0429
600550, Part. ore 8:30/9:30

di Baone (PD) - Marciaturis-
mo Baone, Via S. Lorenzo
7/A, 35030 BAONE (PD) -
Km. 7-11-21.

**18ª CAMMINA DIVERTITI
ARRIVA** - Sesto al Reghe-
na (PN) - Inf. Beriotto Ivano,
Tel. 0434 699653, Part. ore
8:30/9:30 - Sezione Comu-
nale Avis Sesto al Reghe-
na, Piazza Castello, 33079
SESTO AL R. (PN) - Km. 6-
12-24.

24ª SALSOLONGA - Sal-
somaggiore (PR) - Inf. Boc-
celli Rinaldo, Tel. 0524
577145, Part. ore 8:00/8:30
[P.le Morcato] - G.P. Quadri-
foglio, Via Leon d'Orò 3,
43039 SALSOMAGGIORE
(PR) - Km. 6-11-15.

**TROFEO BURIANI E
VAIENTI - TROFEO GOL-
FERA** - S. Patrizio di Con-
selice (RA) - Inf. Cardinali
Roberta, Tel. 339 4294616,
Part. ore 09:10 - Società At-
letica S.Patrizio, Via Mame-
li 16/A, 48020 S.PATRIZIO
DI CONSELICE (RA) - Km.
3-10.

**22ª EL GIRO DEI DOSSI DE
S. ILARI** - S. Ilario di Ro-
vereto (TN) - Inf. Renzo
Monte, Tel. 0464 411297,
Part. ore 9:30/10:30 -
C.C.S.S. S. Ilario, Via P. Fau-
stino Monti, 4/A, 38068 RO-
VERETO (TN) - Km. 10-20.

**31ª MARCIA DI CALENDI-
MAGGIO** - Ruda (UD) - Inf.
Rigonat Erminio, Tel. 0431
998674, Part. ore 9:00 /
10:00 - G.M. Unione Sporti-
va Acli, P.zza Repubblica 5,
33050 RUDA (UD) - Km. 8-
12.

**26ª CAMMINATA DI SAN
CARLO - 19ª MARATONA
DEL LAGO DI VARESE** -
Schiranna (VA) - Inf. Ale-
manni Nuccia, Tel. 0332
265276, Part. ore 7:30/9:00
- G.S. Camm. San Carlo,
Piazza Roma 6, 21020
LOZZA (VA) - Km. 7-14-19-
42.

A PIEDI PER BIBIONE - Bi-
bione (VE) - Inf. Normanni
Sergio, Tel. 0431 438241,
Part. ore 9:00/9:30 - Ass.
Sportiva G.M. Bibione, Via
Delle Galassie 23, 30020
BIBIONE (VE) - Km. 7-14-
21.

**24ª MARCIA DEL GINE-
PRO** - Monte di Malo (VI) -
inf. Zuin Walter, Tel. 0445

602995, Part. ore 8:00/9:00
- A.P. Monte di Malo, Via
Europa, 36030 MONTE DI
MALO (VI) - Km. 6-10-20.

**26ª CORSETA CO LE
SGALMARE** Colà di Lazise
del Garda (VR) - Inf. Ferrari
Nerio, Tel. 045 7590503,
Part. ore 8:30/9:00 - G.S.
Le Sgalmare, Via Croce 16,
37010 COLA' DI LAZISE
(VR) - Km. 5-10-15.

**5ª DAI CHE COREMO IN-
SIEME** - Villabartolomea
(VR) - Inf. Pavan Giorgio,
Tel. 0442 27253, Part. ore
8:30/9:00 - G.P. Casoni e
Comune di Villabartolomea,
Via Casoni 85, 37048 LE-
GNAGO (VR) - Km. 6-11-
20.

7 MAGGIO

31ª MARCIA DEI TRODI -
Lanzè di Quinto Vicentino
(VI) - Inf. Marchion Siro,
Tel. 0444 356780, Part. ore
8:00/9:00 - Com. Fest. Lan-
zè, Via Don Stefani 1,
36050 QUINTO VICENTI-

NO (VI) - Km. 6-14-20.

9 MAGGIO

**10ª CAMMINATA DI SOLI-
DARIETÀ** - Gossolengo
(PC) - Inf. Ponzini Raffaello,
Tel. 0523 593463, Part. ore
18:30/19:30 [La Pellegrina
di Gossolengo] - Ass. La Ri-
cerca "La Pellegrina", Stra-
da Agazzanese, 29020
GOSSOLENGO (PC) - Km.
5-10.

**12ª TROFEO CELATERIA
IL CAPRICCIO** - Voghera
(PV) - Inf. Cottone Liborio,
Tel. 0383 47265, Part. ore
19:30/20:30 - U.S. Acli Sca-
lio - Amici Sportivi, Via Det-
toni 7, 27058 VOGHERA
(PV) - Km. 5-10.

10 MAGGIO

**4ª MARCIA DE "IL PUN-
GOLO"** - Milano - Inf. Pal-
mino Ludovico, Tel. 02
40090811, Part. ore 14:00 /
17:30 [Località Parco Lam-
bro] - Circolo Ras Sezione
Marciatori, Piazza S.Eufe-

mia 1, 20122 MILANO (MI) -
Km. 5 ripetibili.

**19ª SELF SERVICE MAP-
PA - 26ª MARCIA DELLE
ROSE** - Caselle di Selvaz-
zano Dentro (PD) - Inf. Ca-
lore Gianpaolo, Tel. 049
634115, Part. ore 18:30 /
19:30 - G.P. Pier Sport, Via
Filzi 4, 35030 SARMEOLA
DI RUBANO (PD) - Km. 8-
15-20.

22ª 24 ORE CISERANESE
- (Staffetta con partecipanti
da 4 a 12) Ciserano (BG) -
Inf. Coma Gianfranco, Tel.
035 885590, Part. ore
16:00/ - Atl. Ciserano, Via
Circonvallazione, 24040 CI-
SERANO (BG) - Km. da 10
a 100 Km.

11 MAGGIO

**11ª TROFEO PODISTICO
I.O.M. "CITTA' DI ANCO-
NA"** - Ancona - Inf. Marzoni
Ivo, Tel. 071 42750-895275-
338 8478863, Part. ore
9:00/9:30 [Località Pos-
satora] - G.P. Cifra - IOM, Via



Gruppo Podistico Cral SPERLARI
Via Lugo 30 - 26100 Cremona



ORGANIZZA PER

Domenica 11 Maggio 2003

la

22ª SPERLONGA

itinerari di Km. 6 - 10 - 15 - 22 - 30

partenza dalle ore 7,30 alle ore 8,30
dalla palestra del Quartiere Cambonino a CREMONA

RICONOSCIMENTI

Individuali: 400 gr. di Caramelle Sperlari
+ Stecca di Torrione Sperlari

Ai Gruppi: Coppe e cesti gastronomici
ai primi 40 gruppi più numerosi

MANIFESTAZIONE VALIDA PER I CONCORSI INTERNAZIONALI IVV
E PER IL CONCORSO NAZIONALE PIEDE ALATO FIASP

Informazioni e prenotazioni: Buseti Sandro Tel. 037239175

Sito Internet: <http://digilander.libero.it/gpsperlari>
E-Mail: gpsperlari@libero.it

COME RAGGIUNGERCI:

per chi esce dall'autostrada a Castelveto Piacentino seguire
l'indicazione Cremona e, dopo aver attraversato il ponte sul Po, Milano.
per chi esce dall'autostrada a Cremona seguire l'indicazione Milano.

Verranno comunque predisposti cartelli di ritrovo marcia in vari punti,
anche per chi proviene da altre direzioni.

Brodolini 21, 60130 ANCONA (AN) - Km. 2-5-10.

26ª MARCIA AVISINA - Caravaggio (BG) - Inf. Carminati Luigi, Tel. 0363 52247, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Avis Aido Caravaggio, Via Largo Cavenaghi 3, 24043 CARAVAGGIO (BG) - Km. 7-11-21.

21ª MARCIA DEL DONATORE - San Paolo D'Argon (BG) - Inf. Bellina/Pezzotta, Tel. 035 959187-958287, Part. ore 8:00/9:00 - LADS - Aido San Paolo D'Argon, Via Convento 5, 24060 SAN PAOLO D'ARGON (BG) - Km. 5-10-20.

17ª STRABRESCIA / 23ª SU E GIU' PER LE COLLINE BRESCIANE - Brescia - Inf. Taglietti Francesco, Tel. 030 303424, Part. ore 8:30/9:00 [Via Risorgimento] - G.P. Urigo Mella, Via della Chiesa 146, 25127 BRESCIA (BS) - Km. 6-14-21-42.

13ª STRAPIGNATARO -

Pignataro Maggiore (CE) - Inf. Bovenzi Giuseppe, Tel. 0823 654173, Part. ore 9:00/9:30 - C.S. Il Goal, Via A. Diaz 15, 81052 PIGNATARO MAGGIORE (CE) - Km. 6-12.

30º GIRO PODISTICO DEL LARIO - Asso (CO) - Inf. Pina Alessandri, Tel. 031 682164, Part. ore 7:30/9:00 - G.S. Amici di Scarenna, Via Vaiseccchi 1, 22033 ASSO (CO) - Km. 6-11-18-36.

22ª SPERLONGA - Cremona - Inf. Busetti Sandro, Tel. 0372 39175, Part. ore 7:30/9:00 [Quartiere Cambonino] - G.P. Cral Sperlari, Via Lugo 30, 26100 CREMONA (CR) - Km. 6-10-15-22-30.

27ª TROFEO SAN GIORGIO - Dresano (MI) - Inf. Zanaboni Aldo, Tel. 02 98270221, Part. ore 8:00 / 8:30 - G.S. M. San Giorgio, Via Varese 6, 20070 DRESANO (MI) - Km. 6-12-15-21.

LA STRARENATE - Renate Brianza (MI) - Inf. Brambilla Roberto, Tel. 0362 925293, Part. ore 8:00/10:00 - Pol. Renatese, Via Dante 4, 20055 RENATE BRIANZA (MI) - Km. 7-15-21.

27ª CAMMINATA LA FAVORITA - Bancole di Porto Mantovano (MN) - Inf. Comini Luciano, Tel. 0376 398752, Part. ore 8:30/9:00 - Ail. Bancole, Via Garda 11, 46047 BANCOLE DI PORTO MANTOVANO (MN) - Km. 5-10-16.

13ª MARCIA DEI VIGNETI "ALTA VAL CHIAVENNA" - Prato Ottesola di Lugagnano (PC) - Inf. Camorali Fabrizio, Tel. 0523 891856, Part. ore 7:30/8:30 - G.S. Prato Ottesola, Via Guerra 1, 29018 PRATO OTTESOLA DI LUGAGNANO (PC) - Km. 6-12-25.

30ª MARCIA K2 - Padova - Inf. Gastaldello Paolo, Tel. 049 703537, Part. ore 8:30 /

9:30 [Quartiere Brusegana] - G.P. K2, Via Montericco 30, 35143 PADOVA (PD) - Km. 6-12-18.

19ª MARCIA LUNGO IL NONCELLO - 1ª MARATONA TRA MEDUNA E NONCELLO - Pordenone - Inf. Lucchitta Piergiorgio, Tel. 0434 540085 - 347 0003373, Part. ore 7:30 / 10:00 [Quartiere San Valentino] - Pol. Odorico da Pordenone, Via Borgo Casoni 1/A, 33170 PORDENONE (PN) - Km. 6-12-21-42.

20ª MARCIA DEI MURONI - Sanguinaro (PR) - Inf. Bandini Gianpaolo, Tel. 0521 825564, Part. ore 8:30/9:00 - C.C.R. Sanguinaro, Via Muroi 30, 43015 SANGUINARO DI NOCETO (PR) - Km. 6-9-13.

11ª STRARADICE - Marco di Rovereto (TN) - Inf. Longarini Luigi, Tel. 0464 439012, Part. ore 9:00 / 10:00 - Ass. La Radice, Piazza S. Marco 7, 38068 ROVERETO (TN) - Km. 10-15.

26ª MARATONA DELLE ACQUE - Terni - Inf. Talamonti Giocondo, Tel. 360 960179- 0744 276979-733616 fax, Part. ore 9:30/10:00 [Camposcuola] - Amatori Podistica Terni, Via Irma Bandiera 28, 05100 TERNI (TR) - Km. 5-10-21-42.

2ª STRAVARESE - Varese - Inf. Zucchi Aldo, Tel. 0332 242228, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. Marciatori Varese, Via Valgella 31, 21100 VARESE (VA) - Km. 7-14-22.

16ª CAMINATA DE SAN BIAGIO - Grumolo Pedemonte di Zugliano (VI) - Inf. Busa Bortolo, Tel. 0445 369043, Part. ore 8:00/9:00 - Pol. Grumolo Pedemonte, Via Chiesa 7, 36030 GRUMOLO PEDEMONTE (VI) - Km. 7-11-20.

6ª MARCIA CAMPAGNOLA - Noventa Vicentina (VI) - Inf. Trevisan Dario, Tel. 0444 887915, Part. ore 8:00/9:00 - Pro Loco Noventa V. e Gruppo Corrinoventa, Via Palladio 3, 36025 NOVENTA V. (VI) - Km. 7-12-18.

27ª MARCIARENA - 3ª

MARATONA INTERNAZ. DEL CUSTOZA - Sommacampagna (VR) - Inf. Lamacchi Simone, Tel. 045 8960671, Part. ore 7:30 / 9:00 [Villa Venier] - G.M. Agrifom Sommacampagna, Via Del Lavoro 36, 37066 SOMMACAMPAGNA (VR) - Km. 6-11-21-42.

11ª MARCIA TRA I COLLI E VIGNETI - Colognola ai Colli (VR) - Inf. Marangon Sergio, Tel. 045 7651036, Part. ore 8:30/9:00 - G.M. Borromini Colognola ai Colli, Via Strà 31, 37030 VERONA (VR) - Km. 5-10-16.

13 MAGGIO

12ª CAMMINATA ESTATE SPORTIVA - Bologna - Inf. Borgatti Roberto, Tel. 051 6192038, Part. ore 19:30 / 20:00 [Quartiere Lame] - G.P. Noce - Polisportiva Lame, Via V. De Gama 20, 40131 BOLOGNA (BO) - Km. 3-10.

15 MAGGIO

CAMMINATA STATICO - Statico S. Giorgio di Piano (BO) - Inf. Cervellati Luigi, Tel. 051 712046, Part. ore 19:45/19:55 - G.P. Pol. Progresso, Via Lirene 46, 40013 CASTELMAGGIORE (BO) - Km. 3-7.

16 MAGGIO

4ª MARCIA AVIS PONTENURE "A.M. GIUSEPPE GRUPPI" - Valconasso di Pontenure (PC) - Inf. Fontana Giuseppe, Tel. 0523 511625, Part. ore 18:30 / 19:30 - Ass. Avis Pontenure, Via Gallie, 29010 PONTENURE (PC) - Km. 5-10.

3ª SERALE DI SAIRANO - Sairano di Zinasco (PV) - Inf. Furian Luigi, Tel. 0382 914339 - 335 6387252, Part. ore 19:30/20:00 c/o Bar Roxy - G.P. Pedemontana e Pro Loco Zinasco, Via Pollini 155, 27030 ZINASCO NUOVO (PV) - Km. 7-11.

17 MAGGIO

4ª MARCIA GLI ALTRI SIAMO NOI - Parma - Inf. Brozzi Isauro, Tel. 339 7396142, Part. ore 17:00 / 17:30 [Zona Aeroporto] - Marciatori Parmensi e Ass. Gli altri siamo noi, Via del

Pozzetto, 43100 PARMA (PR) - Km. 4-9-11.

13ª MARCIA NEL PARCO DELLA VERNAVOLA - Pavia - Inf. Nativi Alessandro, Tel. 02 4455636, Part. ore 16:00 / 16:30 [Via Acerbi 27] - G.S. Fotostudio Garbi, Via C. Campari 19, 27100 PAVIA (PV) - Km. 5-10.

4ª CAMINATA DUL LAZARET - Gallarate (VA) - Inf. Gnocchi Giuseppe, Tel. 0331 792375, Part. ore 18:00/19:00 - I. Cedratesi, Via Don Reina 2, 21013 GALLARATE (VA) - Km. 6-10.

6ª MARATONA PREALPINA - Magrè di Schio (VI) - Inf. Brunello Cav. Ottorino, Tel. 0445 575296, Part. ore 6:00 / 9:00 [Montenovegno] - Ass. 4 Novembre "Riceratori Storici", Via Cavour 1, 36015 SCHIO (VI) - Km. 21-42.

18 MAGGIO

22ª STRACURNO - Curno (BG) - Inf. Rigamonti Alessandro, Tel. 035 460202, Part. ore 8:00/9:00 - G.P. Stof Curno, Via Cumasco 25, 24035 CURNO (BG) - Km. 7-11-18-26.

MINIMARATONAPOSA - Bologna - Inf. Tolomelli P. Bentivogli I., Tel. 051 802718, Part. ore 8:30 [Piazza S. Domenico] - Podistica Bolognese Sagittario, Via M.E. Lepido 253, 40132 BOLOGNA (BO) - Km. 3-13.

27ª GIRADO DEI TRE RIU' - Chiesanuova (BS) - Inf. Berardi Attilio, Tel. 030 390633, Part. ore 8:30/9:00 - Pol. Chiesanuova, Via Chiesanuova 1, 25125 BRESCIA (BS) - Km. 5-15-25.

16ª PASSEGGIATA MADONNA DELLE GRAZIE - Macerata Campana (CE) - Inf. Pepe Raffaele / Nacca G., Tel. 0823 847725-692812, Part. ore 9:00/9:30 - G.S.P. "Azzurra", Via Elena Vico 2ª 4, 81047 MACERATA CAMPANIA (CE) - Km. 5-10-14.

23ª QUATRE PASS AN TURNE A VAIA' - Vaiano Cremasco (CR) - Inf. Asti Pietro, Tel. 0373 791660, Part. ore 8:00/8:30 - Arci Coop Vaiano, Via Medaglie



GRUPPO SPORTIVO MARCIATORI SAN GIORGIO
VIA VARESE 6- 20070 DRESANO (MI)
TEL E FAX 0298270277



DOMENICA 11 MAGGIO 2003

27º TROFEO SAN GIORGIO

di Km. 6-12-15-21 Partenza dalle ore 8 alle 8,30

VENERDÌ 13 GIUGNO 2003

15ª MARCIA SERALE DEL BELPENSIERO

di Km. 5-10 Partenza dalle ore 19 alle ore 20

PERCORSO CIRCOLARE DELL'ADDETTA

di Km. 11-19

CHIUSO LA DOMENICA

Partenza Centro Storico - Bar G. e G.



Per informazioni: Zanaboni Aldo - Tel. 02/98270221

d'Argento 18, 26010 VAIANO CREMASCO (CR) - Km. 6-12-18.

26ª MARCIA DEI TRE LAGHI - Selz Ronchi dei Legionari (GO) - Inf. Lucchitta Natascia, Tel. 0481 777553, Part. ore 8:30/10:00 - G.M. Olmo, Via l° Maggio 17, 34077 RONCHI DEI LEGIONARI (GO) - Km. 6-11-18-28.

22ª TROFEO PENNE MOZZE MISSAGLIESI - Missaglia (LC) - Inf. Sala Erminio, Tel. 039 9200204, Part. ore 7:30/9:00 - Ana G.S.A., Via G. Beretta 2, 23873 MISSAGLIA (LC) - Km. 7-14-22.

27ª LA FAMIGLIA CHE CAMMINA - Desio (MI) - Inf. Berra Giuseppe, Tel. 0362 626074, Part. ore 8:00/9:00 - G.S. San Francesco c/o Villa Primo, Via G. D'Annunzio 2, 20033 DESIO (MI) - Km. 6-12-18.

10ª MARCIA DEL DONATORE - Gessate (MI) - Inf. Meritoni Giampiero, Tel. 02 95382061, Part. ore 8:00/8:45 - G.P. Romeo Bertini Gessate, Piazza del Comune, 20060 GESSATE (MI) - Km. 7-14-21.

30ª SCARPINEDA - Carpaneto (PC) - Inf. Fava Angelo, Tel. 0523 850180, Part. ore 7:30/8:30 - G.M. Avis Carpaneto, Via G. C. Rossi 1, 29013 CARPANETO (PC) - Km. 6-11-17-25.

25ª MARCIA G.P.D.S. VIGODARZERE - Vigodarzere (PD) - Inf. Cattelan Federico, Tel. 049 8870556, Part. ore 8:30/9:30 - G.P. D.S. Vigodarzere, Via Carducci 22, 35010 VIGODARZERE (PD) - Km. 6-12-18.

6ª MARCIA DI SANTA LUCIA - Prata di Pordenone (PN) - Inf. Roman Ermes, Tel. 0434 610400, Part. ore 8:30/9:30 - G.M. Stil Arredobagno, Via Puja 8/A, 33070 PRATA DI PORDENONE (PN) - Km. 6-11-21.

22ª CAMMINANDO PER SORBOLO - 6ª TROFEO DISMO ROVELLI - Sorbolo (PR) - Inf. Gardoni Angelo, Tel. 0521 694264, Part. ore 8:30/9:00 - Avis Cri Aldo Sorbolo, Via Gruppini 4/B, 43058 SORBOLO (PR) - Km. 3-6-8-12.

10ª MARCIA BEREGUARDIANA - Bereguardo (PV) - Inf.

Marescotti Egidio, Tel. 0382 928443, Part. ore 8:00/9:00 [Parco Ticino]

- Pro Loco Bereguardo, Via Castello 2, 27021 BEREGUARDO (PV) - Km. 6-12-21.

6ª TROFEO PARCO DELLE GHIAINE - Cervia (RA) - Inf. Venturi Maurizio, Tel. 0544 927406 - 336 529073, Part. ore 9:30/10:00 - [Via Romea Nord 180] - G.P. Ravennate Corrimania, Via Brenta 6, 48015 SAVIO DI RAVENNA (RA) - Km. 2-9-13.

24ª TROFEO AVIS SARZANA - Sarzana (SP) - Inf. Dominici Alfredo, Tel. 0187 629127 - 339 3651420, Part. ore 7:00/9:00 - G.S. Avis Sarzana, Via Cisa 142, 19038 SARZANA (SP) - Km. 6-14-25-60.

21ª TROFEO SILVIO BELLINI - Loppio di Mori (TN) - Inf. Signorelli Giuseppe, Tel. 0464 917593, Part. ore 9:00/10:00 - Atl. Team Loppio, Via S. Maria 36, 38065 MORI (TN) - Km. 4-10.

14ª MARCIA DEI CAJS - Battaglia di Fagnana (UD) - Inf. Di Narda Mauro, Tel. 0432 800317, Part. ore 8:30/9:30 - G.M. Aquile Friulane, Via di Margarite 10, 33034 FAGGANA (UD) - Km. 5-10-20.

31ª CAMINATA TRA I SPARGEER - Cantello (VA) - Inf. Tettamanli Flavio, Tel. 0332 418331, Part. ore 8:00/9:00 - Com. Org. Spargeer, Via Turconi 6, 21050 CANTELLO (VA) - Km. 6-12-18.

4ª PASSEGGIATA DI PRIMAVERA - Vicenza - Inf. Cestonaro Fabio, Tel. 0444 533428, Part. ore 8:00/9:00 [Località Campedello] - Pol. Riviera Handball 98, Strada della Rotonda 66, 36100 VICENZA (VI) - Km. 7-13-23.

30ª MARCIA DEL CUCO - 1ª MARATONA DEL CUCO - Nove (VI) - Inf. Pigato Luciano, Tel. 0424 828159, Part. ore 7:00/9:00 - Ass. Podisti Novesi, Via S. Marco 9, 36055 NOVE (VI) - Km. 5-10-22-42.

21ª STRAVERONA - 3ª MARATONA DI VERONA - Verona - Inf. Callipari Natale, Tel. 045 8183811, Part. ore 9:00/9:30 [Piazza Brà] - Ass. Straverona, Corte Pancaldo 70, 37122 VERONA

(VR) - Km. 5-10-21-42.

23 MAGGIO

GIRADO PER LE CASCINE DE MACLO' - Macoldio (BS) - Inf. Lorenzi Angelo, Tel. 030 9787054, Part. ore 20:00/20:30 - G.P. Oratorio di Macoldio Anspi, Via Gramsci 10, 25030 MACLODIO (BS) - Km. 5-11.

11ª MARCIA DELLA FRA-TELLANZA - Montodine (CR) - Inf. Fusar Bassini Domenico, Tel. 0373 242387, Part. ore 20:00 / 20:30 - G.S. Podisti Montodine, Via A.Moro 24, 26010 MONTODINE (CR) - Km. 3-6-10.

5ª MARCIA DELLE RANE E DEL PESCE - Soarza di Villanova (PC) - Inf. Boselli Emilia, Tel. 349 5256987 - 0523 823643, Part. ore 16:30/19:30 - Associazione Podisti Escursionisti D.L.F. Cremona, Via Moro 14, 29010 CASTELVETRO (PC) - Km. 6-12.

29ª TRE PASSI UNA CORSETTA - Sannazzaro de Burgondi (PV) - Inf. Cosio Claudio, Tel. 0382 996119, Part. ore 19:30/20:00 - G.P. Avis Aldo Sannazzaro, Via Cairoli c/o Bar Haiti, 27039 SANNAZZARO D/B (PV) - Km. 6-12.

24 MAGGIO

17ª CAMMINATA DELL'ANCORA - Lurate Caccivio (CO) - Inf. Botta Mario, Tel. 031 490078, Part. ore 18:30/19:30 - Gruppo Camminatori Ottava Civello, Via A. Costa 9, 22079 VILLAGUARDIA (CO) - Km. 6-12-16.

6ª MARCIA DELLA SCUOLA ELEMENTARE DI S.POLO - Sen Polo di Podenzano (PC) - Inf. Guarneri Elena, Tel. 0523 558546, Part. ore 17:30 / 18:30 - Scuola Elementare S.Polo, Via Guastoni 30, C/o Bar Garden, 29027 PODENZANO (PC) - Km. 6-12.

IL MESE
DI MAGGIO
È INCOMPLETO



L'Associazione Sportiva
Gruppo Marciatori Bilione



ORGANIZZA

DOMENICA 4 MAGGIO 2003

26ª EDIZIONE

DELLA "MANIFESTAZIONE PODISTICA INTERNAZIONALE"

A PIEDI PER BIBIONE

di km 7 - 14 - 21

Partenza libera dalle ore 9.00 alle ore 10.00
dal Palazzetto dello Sport

N.B. l'organizzazione in collaborazione con le categorie locali mette a disposizione per i giorni della manifestazione ai gentili ospiti, appartamenti e camere d'albergo a prezzi promozionali.

Per informazioni logistiche:

A.P.T. Bibione - tel. 0431/442111 - fax 0431/439997

Per informazioni manifestazioni: tel. 338/1600953

Richiedete la nostra locandina che si sarà spedita per posta prioritaria: ci saranno tutte le informazioni (anche i prezzi degli appartamenti e degli hotel)



VALIDA
PE' D'ARGENT
VALENTI
STUDIO SPORT



In collaborazione con:

BANCA REGGIANA CREDITO COOPERATIVO

DOMENICA 18 MAGGIO 2003

il

GRUPPO PODISTICO

AVIS



SORBOLO (PR)



ORGANIZZA A SORBOLO

22ª CAMMINANDO PER SORBOLO

6ª TROFEO ALLA MEMORIA DISMO ROVELLI

Manifestazione podistica non competitiva e mini camminata per bambini, a passo libero aperta a tutti di Km. 3-6-8-12

Per informazioni: Dall'Aglio Luca

Tel. 0521.697186 - Cell. 380.3575342 - Fax 0521.698896

Gruppo ALPE**consigli utili**

- Conoscere le proprie capacità psicofisiche e tecniche per scegliere gli itinerari adatti e saper valutare allo stesso tempo le persone del gruppo escursionistico.
- Essere adeguatamente equipaggiati, utilizzando un buon paio di scarponi o pedule con calzettoni in lana secondo il tipo di gita da fare.
- Portare un minimo di medicinali e conoscere le elementari nozioni di pronto soccorso.
- Conoscere i segnali di chiamata del soccorso alpino, acustici (fischietto) oppure segnali con le braccia se esiste il contatto visivo; è possibile anche chiamare il 118 col telefono.
- Informarsi sulle condizioni meteo del giorno e del luogo.
- Non esitare a rinunciare alla gita in caso di imminente maltempo o difficoltà crescenti.
- Se si è colti da temporale cercare un rifugio adatto, non sotto alberi isolati.
- Non muoversi da soli e non sopravvalutare le proprie forze.
- Seguire sempre il sentiero, non lo abbandonate mai.
- Imparate a leggere una cartina topografica e portatevela sempre in gita con la bussola.
- Avvisate o lasciate messaggio della vostra partenza del percorso e degli orari di andata e ritorno previsti.
- Rispettate l'ambiente in tutte le sue forme.
- Portate a valle i vostri rifiuti.
- Nelle situazioni difficili mantenete la calma e collaborate per una soluzione adeguata.
- Siate prudenti.

Numeri di telefono: Cesare 0372 434205

Ettore 0372 23136 - cell. 329 4246135

Nicola 0372 25380 (orario lavoro) 0372 58421 (orario pasti)

Programma

Domenica 26 Gennaio	Da Salò al Monte San Bartolomeo (meta chiesa di San Bartolomeo)	Lago di Garda
Domenica 16 Febbraio	Da Nave alle Coste di San Eusebio (Val Listrea – Val Garza)	Prealpi Bresciane
Domenica 09 Marzo	Monte Rocca di Tosca (Val Ceno)	Appennino Parmense
Domenica 30 Marzo	Santuario di Spiazzi (val Lagarina)	Lago di Garda
Domenica 13 Aprile	Da San Martino di Degagna al Rifugio Pirlo allo Spino	Prealpi Bresciane
Giovedì 01 Maggio	Da Limone sul Garda al Rifugio Baita Segala e Villaggio di Guerra del Monte Carone	Prealpi Bresciane
Domenica 25 Maggio	Da Memmo al Passo Sette Crocette e Monte Crestoso.	Prealpi Bresciane
Domenica 08 Giugno	Monte Nero (Val Nure)	Appennino Piacentino
Domenica 29 Giugno	Da Vallesinella ai Rifugi Tukett e Brentei (facoltativo sentiero SOSAT)	Dolomiti di Brenta
Domenica 13 Luglio	Da Edolo al Piz Tri (impareggiabile panorama a 360°)	Alpi Bresciane
Domenica 03 Agosto	Da Palù del Ferina alla Miniera Grua va Hardcembli-visita miniera museo	Alpi Trentine
Domenica 24 Agosto	Da Biemonte alla Malga Alpe Moncerchio	Prealpi Biellesi
Sabato 6 Domenica 7 Settembre	Rifugio Franco e Maria al Passo Dernal	Alpi Trentine
Domenica 21 Settembre	Da Bueggio di Vilminore alla Diga del Gleno	Alpi Orobie
Domenica 12 Ottobre	Castagnata a Castagnola	Appennino Piacentino
Sabato e Domenica 1-2 Novembre	4444 Scalini di Asiago	Alpi Trentine
Domenica 23 Novembre	Burrone di Mezzocorona	Alpi Anaune
Domenica 14 Dicembre	I Pini Silvestri di Armo	Prealpi Bresciane

Trekking - Programma escursioni 2003

Gruppo Podistico Dopolavoro Ferroviario Cremona

DATA	LOCALITÀ e massima altitudine	DIFFI- COLTÀ	DISLI- VELLO	ORE	ACCESSO	DIRETTORI DI GITA
MARTEDI' 11 FEBBRAIO	M. GUGLIELMO (m. 1957)	E A	600	5.00	Malga Passabocche	D' Amato N. Domaneschi
VENERDI' 28 FEBBRAIO	Devia M. Bonassola ESCURS.IN TRENO	T	600	5.00	DEVIA MARINA	Boari G. Bongiorni G.
MARTEDI' 11 MARZO	M. CROCE di Perlè (m. 1032)	E	660	5.00	VANTONE LAGO D' IDRO	Bernabè S. Ghisleri B.
MERCOLEDI' 26 MARZO	Cima AL BAL m.1260 Cima NARA m.1376	EEA	1000	6.00	PREGASINA Lago di Garda	D' Amato N. Domaneschi
GIOVEDI' 10 APRILE	M. PIZZOCCOLO Cresta sud m. 1581	E	890	5,00	SANICO S. URBANO	Ghisleri B. Bongiorni G.
MERCOLEDI' 23 APRILE	CIMA GREM m. 2049 Baita Camplano 1826	E	850	6.00	ZAMBIA ALTA	Ghisleri B. Scartabello
MAGGIO SAB.17 e DOMENICA 18	ISOLA DI CAPRAIA	* E	400 400	2.30 7.00	LIVORNO	Sacchelli G. Lombardi M.
MARTEDI' 27 MAGGIO	DOSSO ALTO m. 2061 Corna Blacca m. 2004	EE	800	6.00	GIOGO DEL MANIVA	D' Amato N. IAZZI B.
MERCOLEDI' 11 GIUGNO	PIZZO CAMINO m. 2491	EE	1350	5.30	SCHILPARIO	IAZZI B. Bernabè S.
MARTEDI' 24 GIUGNO	Laghi Gemelli m.1961 Pizzo Del Becco 2507	EE	1000	5.00	RONCOBELLO	Roverselli Ghisleri B.
LUGLIO Mart.8 MERCOLEDI 9	R.ANTERMOIA m.2479 Catinaccio D'An.3004	* EEA	550 507	4.00 5.00	PERA DI FASSA	Fioretti A. IAZZI B.
LUGLIO DOM. 27e LUNEDI 28	M. ROSA Capanna Reg. MARGHERITA m. 4554	* EEA	800 1100	4.00 8.00	GRESSONEY LA TRINITE'	Guarneri G. Capelli A.
AGOSTO Ma.26 Mer. 27 Gio. 28	GRAN SASSO D' ITALIA m. 2912	** EE	400 406	3.00 6.00	PRATI DI TIVO	IAZZI B. Bongiorni G.
SETTEMBRE Mart.9 Merc.10	Tre Cime di Lavaredo Monte Paterno m.2746	* EEA	900 350	3.00 5.00	VAL FISCALINA	Fioretti A. Ghisleri B.
MERCOLEDI 24 SETTEMBRE	BORNO m. 888 Rif. S. FERMO m. 1868	EE	1209	5.30	BORNO	Bernabè S. D' Amato N.
MARTEDI 7 OTTOBRE	MONTE CUSNA m. 2120	EE	1180	6.00	CASALINO DI LIGHONCHIO	Bongiorni G. Lombardi M.
MERCOLEDI15 OTTOBRE	Monte BARIGAZZO m. 1284	E	550	5.00	CERRETO DI GRAVAGO PR	Bertorelli D. STELLA G.

I dati mancanti saranno comunicati ai soci con successivi avvisi. (* Escursione di 2 giorni - ** 3 giorni).

LEGGENDA DELLE ABBREVIAZIONI

- T - escursione a carattere turistico, senza alcuna difficoltà, aperta a tutti.
 E - sentiero per escursionisti, senza rilevanti difficoltà tecniche.
 EE - sentiero per escursionisti esperti, con evidenti difficoltà tecniche, e / o dislivelli notevoli.
 EA - sentiero per escursionisti attrezzati (es. imbrago e cordini, ramponi, torcia elettrica, ecc.) in cui possono essere previsti tratti impegnativi attrezzati, con corde fisse.
 EEA - (come sopra) Le difficoltà sono più marcate e i tratti attrezzati costituiscono la maggior parte dell'itinerario.

Per informazioni ed iscrizioni alle escursioni si prega di rivolgersi ai direttori di gita ai seguenti numeri.

Iazzi Bruno	0372 413490	Boari Giancarlo	0372 89379	Bongiorni Giancarlo	0523 820277
Ghisleri Bruno	0372 560104	Fioretti Aldo	0372 471297	Sacchelli Giuseppe	0523 826119
D'Amato Nazzario	0372 451060	Roverselli Lorenzo	0372 461524	Lombardi Mario	0523 826216
Domaneschi Eugenio	0372 427270	Stella Giuseppe	0372 560094	Boselli Emilia	0523 823643
Bernabè Sergio	0372 427408	Guarneri Giuseppe	0375 945932	Pagani Giovanni	cel.349 5256987

MARCIA DELLA FRATERNITÀ

Molti la ricordano come la marcia dove all'arrivo si possono degustare le famose tripe proposte dall'amico famoso nostro cuoco Micheletto. Al di là del motivo gastronomico il 23 Marzo 2003 sarà la 29ª Edizione della Marcia della Fraternità. Ricordiamo sempre volentieri che nelle primissime Marce il piccolo Comune di Monticello Conte Otto di Vicenza era completamente invaso da 8000 partecipanti e bisognava parcheggiare l'Auto anche a 2 km. di distanza dalla partenza. Partenza che allora era simultanea. L'effetto di veder partire 8000 persone assieme era bellissimo. In questi ul-



timi anni la marcia si eseguiva nella prima domenica di gennaio ma il numero dei partecipanti era spesso alterno, in

quanto troppo vicino alle vacanze Natalizie e della Epifania e con tempo troppo variabile anche se i soliti appassio-

nati non mancavano mai. Con la neve però i partecipanti aumentavano. Nell'edizione di quest'anno cercheremo di fare partecipare per quanto possibile tutta la cittadinanza di Monticello Conte Otto: dalle scuole, alle associazioni, alla pro loco, al Sindaco. Ed inaugureremo lungo il percorso una vecchia fontana distrutta tanto tempo fa da ignoti. Solo sentendo partecipi tutti, il comitato organizzatore della marcia sarà pienamente soddisfatto per avere operato bene e con altruismo.

Liani Omero

MARATONA DELLE ACQUE

Carissimi amici podisti, siamo a proporvi anche quest'anno una ennesima edizione della "Maratona delle Acque" che ormai da 26 anni viene organizzata sempre con entusiasmo e competenza dal gruppo sportivo Amatori Podistica Terni. L'iniziativa di quest'anno, in programma domenica 11 maggio 2003 sarà, se possibile, ancora più ricca delle precedenti. L'esperienza organizzativa ormai trentennale dell'associazione ci ha spinto infatti a ricercare nuovi stimoli, nuove scoperte, nuove emozioni per una edizione che si spera sia, come il solito, indimenticabile per tutti. Ci permettiamo ricordare solo alcune peculiarità che caratterizzano l'iniziativa ternana e la rendono una di quei appuntamenti assolutamente da non perdere. Il percorso nei selvaggi sentieri lungo la Cascata delle Marmore a contatto diretto con l'imponente quantità d'acqua del fiume Velino che si getta nel fiume Nera. Per permettere a tutti di gustare questo grande spettacolo naturale, ormai da qualche anno, abbiamo inserito un percorso di km 10 che prevede una camminata di 6 Km su una strada chiusa al traffico per raggiungere le Cascate,

l'escursione di 2 Km all'interno del Parco delle Cascate, un servizio pullman-navetta che riporterà comodamente i podisti nei pressi del ristoro ed infine un'ultima camminata di 2 Km per raggiungere l'arrivo. Inoltre per gli amanti delle bellezze artistiche, sarà possibile fare un giro per il centro storico della città accompagnati da una esperta guida turistica. Il clima di grande festa in cui si svolge tutta la manifestazione con ristori particolarmente ricchi di prodotti tipici locali distribuiti con l'allegria e il calore tipico della gente umbra; le manifestazioni folcloristiche collaterali numerose e sempre particolarmente attraenti come il gruppo popolare "La Racchia": i complessi musicali che vi allieteranno e vi inviteranno ad un passo di danza nei punti più caratteristici del percorso; le premiazioni personalizzate e sempre di qualità che intendono coniugare lo sport al turismo e alla cultura; la festa del podista di sabato 10 maggio con iniziative folcloristiche, con tanta musica, cena in piazza offerta dall'organizzazione, libere esibizioni di podisti e gran ballo finale. La partecipazione dei carri allegorici del

"Cantamaggio Ternano" che daranno, come sempre, un tocco di colore a tutto il programma di sabato 10 maggio. Un pacchetto turistico ben articolato, curato dall'Agenzia "Il Viaggiotto" per trascorrere serenamente qualche giorno in Umbria, con la possibilità di visitare i luoghi più belli della Regione e avere o in riva al Lago di Piediluco nella storica Abbazia di S. Pietro in Valle dove si respira una inconfondibile atmosfera francescana e tante altre opportunità, il tutto a prezzi concordati dall'organizzazione con gli esercizi ricettivi del ternano. Al fine di avere la miglior sistemazione possibile, invitiamo, chi fosse interessato alla proposta, di prendere contatto per tempo con la nostra agenzia "Il Viaggiotto" per prenotare il soggiorno e i relativi servizi. Insomma una grande festa che ha sempre riscosso il consenso e l'approvazione di quanti, nelle edizioni passate, hanno partecipato a questa straordinaria iniziativa.

Tutte le notizie aggiornate sulla "Maratona delle acque" e le relative proposte turistiche potrete leggerle sul sito: www.ilgiaggiotto.it oppure potete richiederle alla

Segreteria del Gruppo Sportivo Amatori Podistica Terni c/o Fiorini Giuliano - Via dei Garofani, 9 - 05036 Narni Scalo Terni e-mail: temipodistica@libero.it fiaspteml@libero.it Tel. 0744733616 Cell. 360960179; Altri numeri utili: Nullo Alberto: 0744278216-3332841435; Sardonini Edgardo: 0744285424 - 3493768953; FAX: 0744733616 Servizi turistici "IL VIAGGIOTTO" Tel. 074458741 Fax 0744400520 e-mail: ilviaggiotto@tiscalinet.it.

In definitiva: "State pensando di trascorrere un fine settimana a Terni? Sarebbe una bella idea da coltivare". Per ora vi salutiamo con affetto certi di incontrarci in qualche bella e salutare camminata in giro per l'Italia o, se volete aderire al nostro invito, domenica 11 maggio 2003 alla ventiseiesima edizione della "MARATONA DELLE ACQUE". A presto.

Gli amici dell'Amatori podistica Terni

Invito alla marcia

Invito alla 26ª MARCIA DEI TRE LAGHI

È un evento che sin dalle origini ha sempre saputo richiamare in Venezia Giulia una gran massa di gente sgambettante. E oggi giustamente occupa un posto di primo piano nel variegato panorama nazionale delle non competitive a passo libero Fiasp. Basta dire che l'anno scorso potè contare complessivamente su 2.853 joggers provenienti da tutto il Triveneto, dalla vicina Slovenia, diversi carinziani e persino un gruppo spagnolo, l'Icaro. Amici sportivi, si tratta dell'attesa "26.a Marcia dei tre laghi" che si disputerà domenica 18 maggio a Selz di Ronchi dei Legionari (Gorizia). Dunque in arrivo una ghiotta occasione per tanti appassionati marcia-turismo, per intere famiglie festanti e nuclei spontanei di patiti del sport all'aria aperta, tutti a riscoprire in amicizia e libertà le suggesti-

ve le bellezze del paesaggio carsico. I percorsi, infatti, si snoderanno lungo i verdeggianti sentieri che lambiscono i caratteristici laghetti carsici delle Mucille, Pietrarossa e Doberdò, ambienti di tutela ambientale del costituendo Parco naturale del Carso. La Tre laghi è il capolavoro organizzativo del Gruppo Marcatori dell'Olmo di Selz, una delle maggiori formazioni Fiasp operanti nell'estremo Nordest d'Italia. Un sodalizio che può attualmente contare su oltre cento soci e su un'ampia e funzionale struttura come il parco delle feste di via Monte Cosich. Preziosa struttura che funge da punto di ritrovo di una intensa, varia e popolare attività socio-ricreativa che annualmente a maggio culmina con il cartellone di successo della "Sagra del Gal", nel quale è inserita anche la marcia selzina. Ma l'Olmo è una impor-



tante realtà associativa che si distingue nel settore anche per essere retta da una terna di donne bisiate: Natascia Luchitta, Gabriella Moretti e Annalena Eergamasco. Ma ecco che slacciate le scarpette, molto sensibili sono pure i ronchesi verso la solidarietà umana e verso i meno fortunati. Ed è grazie al sostegno ricevuto in occasione della Tre laghi da parte della Bcc di Doberdò e della Coop Consumatori Nordest, se è stato possibile poi nel corso degli anni devolvere il ricavato dell'iniziativa in beneficenza. Come è stato fatto puntualmente con l'adozione a distanza di un bimbo in-

diano di dieci anni, una operazione benefica dai profondi significati umani. Insomma correre a piedi fa bene sia ai muscoli che al cuore. Da ricordare che la Tre laghi si sviluppa su quattro distanze: 6,11,18 e 28 chilometri. La prima partenza alle 8,30 sulla impegnativa distanza dei 28 chilometri, che toccherà oltre il confine sloveno l'abitato di Opacchiasella. Più tardi dalle 9 fino alle 10, decollerà il lungo serpentone dei joggers sulle distanze più brevi. In palio c'è un monumentale montepremi tra cui spiccano ben sei trofei.

Natascia Luchitta



TERNI

11 Maggio 2003

Maratona delle Acque

10 MAGGIO 2003

"Festa del Podista"

- 16,00 Piazza del Popolo - accoglienza dei gruppi partecipanti;
- 17,00 Esibizione di gruppi folcloristici;
- 20,00 Spaghetti party offerto dall'organizzazione per tutti i partecipanti;
- 21,00 Gran ballo in piazza e libera esibizione dei podisti;
- 24,00 Chiusura della festa e tutti a letto.

Un programma ricco di musica, sport, folclore, arte, cultura e tanta allegria che fotografa esaurientemente lo spirito che anima tutte le manifestazioni FIASP



MARCIA DEL CUOCO

In occasione della 30ª edizione della Marcia del Cuoco il gruppo Podisti Novesi organizza in alternativa ai tre percorsi di km 5 - 10 - 22 km per il giorno 18 maggio 2003 la prima maratona di 42 km. I primi tre percorsi, si svolgeranno per la maggior parte lungo il fiume Brenta fino al primo ristoro dove si potrà ammirare un laghetto artificiale circondato da un parco naturale e una veduta straordinaria di colline e montagne. Nella seconda parte si entra nel verde della campagna. La maratona, invece, si svolgerà interamente sulle colline di Bassano con partenza da Nove, Rubbio Nove in cui si potrà vedere lo stupendo panorama di Bassano Marostica dall'alto. Nove è una cittadina, a 25 km da Vicenza, di 5000 abitanti con un'antica tradizione ceramica e in occasione della marcia si potrà visitare gratuitamente il museo della ceramica. Vicino a Nove a circa 3 km si potrà visitare Marostica città famosa per la sua Partita a scacchi e a 7 km Bassano con il suo famoso Ponte degli Alpini: A 30 km poi per gli appassionati della montagna si può arrivare ad Asiago i premi della Marcia del Cuoco sono solo in ceramica ai singoli sarà dato un simpatico fischiello dipinto a mano con un soldatino napoleonico seduto sopra un galletto alto il tutto 18 cm che dovrà essere prenotato. Il nostro gruppo è nato oltre trent'anni fa e la nostra serietà è nota negli ambienti sportivi di tutta la regione pertanto noi cercheremo di dare a tutti il nostro meglio con simpatia.

Pigato Luciano

**MANIFESTAZIONE
BENEFICIENZA ALLA****FEVOSS o.n.l.u.s.**

**PROGETTO
SPORT
E SOLIDARIETÀ
ANNO 2003**



Il Progetto Sport e Solidarietà Anno 2003, promosso dall'Associazione Marciatori Mondadori, vuole soddisfare una duplice finalità: ricordare la funzione sociale svolta anche da chi opera nel campo della promozione e della cultura sportiva e sostenere - con gli incassi provenienti dalla 31ª Sei Ville - le attività di impegno sociale realizzate dalla FEVOSS o.n.l.u.s., Federazione dei servizi di volontariato socio-sanitario di Verona.

L'idea di "gemellare" queste due realtà associative locali nasce dalla considerazione che la pratica dello sport è un importante veicolo di valori sociali, culturali ed educativi. Lo sport è in grado di promuovere aggregazione sociale e favorire la creazione di relazioni, rapporti interpersonali e di partecipazione alla vita sociale al di là delle barriere di classe, genere e condizione fisica, implicando pertanto la tolleranza e l'accettazione dei limiti e differenze proprie e altrui, d'insegnare non solo l'osservanza e il rispetto di regole e comportamenti, ma soprattutto il loro senso.

Per le generazioni più giovani lo sport così inteso è una vera e propria palestra di vita, uno degli ambiti educativi in cui apprendere nozioni utili per vivere consapevolmente la propria quotidianità e il senso d'appartenenza a una comunità. È attraverso lo sport che le generazioni più giovani possono imparare il significato della condivisione e del confronto, l'importanza del sapersi auto-disciplinare e di gestire le proprie emozioni con modalità appropriate.

Il Progetto Sport e Solidarietà 2003 intende coniugare i valori positivi che lo sport esprime e insegna, con il valore della solidarietà, che significa anche sentirsi uniti agli altri, e di conseguenza scegliere di vivere più attivamente il proprio ruolo politico all'interno della società. Sono questi i valori che la FEVOSS promuove da 15 anni sul territorio veronese, attraverso i suoi interventi di solidarietà socio-sanitaria, volti a contrastare il disagio e l'emarginazione sociale, a favorire la cultura della solidarietà organizzata e del mutuo aiuto.

La 31ª Sei Ville è un evento sportivo dal forte risvolto sociale; promuove l'aggregazione e la socializzazione intergenerazionale, incoraggia la riscoperta del nostro territorio, con i suoi tesori artistici e naturalistici; ricorda l'importanza del rapporto uomo-natura e permette di trascorrere una giornata con gli altri, riscoprendo il piacere della condivisione, del fare e stare insieme, secondo la "misura" di ciascuno, nel rispetto dei tempi di ogni persona.

FABIO DE MONTE*Presidente dell'Ass. Marciatori Mondadori***ALFREDO DAL CORSO***Fondatore e Presidente della FEVOSS o.n.l.u.s.*

AMICI PODISTI, noi vi offriamo percorsi e premi eccezionali. Voi potete aiutarci con la solidarietà

IL GRUPPO MARCIATORI MONDADORI SCM

Via Corsini 5, 37131 Verona

DOMENICA 13 APRILE 2003

organizza la

31ª SEI VILLEpercorsi
di Km. 6 12 21partenza
ore 8.30/9.00**Informazioni: Salvi Renato, Tel. 045 976329**

Percorsi circolari

IL PERCORSO CIRCOLARE DELL'ADDETTA: **a rischio** per la nuova Tangenziale Est Milano

Con nostra grande soddisfazione, il Percorso Circolare dell'Addetta, aperto nel mese di Giugno 2000, ha fatto registrare a tutt'oggi, ben 1.130 presenze. Il che significa che detto Percorso ha già ottenuto il consenso dei molti marciatori che desiderano percorrere a loro piacere e senza limiti di tempo e di orario, un itinerario appositamente predisposto per tale attività sportiva. Il percorso essendo omologato dalla Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti è coperto da assicurazione per coloro che effettuano la regolare iscrizione alla partenza (presso Bar GeG in Piazza Manzoni) e permette ai partecipanti dei Concorsi I.V.V. e Gamba d'Argento di usufruire degli appositi timbri di convalida. Vi è da conside-



rare che di Percorsi simili in Italia ne esistono solamente 24 e quindi è senz'altro un grosso merito per la San Giorgio essere riuscita a realizzarne uno proprio a Dresano. Non pochi addetti ai lavori si sono meravigliati per aver trovato un simile itinerario che si svi-

luppa in gran parte nel verde del Parco Agricolo Sud Milano a così pochi chilometri dalla grande Metropoli. A questa nostra soddisfazione, purtroppo subentra ora una grossa preoccupazione: quanto tempo potrà ancora durare questo nostro percorso realizzato con

tanta fatica? Il progetto per la nuova Tangenziale Est esterna di Milano, così come è stato presentato, rovinerà irrimediabilmente la parte più bella e caratteristica del nostro piccolo paese e nel quale si sviluppa la parte terminale del nostro percorso. Il largo serpentone d'asfalto che si vorrebbe far passare tra il Centro Storico e la Cascina Belpensiero, oltre ad un Casello d'ingresso anch'esso previsto in quella zona con annessi e connessi, comprometterebbe per sempre l'unica zona agricola di cui probabilmente non tutti noi di Dresano conosciamo e apprezziamo. Ci auguriamo quindi che prevalga il buon senso e proprio nel nostro Comune il tracciato della nuova TEM venga rettificato anche perché, più del Percorso Circolare, ci preme la salvaguardia della nostra salute dal pericolo dell'inquinamento atmosferico e acustico.

Aldo Zanaboni

Saranno sempre con noi

Isabella Mantovani

Il 12 Novembre 2002 è mancata improvvisamente, al nostro affetto, Isabella Mantovani, tutto il gruppo si stringe intorno al marito Giambattista. Isabella ha visto nascere il nostro gruppo, perché con il marito è stata una delle artefici sin dai primi anni. Sempre presente a sgambettare nelle manifestazioni domenicali, macinava anche molti chilometri, tanto da poter risultare la migliore donna del gruppo per diversi anni. Isabella non era solo una podista ideale, ma anche una collaboratrice valida su cui contare per qualsiasi iniziativa proposta. Era una sicurezza per tutti noi

del gruppo, per preparare il ristoro della nostra manifestazione era sempre la prima ad arrivare alla Ducatona. Collaboratrice infaticabile marciatrice attiva sin che ha potuto, mi sembra di vederla ancora terminare la sua marcia con un mazzolino di fiori raccolti lungo il percorso e mi diceva: "Sono per il mio amore quando arriva". Ora non ti potremo più vedere materialmente ma sarai sempre con noi ogni domenica, nessuno di noi potrà mai scordarsi di "ISA" come tutti amichevolmente ti chiamavamo. Cara piccola grande Isabella, l'amore che hai dato con tanta generosità, quando eri tra di noi, ti sarà sicuramente ricambiato là dove ti trovi ora, hai lasciato un grande vuoto che non potrà mai essere riempito. Ciao ISA

Gli amici del Gruppo Podistico Casalese



ALBERTO



Alberto, un sincero carissimo amico ci ha lasciato. Ci ha lasciato troppo presto creando in noi tutti un grandissimo vuoto. Alberto, oltre che irreprensibile padre di famiglia, amava questo nostro sport e collaborava con tutti dedicando gran parte del suo tempo libero con tanta tantissima passione. Ci mancherà quel suo caratteristico dinoccolare alle camminate domenicali e quel suo incessante impegno dal quale traspariva un grande attaccamento per la famiglia, per gli amici, per tutti. Ci mancherà quel suo sorriso con il quale affrontava con ottimismo tutte le situazioni che la vita giornalmente gli proponeva. Grazie Alberto per questo tuo stile di vita, un esempio che ci hai lasciato che sarà per noi tutti di grande insegnamento.

Giuliano Fiorini

La capacità degli animali domestici di stringere profondi legami con l'uomo ha significato la nascita di una nuova disciplina: la **pet therapy**.

GLI ANIMALI COME TERAPIA di Luca Osella

Il rapporto uomo-animale si perde nella notte dei tempi; usati come fonte di alimento o come forza-lavoro, attualmente molte specie animali si sono rivestite di nuove valenze dagli importanti risvolti psicologici.

Chiunque abbia la fortuna di possedere un cane o gatto si rende conto del rilassamento psicologico che comporta l'accarezzare il pelo del proprio animale e del rapporto di fiducia che si viene ad instaurare. È un rapporto intenso, e proprio la capacità dell'animale domestico di stringere profondi legami con l'uomo ha giustificato la comparsa di una nuova disciplina, ovvero della terapia assistita con animali, con la sigla di AAA/T: Attività e Terapie Assistite con Animali, in anglosassone *pet therapy*.

Spesso quest'ultima viene effettuata in campo sociale e/o medico ed ha lo scopo di migliorare la qualità di vita dell'uomo, venendo impiegata in case di riposo per anziani, ospedali e per soggetti portatori di handicap. La AAA/T

ha origini lontane; un primo accenno lo troviamo datato nel 1792, in Inghilterra, ove William Tuke, che si occupa di pazienti con disturbi mentali, intuisce l'importanza della presenza degli animali nella struttura psichiatrica e si prodiga affinché i pazienti se ne prendano cura, registrando un miglioramento dell'autocontrollo e dei rapporti umani. Successivamente nel 1875 il medico francese Chessigne prescrive l'equitazione a pazienti con problemi neurologici per migliorare: l'equilibrio e il controllo muscolare mentre nel 1953 lo psicoterapeuta infantile Boris Levinson scopre fortuitamente l'azione positiva della compagnia di un animale su un bambino con comportamenti autistici, iniziando le prime ricerche sugli effetti degli animali da compagnia in campo psi-

chiatrico. Nel 1977 Erika Friedman, ricercatrice americana, rivela l'esistenza di una correlazione positiva tra la sopravvivenza e il possesso di animali in persone che hanno superato un infarto cardiaco. Iniziano così le prime ricerche che verificano le potenzialità del rapporto uomo-animale familiare nel ridurre l'ipertensione e il rischio di infarto. Nell'impiego della AAA/T interviene un nutrito gruppo di specialisti che ha il compito di curare ogni aspetto dell'applicazione di tale tecnica. In particolare gli animali impiegati vengono sottoposti a visita veterinaria annuale, con le vaccinazioni relative, nonché a visite sanitarie poco prima della loro destinazione. La visita veterinaria non si limita esclusivamente al controllo dello stato di salute dell'animale,

ma serve anche ad appurare il comportamento del medesimo per valutare la sua idoneità alla relazione con l'uomo e il livello di reattività che deve essere molto basso alla presenza di altri animali o di altre persone o di gruppi numerosi. Non bisogna infatti dimenticare che tali animali devono confrontarsi con soggetti che, nel caso di disabili mentali, necessitano di un approccio particolare. I principi cardine della AAA/T si fondano su tre meccanismi: il meccanismo affettivo-emozionale, quello del gioco e del movimento e quello psicosomatico.

Il primo si basa sul rapporto emotivo che si instaura fra un animale ed il proprietario e tanto più è forte questo legame tanto maggiori risultano benefici i risultati dello stato d'animo con una diminuzione dello stress, della frequenza cardiaca e delle modificazioni neuro ormonali; secondo gli studi di Benson si ha, con questa tecnica, un miglioramento in molti casi di insonnia e di sindromi algiche. Inoltre il buon umore scaturito da un rapporto affettivo con l'animale influisce sulle difese organiche aumentando e nel frattempo induce ad un movimento, fonte di beneficio per la sedentarietà del malato (meccanismo del gioco). Il terzo meccanismo, ovvero quello psicosomatico, si basa sulla correlazione tra psiche e corpo. In questo caso la compagnia di un animale, se influisce positivamente sulla psiche può riflettersi in maniera più o meno importante anche sulla fisicità del paziente. Alla luce di tali considerazioni, si può dunque affermare il valore della *pet therapy*, sottolineando però come essa vada usata nei casi previsti e sotto il controllo di personale tecnico preparato.



Vocabolariando

Una parola al giorno

Di Guido Vigna

"Vocabolariando", una trasmissione andata in onda dal lunedì al venerdì alle 7,12 su Radiotre. Precedeva Prima Pagina. Una trasmissione brevissima, tre minuti esatti, in cui Guido Vigna, un giornalista mantovano, spiegava in modo scarzonato e nel rispetto dell'etimologia parole vecchie e nuove, modi di dire, luoghi comuni. Ne scegliamo alcune per accrescere la cultura dei lettori di Sportinsieme.

DUEMILA

Parliamo della data, cioè dell'anno Duemila. Che, come dovrebbe essere noto, rischia di essere devastante per tutte le attività che dipendono da un computer e i motivi, lo confessiamo, non li abbiamo compresi. Rischia anche di far cominciare il terzo millennio con un anno di anticipo e questo lo abbiamo compreso; fingono, invece, di non averlo compreso i grandi eccitatori del consumismo. Non dovrebbe essere sfuggito a nessuno che in tutto il mondo fervono grandi preparativi per festeggiare come si deve la notte tra il 31 dicembre 1999 e l'1 gennaio 2000, considerata la notte di passaggio tra il secondo e il terzo millennio. Migliaia, ma che dico? , centinaia di migliaia di aziende, alberghi, ristoranti hanno già definito tutto nei minimi particolari; le case di spumante di tutti i tipi e di tutto il mondo preparano o hanno preparato bottiglie speciali e costosissime per il magico San Silvestro che cadrà alla fine di quest'anno. In molti casi le hanno già vendute. Ebbene, spiace sconvolgere piani e grandi preparativi, ma il 2000 è l'anno con cui si conclude il secondo millennio e non l'anno con cui s'inizia il terzo. Lo è perché il calendario parte dall'anno 1 e non dall'anno zero e come la decina si conclude con dieci e il centinaio con cento, il millennio finisce con mille e non con 999 come case di spumante, società di crociere, agenzie di viaggio e via dicendo vorrebbero farci credere. L'inizio del

Novecento, in Italia, fu festeggiato nella notte tra il 31 dicembre 1900 e l'1 gennaio 1901 e non l'ultimo giorno del 1899 come si fece altrove per ordini superiori e il "Corriere della Sera" si preoccupò di spiegare il perché agli scettici con un lungo articolo in prima pagina. Anche il vocabolario è con noi, lo Zingarelli 1999 alla voce millennio riporta che il terzo millennio s'inizierà dall'1 gennaio 2001, Sappiamo già che le nostre puntualizzazioni finiranno nel nulla e che le spinte consumistiche avranno il sopravvento. Finirà che il terzo millennio sarà festeggiato due volte la seconda per riparare l'errore della prima.

ELETTROSMOG

"Nel linguaggio giornalistico", spiega lo Zingarelli 1999, "è l'Inquinamento elettromagnetico provocato da linee di trasmissione dell'energia elettrica o da antenne per le radio-comunicazioni". Elettrosmog è una parola composta in cui la voce chiave è smog, termine inglese ormai adottato dagli italiani e combattuto a suo tempo dai puristi. Uno di loro proponeva invece di smog giusta, matrimonio forzato tra fumo e nebbia, così come del resto si scopre in smog, parola inventata con l'unione tra smoke, fumo, di origine germanica, e fog, nebbia. Con smog si intende, leggiamo sul Dizionario etimologico di Manlio Cortellazzo e Paolo Zoli, l'insieme di nebbia, fumo e altri residui di combustione che inquinano l'atmosfera dei

grandi centri industriali. È, ma questo i vocabolari non lo dicono, un regalo del progresso. Nel linguaggio corrente smog, parola che è diventata familiare tra gli italiani sin dagli anni Cinquanta, da quando cioè si cominciò ad avvertire pesantemente lo smog, ha finito per assumere il significato di inquinamento in senso lato. Il che permette di comprendere il neologismo elettrosmog, l'espressivo di una particolarissima forma di inquinamento che non ha come colpevoli il fumo e altre emissioni simili, bensì le onde elettromagnetiche che si possono subire nelle vicinanze dei tralicci, impianti radar e via dicendo. È un inquinamento che alla lunga può essere causa di gravissime malattie. Conosciuto solo recentemente, l'elettrosmog è la dimostrazione che c'è una spartizione che potremmo definire democratica dell'inquinamento: a chi abita nelle città tocca lo smog, a chi abita in campagna, oltre agli effetti dei pesticidi, tocca l'elettrosmog.

POLIZZA

"Piccola carta dove sia una breve scrittura". Questo, nel Rigutini Fanfani edizione 1893, il primo significato di polizza. Alla fine dell'Ottocento, polizza, parola arrivata nell'italiano dal latino ma con origine dal greco *apòdeixis*, che vuoi dire dimostrazione, prova, aveva parecchi altri significati, Il Tommaseo, per esempio, suggeriva di dire e scrivere polizza di visita invece di biglietto o, francesemente: carta da visita, polizza, citiamo sempre il Tommaseo, era il biglietto che, permetteva di partecipare a una lotteria. Era "biglietto d'invito, d'avviso... con cui si partecipa altrui la nuova matrimoni, la succeduta morte, l'arrivo di persona". Questi significati si sono smarriti nel tempo. Dei tanti che aveva, polizza ha mantenuto il significato di foglio contenente indicazioni "in parte stampato e in parte scritto che serve di ricevuta, di contrassegno", ed è il caso della polizza che viene data quando si impegna qualcosa Monte di Pietà, o da cui risulta un'obbligazione, come suc-

cede con la polizza di assicurazione. La polizza, oggi, è soprattutto un documento stampato fittissimo italiano e in un italiano in genere poco comprensibile da cui risulta che si è stipulato un contratto d'assicurazione, Perché sia valido tratto a che si sia pagato il premio, il cui significato, a proposito di italiano, è esattamente il contrario di quello abituale premio: nelle polizze, vuol dire pagare, e premio soltanto per l'assicuratore. Qualcosa del passato nella polizza come la intendiamo oggi è comunque rimasto. Un tempo s'è detto, polizza era anche biglietto partecipare a una lotteria, E non è spesso una lotteria a farsi indennizzare da una compagnia di assicurazione?

STABILITÀ

Qualità, condizione, caratteristica di ciò che è stabile. Così i vocabolari spiegano stabilità. Nel linguaggio giornalistico stabilità è soltanto la stabilità di governo che per il Sabatini Coletti è "equilibrio, invariabilità nel tempo" e per il Devoto-Oli motivo e garanzia di sicurezza e durata. Sull'argomento, invece, lo Zingarelli 1999 non spende, una parola. Stabilità deriva dall'aggettivo stabile che vuol dire ben saldo, fisso, inamovibile". Stabile, a sua volta, è mutuato dal latino *stabilis*. All'origine c'è *sto stas steti statur stare* che ha filiato una discreta sequenza di parole: da stabilire a stabilimento. Ha filiato anche stabilizzare, stabilizzatore e stabilizzazione, voci che nell'italiano sono però arrivate dal francese. Destabilizzare è invece, e non poteva essere altrimenti, creazione tutta italiana. Il verbo, che sta per rendere instabile qualcosa in equilibrio, in un assetto costituito, è datato fine anni Settanta. Non sfugge a nessuno che si destabilizzava anche prima del verbo. Torniamo a stabilità in riferimento al governo. In Italia, sfogliare l'ultima storia per accorgersene, la stabilità, per motivi su cui non ci permettiamo di indagare, è talmente rara da essere considerata un fatto straordinario. Di stabile c'è soltanto l'instabilità.

Curiosando nel calendario nazionale Fiasp 2003 ho trovato numerose manifestazioni che si ispirano alla solidarietà in favore di Enti ed Associazioni che si occupano di tante persone in difficoltà, nel nostro paese e nel mondo. Ho notato inoltre che altre manifestazioni, oltre a quella da me organizzata l'ultima domenica di dicembre a Mascarino di Castello d'Argile, in provincia di Bologna, vengono organizzate in favore della Fondazione Aiutiamoli a Vivere che si occupa da oltre dieci anni dei bambini Bielorussi. Questa Associazione, oltre che a promuovere le vacanze estive in Italia di alcune migliaia di bambini provenienti dalle regioni maggiormente colpite dalla catastrofe nucleare di Chernobyl del 1986, promuove e realizza progetti in favore dell'infanzia direttamente e in modo continuativo negli istituti per bambini orfani e negli ospedali per bambini. Il sottoscritto è uno dei tantissimi volontari della Fondazione Aiutiamoli a Vivere. In pensione da alcuni anni e con espe-

Sport e Solidarietà



rienza quasi trentennale di podismo, mi occupo spesso di organizzazione di camminate, sia per propagandare il messaggio della Fondazione, sia per raccogliere fondi da destinare ad iniziative dell'Associazione. Da alcuni anni collaboro con Remo Martini e con gli amici della Fiasp di Mantova, partecipo, quando posso, alle belle camminate promosse

nella zona, e cerco di promuovere nella provincia di Bologna lo spirito delle marce Fiasp, che condivido e approvo integralmente. Questo rapporto di collaborazione è contribuito in modo notevole, unitamente ai podisti bolognesi e modenesi, alla realizzazione dell'ennesimo Tir della speranza, composto da oltre 30 tonnellate di materiali, consegnati

nel periodo natalizio dal sottoscritto presso l'Istituto per neonati e Ospedale Pediatrico della città di Pinsk nel sud della Bielorussia. Il carico era composto anche da tantissimi giocattoli consegnati nelle mani dei bambini degenti negli ospedali. Il mio impegno per questa città e per i due grandi ospedali è cominciato nel 1999 e continua tutt'ora con l'invio di materiale sanitario, in quanto la situazione sanitaria è nettamente prioritaria rispetto a tante altre emergenze.

Nel ringraziare ancora una volta gli amici podisti per la loro generosità voglio ricordare che nei prossimi mesi di gennaio e febbraio si realizzerà la programmazione delle vacanze estive dei bambini in Italia per il 2003. Le famiglie interessate possono rivolgersi ai tantissimi Comitati della Fondazione esistenti in ogni provincia, specialmente nel nord, o direttamente alla Sede di Terni n. 0744.279560.

Grazie ancora

Angelo Pareschi

Telethon da RECORD

Bergamo - 14-15 dicembre 2002

Battuto quello dell'anno scorso a livello nazionale con promesse di donazioni pari a 23 milioni 276 mila 233 euro. Battuto quello locale, relativo alle iniziative promosse dalla Uildm di Bergamo e dalla Polisportiva di Monte Marengo, grazie ai risultati della raccolta di fondi che ha visto impegnati 136 fra comuni e frazioni, 30 imprese, 22 gruppi podistici e sportivi, 16 associazioni di volontariato, 10 scuole, 5 organizzazioni sindacali e ben 210 volontari. La ricerca sulle malattie genetiche ha fatto passi da gigante. Ora deve insistere per raggiungere i traguardi in cui i malati sperano ormai da troppi anni. E la ricerca potrà

andare avanti proprio grazie alla disponibilità dimostrata dalle tantissime persone che si sono impegnate in una vera e propria maratona di solidarietà. Ancora una volta il mondo delle marce non competitive si è distinto fra i protagonisti di questa importante maratona. Marciando per pianure e valli bergamasche, non solo hanno illuminato il percorso con la loro fiaccola, ma hanno raccolto la bella cifra di 74.681,14 euro. Un risultato ancor più significativo se si evidenzia che 4.687,72 Euro sono stati raccolti in 18 località dell'Alta Valle Brembana nonostante la calamità naturali che l'hanno colpita. E l'impegno di altri gruppi e di altre associazioni



ha aggiunto altri soldi e altra solidarietà raggiungendo un risultato grandioso! Telethon può spendere per la ricerca scientifica ben 151.748,72 euro che la Uildm ha prontamente versato all'organizzazione preposta. A nome dell'associazione che presiedo e a nome di tutte quelle persone che, come me, sono portatori di una grave malattia genetica, ringrazio sentitamente tutti quanto hanno collaborato, partecipato e donato. Ognuno di loro per-

metterà che la ricerca continui e perfezioni i risultati già raggiunti negli ultimi tre anni. Sapere di poter contare sulla loro generosità, ci fa sentire meno soli e ci permette di essere ottimisti.

Chi ha la possibilità di navigare in Internet, è invitato a visitare il sito www.telethon.it

U.I.L.D.M. Bergamo
Il Presidente
Vainer Lorenzi

u.i.l.d.m. – sezione di bergamo
RENDICONTO TELETHON 2002

Organizzazioni	raccolta	conversione	anno 2001
BERGAMO CITTA'			
associazione italiana celiachia (pesca)	€ 372,00	(£ 720.292,44)	£ 813.000
clara e le altre (torte)	€ 1.242,12	(£ 2.405.079,70)	£ 2.622.000
rotaract città alta (candele)	€ 1.000,00	(£ 1.936.270,00)	£ 3.000.000
avis-aido pedrengo	-	-	£ 4.962.000
latte bergamo e panificio nessi	-	-	£ 2.060.000
elargizioni da privati	-	-	£ 500.000
subtotali	€ 2.614,12	(£ 5.061.642,13)	£ 13.957.000
BERGAMO DINTORNI			
azzano s.paolo	€ 191,20	(£ 370.214,83)	-
cenate sopra (u.s. s.leone)	€ 381,06	(£ 737.835,05)	-
pedrengo (comitato)	€ 2.120,25	(£ 4.105.376,47)	-
subtotali	€ 2.692,51	(£ 5.213.426,34)	-
STAFFETTE			
alta valle brembana	€ 4.687,72	(£ 9.076.691,61)	£ 9.352.920
bassa bergamasca uno	€ 6.132,09	(£ 11.873.381,90)	£ 5.019.700
bassa bergamasca due	€ 10.769,88	(£ 20.853.395,55)	£ 12.000.330
isola	€ 14.586,36	(£ 28.243.131,28)	£ 26.544.650
valle brembana bassa	€ 14.964,94	(£ 28.976.164,37)	£ 4.303.680
valle calepio	€ 10.437,22	(£ 20.209.275,97)	£ 53.128.424
valle del lujo	€ 2.511,52	(£ 4.862.980,83)	£ 5.307.530
valle seriana	€ 10.591,41	(£ 20.507.829,44)	£ 12.878.150
subtotali	€ 74.681,14	(£ 144.602.850,95)	£ 128.535.384
COMITATO "E.MARCASSOLI"			
NEMBRO	€ 21.363,70	(£ 41.365.891,39)	£ 32.900.000
POLISPORTIVA DI MONTE			
MARENZO	€ 72.604,17	(£ 140.581.276,25)	£ 112.162.864
TOTALE RACCOLTA FONDI	€ 173.955,64	(£ 336.825.087,07)	£ 287.555.248
COSTI			
bergamo, dintorni, staffette, com.nembro	€ 8.255,38	(£ 15.984.644,64)	£ 14.605.550
polisportiva di monte marenzo	€ 13.951,54	(£ 27.013.948,36)	£ 24.262.208
TOTALE COSTI	€ 22.206,92	(£ 42.998.592,99)	£ 38.867.758

RACCOLTA NETTA ANNO 2002 € 151.748,72 (£ 293.826.494, 08)

raccolta netta anno 2001 £. 241.725.450

(con un incremento di £ 52.101.044,08 rispetto all'incremento di £. 6.962.040 registrato nel 2001)

La MARCIA della **SOLIDARIETÀ**



In Santo Spirito

La Camminata della Solidarietà è cominciata sabato alle ore 18 con la S. Messa nella chiesa di Santo Spirito che non si finisce mai di osservare con cupidigia artistica. Ha celebrato Don Sandro Vicentini che ha ripetutamente citato la memoria di Giovanni Carrara scomparso a soli 14 anni e di Tullio Rovaris presidente del Gruppo di Sabbio. Ricordi palpitanti che comprendono anche la memoria di tanti altri Marciatori. "Il ricordo dei defunti porta a opere di bene" ha annunciato Don Vicentini "il bene suscita il bene. Giovannino e Tullio, podisti in vita, adesso percorrono sentieri dove il giorno non conosce tramonto". E ancora: "questa è la S. Messa dei marciatori che domani compiono l'ultima camminata del 2002 nel segno dell'aiuto a chi è nel bisogno". Nell'omelia ha focalizzato la famiglia: "l'uomo e la donna formino una sola carne, come dice il 2° capitolo della Genesi; la famiglia è una piccola chiesa". Concelebrano tre sacerdoti e indossano la pianeta color oro, colore di festa perchè è nato Gesù, il Redentore. La pianeta è un antico paramento liturgico forse derivato da una sopravveste di epoca romana. Le forme attuali della chiesa sono del '500, opera dell'architetto Isabetto. Sulla facciata esterna si leggono le epoche dei vari interventi: la base di pietra e le finestre murate sono del '300; la muratura in pietra sulla sinistra è del '500; la parte alta del '700. I dipinti sono di tre eccellenti pennelli: Lorenzo Lotto del '500, Bergognone (il suo polittico è al restauro), Previtali (con due opere del '500). Ma non sono da meno Cifrondi, Carpinoni, Piazza, Olmo. Il coro è in legno lavorato del '500 e vi ha sostato per tutta la Messa la Corale di Almenno S. Bartolomeo che ha animato la liturgia con esecuzioni ben modulate a più voci armonizzate.

Al mattino presto ci sono 2/3 gradi; più tardi l'escursione termica registrerà temperature intorno a 12/13 gradi. L'Artista ha smaltato il cielo con vernice celeste per fare il bel cielo di Bergamo e della Lombardia. E' il giorno che erutta fuoco lo Stromboli che dai tempi della scuola non si era più fatto sentire. È il giorno che alza la cresta anche la Corea, "più pericolosa di Saddam" dicono i politici. Ma è anche il giorno della marcia della Solidarietà, della pax fra Csi e Fiasp di Bergamo che insieme sfarinano questa iniziativa, alla resa dei conti produrrà il ricavo di 6.385,00 Euro. Una cifra notevole che consentirà ai dirigenti Sandro Mazzoleni e Renzo Danesi di contribuire a due progetti di solidarietà: l'acquisto di una carrozzella speciale per una bambina e un'offerta all'associazione Azzurra per la cura di patologie malformative. Una colomba di pace sbatteva le ali a Osio Sopra.

Come è andata

Le montagne hanno messo il cappuccio bianco della neve; il sole schizza raggi a tangente sulle cime, mentre spunta dall'emisfero sud, e le poetizza di rosa realizzando affreschi non di mano d'uomo. I podisti piombano a Osio Sopra come cavallette. Sono migliaia. Le cifre ufficiali dicono 1935. Ma erano di più. Purtroppo il fenomeno dei furbi che non versano nemmeno un euro a chi si impegna per settimane per rendere gradevole la passeggiata di molti, anche sconosciuti, perdura ancora. "Ma lo estirperemo" promettono Danesi e Mazzoleni. Sui percorsi di 8 e 16 km, centinaia di podisti a frotte o singoli sciamano nel sole. La lamiera della berlina scotta di sole che ha messo in funzione anche lui il climatizzatore. Sulla tratta di 7 km, I Baloch hanno infranto ogni record: tre ristori tre hanno appostato, uno ogni 2300 metri. Alcune manifestazioni ne mettono uno soltanto, all'arrivo. Ristori della festa. Ore 9 di domenica mattina, al bar dei portici, una deliziosa cameriera in minigonna serve cappuccino e brioche appena sfornata; ore 9 di domenica mattina al ristoro dei Baloch a Osio Sopra una sciùra in giacca a vento e braghe felpate serve piatti di trippa fumante e il classico "bicèr de i" (bicchiere di vino). La trippa va giù nelle ingorde fauci e ben presto la signora alle padelle ha finito la scorta. Vuoi dire star bene di salute. Una giornata trascorsa all'insegna della solidarietà, sicuramente non è la sola ma questa aveva tutto un suo fascino particolare. Grazie ai podisti che hanno partecipato, ai 48 Gruppi presenti non solo bergamaschi, grazie al Gruppo Podistico I Baloch di Osio Sopra che ha organizzato non tralasciando nulla al caso.

Casali-Danesi



G.P. CERVESE - Via Pinarella, 66 - C.P. 102 48015 Cervia (RA)

DOMENICA 25 MAGGIO 2003 - Cervia (RA)



18ª PASSEGGIATA IN RIVA AL MARE

Con partenza dalle ore 9,00 / 9,30 dal nuovo
Centro Sportivo Liberazione in Via Caduti per la Libertà

di Km. 3 - 8 - 12

Per informazioni: Dott. Mario Fucci: Tel e Fax 0544/971642

Alimentazione e attività fisica per i bambini

La popolazione infantile in media mangia troppo e male, cattive abitudini alimentari favoriscono lo squilibrio nutrizionale. Il consumo di cibi pre-confezionati molto calorici e divorati in fretta, spesso fuori pasto (merendine, fast food, bibite) favorisce un eccessivo apporto di calorie, di grassi, di carboidrati semplici (zucchero) e un carente introito di carboidrati complessi (pasta, riso, pane), sali minerali, vitamine e fibre (verdura, frutta). Queste abitudini alimentari e uno stile di vita improntato alla sedentarietà, anche per i ragazzi, e al poco movimento, sono da considerare con preoccupazione: nel futuro avremo generazioni di obesi. Già oggi sono troppi i bimbi di taglia extralarge!! È consigliabile

modificare le scelte alimentari rispetto alla quantità, ma soprattutto alla qualità e incrementare l'attività fisica. Questa non va intesa solo come organizzata in forma sportiva, ma anche come spontanea, favorendo il gioco all'aria aperta o l'uso della bicicletta, in riduzione delle ore trascorse davanti alla Tv o al computer. La pratica costante di attività motoria offre numerosi altri benefici: la possibilità di divertirsi, l'acquisizione di abilità, l'opportunità di socializzare, oltre alla tutela della salute fisica. È infatti dimostrato che favorisce lo sviluppo armonioso del corpo. Insomma, l'adeguata alimentazione e la pratica motoria-sportiva quotidiana sono i principali ingredienti per la salute dei bambini e dei ragaz-

zi. Chi pratica attività fisica con regolarità ha bisogno di reintegrare le perdite dei fluidi e dei sali minerali. Basta una perdita di liquidi del 2 per cento del peso corporeo per ridurre la prestazione motoria e avvertire fatica e a volte crampi. Per questo si consiglia di consumare acqua a piccoli sorsi, anche se la sensazione di sete non è presente, sia durante l'attività motoria sia dopo, ricordando che i livelli di idratazione tornano normali dopo 24 - 48 ore. Una dieta equilibrata ricca in frutta e verdura è sufficiente a coprire le necessità minerali anche nell'attività sportiva. Ogni quantità in più di minerali viene smaltita dall'organismo costringendo i reni ad un surplus di lavoro. È pertanto inutile assumere integratori

minerali. Il consumo regolare di pane, pasta, riso, altri cereali, legumi e quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, limitando quelle di carne e latticini, assicura anche a chi pratica attività sportiva una dieta equilibrata. La razione così formulata è particolarmente digeribile e va consumata almeno due ore prima dell'attività. È indispensabile assumere opportune quantità di acqua durante e dopo l'attività, mentre l'integrazione con minerali e vitamine è superflua e giustificata solo da effettiva carenza.

Daniela Michellini

Medico del Servizio pediatria
e salute donna
Ausl Reggio Emilia

Si possono chiedere informazioni e chiarimenti sul tema trattato in questo numero inviando un messaggio e-mail a: annamaria.ferrari@ausl.re.it federica.gazzotti@ausl.re.it

LA RICETTA DEL MESE

ROLLÈ DI TONNO

Lessare in acqua leggermente salata le patate con la buccia, poi sbucciarle e passarle fini con il passaverdura. Sgocciolare il tonno e passarlo finemente come le patate. In una terrina, amalgamare le patate, il tonno, il formaggio grattato, sale quanto basta, 3 tuorli e 1 albume. Ottenere un composto sodo e formare un rollè di circa 5/6 cm di diametro, avvolgerlo nella carta da forno. Procedete alla cottura per circa 30 minuti a 160/170° in forno. Fare raffreddare completamente. Preparare un'emulsione sbattendo olio d'oliva, sale, prezzemolo fresco tritato finemente e volendo il basilico. Tagliate il rollè a fette dello spessore di circa 1 cm e cospargere con l'emulsione, quindi servire. È possibile utilizzare a scelta tonno sott'olio o al naturale, se si monta a neve l'albume il composto resterà più soffice. La carta da forno si utilizza per la cottura nel forno tradizionale, per la cottura nel forno a microonde utilizzare l'apposita pellicola, il tempo di cottura al microonde è di circa 16/17 minuti

Per ottenere un rollè di circa 600 g occorrono:

- 500 g di patate
- 250 g di tonno
- 3 uova
- 80 g di Parmigiano-Reggiano
- Sale quanto basta.

Per condire: g 40/50 Olio extra vergine d'oliva, sale, prezzemolo fresco tritato e a piacere basilico.





Domenica 5 gennaio 2003 si è svolta a Bergamo la prima camminata dell'anno denominata "Passeggiando sui Colli di Bergamo, organizzata dal G.P. Le Tartarughe con la collaborazione del Comitato Prov.le con il fine di devolvere il ricavato a favore dall'Oratorio che ospita il Comitato Provinciale da sempre e per la disponibilità verso tutte le iniziative che il Comitato stesso promuove. Sin qui tutto nella norma per marciatori e Organizzatori. Un fatto ci ha fatto meditare il giorno dopo. Ore 6,15, ci troviamo sul luogo di partenza per allestire i servizi della marcia e abbiamo purtroppo la sorpresa della pioggia a tratti anche mista a

neve, ai marciatori poco importa sono già numerosi pronti ad aspettarci; troviamo invece una macchina parcheggiata davanti alla porta di entrata che ci complica non poco la logistica per la dislocazione dei servizi. Domandiamo ai presenti ma non riusciamo a rintracciare il proprietario per poterla spostare in luogo a noi più confacente. Verso le ore 9,30 una signora candidamente si presenta al tavolo delle iscrizioni, poco prima della chiusura delle stesse per acquistare il biglietto. Il collaboratore fa presente che sta partendo il servizio scopa; la risposta, non importa io ha già percorso il tragitto di 20 chilometri. Stupito della risposta avuta l'incarico

soddisfa la richiesta ricevuta. Da alcune verifiche è veritiero pensare che la "partecipante" abbia intrapreso il percorso certamente prima delle ore 6 del 5 gennaio 2003. Il giorno dopo ci vengono spontanee alcune riflessioni:

- è possibile che un camminatore parta da VA..... (questa era la targa della macchina parcheggiata) nel cuore della notte per effettuare tutto solo un percorso quasi completamente al buio, senza assistenza e senza ristori nel mese di gennaio, non nel mese di agosto con temperature certamente diverse da quelle di domenica scorsa;

- è possibile che con un certo comportamento stiamo preva-

ricando nel modo più assurdo il lavoro di tutti quei volontari che mettono il loro tempo libero al servizio di molti;

- è possibile che tra noi, dove dovrebbe regnare la socializzazione, l'amicizia e il rispetto reciproco, tutto questo sia calpestato in modo così irresponsabile?

Speriamo che questo sia l'assurdo per antonomasia perché se così non fosse ci sarebbe veramente da prevedere uno stop per riflettere su queste condizioni per verificare dove finiremo in tempi non molto lontani. Il mondo del calcio con persone pagate contro ogni logica si è permesso di scioperare per rivendicare diritti che è meglio non approfondire, e se lo facessimo anche noi Organizzatori per dare un segnale forte, cosa ne penserebbero queste persone? Non andiamo oltre lasciando ai lettori il compito di riflettere circa il loro comportamento, pensando che tutto ha un inizio e una fine e pertanto se non vogliamo che tutto il movimento incespichi cerchiamo di darci una calmata e soprattutto stiamo sotto le coperte ancora qualche ora, specialmente nei mesi freddi, sicuri che il tutto andrà a beneficio della salute, degli Organizzatori e dei marciatori. Buon anno a tutti augurandoci che il 2003 ci porti ravvedimento e serenità.

Renzo Danesi

La **FESTA** è appena incominciata...

Stavo tranquillamente correndo nel Padovano, assieme a tante centinaia di marciatori la 17ª edizione della "4 passi vassin al treno" di Barbariga di Vigonza. Pensavo alla differenza di affluenza fra le marce del padovano e del Veneto in generale, rispetto al Pordenonese, dove essa è più bassa e mi chiedevo quali potevano essere i motivi sostanziali. Venni distratto dalle mie elucubrazioni dall'amico Gabriele Giraladin di Padova, che anche lui è sulle strade da pa-

recchi lustrì. Ci scambiammo gli auguri e mi chiese perché stessi correndo e gli risposi che in genere preferisco partecipare alle marce di corsa senza affanno, ma con andatura sciolta. Egli mi rispose dicendomi:- Io preferisco camminare, perché l'ho sempre fatto ed anche perché quando arrivo al traguardo, mi sembra che la festa sia finita, poichè inizio subito a pensare al lunedì e alle incombenze della vita e allora svanisce l'aria di festa che la marcia riesce a darti, per cui più tardi

arrivo, più dura la festa. - Sorrisi a questo suo pensiero, lo salutai, e ripartii. Terminata la marcia, mi avviai verso la macchina e mi venne in mente che all'indomani dovevo eseguire un certo incarico un po' noioso e alla sera era prevista una riunione con altri collaboratori ed il giorno successivo dovevo effettuare un pagamento. Uffa, borbottai. In macchina, ritornando verso Pordenone, mi ricordai ciò che mi aveva detto Gabriele e compresi che aveva perfettamente ragio-

ne: fin quando si è nella marcia si è in festa: terminata la marcia la festa è finita. Perbacco, il concetto è chiaro; e allora cosa fare per allungare la festa per non cantare come Sergio Endrigo "la festa appena incominciata, è già finita?" Partecipare ai percorsi più lunghi, di corsa o di passo e poichè io ho sempre privilegiato quelli più lunghi, sicuramente questà è una ragione.

Edi Scodeller

Fatti e opinioni

L'approfondimento

di Giocondo Talamonti

L'idea di "sport", legata alla socializzazione, all'integrazione sociale, al miglioramento dei livelli di qualità della vita fa ancora fatica ad affermarsi nei confronti della più diffusa accezione di attività di puro divertimento, improduttiva, fine a se stessa.

L'innalzamento della durata media della vita, fenomeno che continua a registrarsi nei contesti sociali in relazione all'evoluzione di altri indici di qualità, apre un quadro di analisi delle condizioni socio-ambientali che abbraccia l'intero arco della vita di ogni individuo.

Studiare gli aspetti che interagiscono non è esercizio retorico, quanto piuttosto obbligo di ogni amministratore attento all'interpretazione delle problematiche di crescita che si verificano nella popolazione. Per quanto ovvio, il tema trova ancora oggi resistenze fra chi si dedica alla disamina delle politiche so-

ciali, resistenze che rischiano di diventare croniche se non si discerne che "sport" non è solo esercizio che mira alle performance del singolo in un confronto antagonistico, ma attività motoria ed organizzazione del tempo libero, svolta in funzione del mantenimento di standard di vita, di relazioni interpersonali, di proficua occupazione della disponibilità di tempo, di accrescimento culturale.

Visto in questa ottica, il problema coinvolge, oltre allo "sport" inteso in senso tradizionale, il settore della sanità, della cultura, delle politiche sociali in genere, dell'edilizia pubblica. Proiettato il tema in tale prospettiva, noi "Amatori Podistica Terni" riteniamo utile affrontarlo attraverso una serie di considerazioni che tengano conto dei vari aspetti che lo determinano. Il nostro Gruppo è stato sempre attento alla politica dello sport, inte-

so come salute collettiva, facendone un caposaldo della riforma dello stato sociale, non delimitando le connessioni al buon funzionamento dei servizi sanitari, condizione necessaria ma non sufficiente, ma attribuendogli dignità politica e cultura.

In questa visione, trova posto di preminenza anche il problema degli handicappati che, attraverso lo sport, capace di trasformare un dramma in una reale crescita umana, grazie alle componenti socializzanti che comporta ed il superamento di barriere umane, notoriamente più ostative di quelle architettoniche.

Dobbiamo sentire naturale il diritto-dovere di batterci per annullare sia le une che le altre, impostando una sfida per un futuro di reale tolleranza, di accoglienza, di comprensione umana, perché si affermi una cultura moderna rispettosa della dignità di tutti.

Una piacevole COMPAGNIA

Ricordo che in qualche riunione, si parlava di come coinvolgere e appassionare al podismo i giovani. Personalmente e non solo, i nostri giovani sono i trenta/quarantenni, al di sotto di questa età lo sport stimolante è quello competitivo. Una realtà che invece si va consolidando è la presenza femminile. Superati col tempo, l'imbarazzo, la pigrizia e la pochezza di presenze, la donna si è inserita considerevolmente, sia numericamente che rappresentativamente. Non esiste gruppo di una consistenza, che non abbia al suo interno le donne. Ce ne sono che corrono, che camminano e che occupano ruoli direttivi, consiglieri, segretarie e presidentesse. Sono consapevoli che per una mamma e moglie esistono più impegni che per gli uomini, ma quelle che hanno saputo organizzarsi e

voluto tenacemente fare podismo, si sono talmente appassionate che difficilmente ne potrebbero fare a meno. Non esiste locale che riesca a dare; l'aria, la compagnia, e lo spettacolo che offre il correre e camminare per la campagna nello scorrere delle stagioni, il tutto poi, in forma così semplice, economica e totalmente libera da essere a volte, per questo snobbata. E i maschietti che ne dicono? Ne dicono bene, perché la compagnia femminile piace e arricchisce il modo di rapportarsi e di dialogare. Al tirar delle somme più che una, campagna di proselitismo giovanile, sarà opportuno pensare a quella per le donne, con il vantaggio che la rappresentanza già esiste efficiente e qualificata.

Angelo Gàndola



Egregio Signor Presidente
Egregi Signori Consiglieri

sono il podista Braidotti Gianni di Buttrio (UD) d'animo sicuramente fiaspino, di tessera un po' meno, ma leggendo il seguito capirete perché. Già due anni or sono Vi scrissi per sentirmi rispondere che non conoscevo lo statuto. Ora sono io a dirvi che non conoscete lo statuto perché ho notato due marce sul calendario 2003 che non hanno la partenza su un orario differenziato, ma fisso. Parlo della maratona di Padova e della Firenze-Faenza. Questo dovrebbe essere piuttosto grave!?! (secondo me visto che spero di partecipare ad entrambe). Sempre sul calendario nazionale ho apprezzato e condiviso le belle parole della Presidenza nelle pagine introduttive.

Non sono invece d'accordo a pag.11 quando si invoca il riconoscimento del CONI ecc. ecc.... Se la FIASP fa le cose per bene, sarà il CONI che chiederà alla FIASP di farne partite. Domenica scorsa 19 gennaio ho partecipato per l'ennesima volta alla Montefortiana, dove c'è stata la totale fusione di fatto tra FIASP e CONI (FIDAL) da cui è scaturita, come sempre, una grandiosa festa dello sport. Bisognerebbe che fosse così come a Monteforte anche in tutte le altre manifestazioni. Sono giunto al tesseramento: sul calendario leggo che si tratta di un "dovere morale" per chi pratica le marce FIASP, ma in concreto, a parte un'inezia l'assicurazione, il tesserato ed il non tesserato hanno gli stessi diritti/doveri. E allora perché tesserarsi? Secondo me la Direzione centrale FIASP dovrebbe suggerire alle sue Società affiliate di far pagare quote d'iscrizione differenziate a sua discrezione ai Soci ed ai non Soci.

Operando in questo modo sono convinto che i Soci FIASP decuplicherebbero in breve tempo con tutte le conseguenze positive per la FIASP stessa. In merito ai gruppi vorrei ora mettervi al corrente che in Provincia di Udine esiste un gruppo, peraltro molto numeroso, che organizza nessuna

manifestazione FIASP, ma che arriva primo gruppo quasi ogni domenica portandosi a casa trofei, prosciutti, ecc., senza nemmeno essere iscritto alla FIASP, figuriamoci i suoi soci.

Oltre a segnalarvi questo caso anomalo, vorrei prendeste qualche provvedimento, quale ad esempio di consigliare agli organizzatori delle marce FIASP di redigere due classifiche di gruppi, una FIASP e una altri gruppi. Ancora sui Gruppi: sempre con riferimento alla marcia di domenica scorsa, non può la FIASP far pagare la quota di affiliazione di Monteforte come quella di uno sperduto paesino di provincia che fa una serale da 150 partecipanti. Credo che la FIASP centrale debba intervenire sui gruppi più deboli se vuole continuare a contare su questi anche in futuro.

Credo che i gruppi siano le "fondamenta" della FIASP e più gruppi sono più le fondamenta sono robuste. Sull'annosa questione delle partenze "anticipate" mi ritorna ancora in mente Monteforte di domenica scorsa dove sicuramente alcuni del direttivo FIASP erano presenti ed hanno visto. La FIASP non può stare a guardare in eterno. Se non intende intervenire sulle regole deve "sanzionare" i 10.000 e oltre podisti che a Monteforte sono partiti prima dell'orario prestabilito.

Come vedete di spazio per migliorarsi ce n'è parecchio, spero e mi auguro ci sia anche la volontà. Cordiali, podistici saluti.

Gianni Braidotti

Caro Braidotti, ti ringrazio per la tua lettera del 24 gennaio u.s. con la quale avanzi alcune osservazioni. Partirei con la frase finale: della missiva con cui ricordi che c'è spazio per migliorare.

Al riguardo, nessuno di noi è convinto di aver raggiunto la perfezione all'interno della nostra organizzazione. Gli uomini che la compongono sono per loro natura perfetti-

bili e di conseguenza fallaci. Sulla volontà di ricercare qualcosa che si avvicini a quanto di più equilibrato sia possibile, posso darti le più ampie rassicurazioni. Salterei poi, prima di affrontare i temi che ci sottoponi, alla riga d'esordio della tua nota, a proposito della quale mi spiace constatare come un "fiaspino d'animo" non debba esserlo anche d'iscrizione.

E qui veniamo al punto centrale chiarito il quale ti sarà anche più agevole capire e dare risposte alla gran parte degli interrogativi che poni. La FIASP persegue finalità di carattere etico-sociali nel contesto della pratica motoria. Ciò significa che non pretende di avere l'esclusiva delle manifestazioni sportive, ne tantomeno vantare privilegi in ordine a riconoscimenti, pur ricercandoli.

Chi si iscrive alla FIASP ne sposa la sua filosofia che s'oppone alla competitività quando intesa nelle sue componenti negative" e favorisce le occasioni ed i processi di socializzazione, solidarietà, amicizia e crescita culturale fra i soci. Quanto sopra per ricordarti che alcuni aspetti attinenti alle partenze ed all'eterna disputa fra quelle fisse e quelle anticipate, pur rivestendo un problema organizzativo, non occupano il primo posto nella graduatoria delle nostre attenzioni. Il rispetto dell'orario è demandato alla correttezza dei partecipanti, informati in una miriade di occasioni dell'opportunità di un avvio unico della manifestazione, specie in ordine alla copertura assicurativa dei marciatori che prevede tempi contenuti del periodo di applicabilità. In questo senso, è facile comprendere che l'abitudine al rispetto degli altri esula dalle competenze della Federazione, mentre investe un habitus comportamentale che dovrebbe far ricorso alla scuola per una corretta formazione- La FIASP non ha preclusioni nei confronti di non iscritti che intendano associarsi in occasione di una manifestazione e questo semplicemente per le finalità che persegue. Riteniamo

che coloro che partecipano in questa veste abbiano la possibilità di conoscerci meglio e riconoscersi nei motivi ispiratori della nostra politica associativa. Tuttavia trovo percorribile la tua idea di differenziare le due figure di partecipanti, senza incidere troppo sul piano economico. Altrettanto aperti siamo rispetto alla collaborazione con altre federazioni sportive e associazioni di carattere culturale, tenendo ben distinto il ruolo di ciascuno (competitività nelle manifestazioni) nella conservazione della propria identità. Sebbene la FIASP auspichi di aumentare nel tempo i suoi iscritti, troviamo essenziale che gli aderenti condividano lo spirito programmatico che caratterizza i nostri obiettivi.

In questo senso consideriamo un "dovere morale" iscriversi, perché così facendo si entra a far parte di progetti condivisi, operando negli ambiti del sociale e dello sport con vantaggi per l'intera comunità in cui si agisce. Condivido anche la tua idea di stilare classifiche differenziate fra i soci occasionali e i fiaspini, non tanto per marcare una distinzione di appartenenza, quanto di ruolo, inteso come impegno di questi ultimi nella causa dell'associazionismo. Altrettanto meritevole d'analisi è la tua proposta di differenziare la quota associativa dei gruppi sulla scorta della loro consistenza onde favorire quelli meno nutriti o in fiamme di crescita. Non capisco perché le tue osservazioni non abbiano trovato spazio nella sede competente ad accoglierle, vale a dire il tuo Comitato. È dal contributo di tutti che nascono progetti migliorativi e funzionali di un contesto democraticamente eletto. E ciò per evitare che giusti consigli si riducano a critiche sterili. Tuttavia, nell'assicurarsi che i tuoi suggerimenti saranno oggetto di discussione quanto prima anche in seno agli organi direttivi, voglio augurarvi che presto il tuo "spirito fiaspinino" si ritrovi consacrato in una tessera.

Giocondo Talamonti

TARVISIO 2003

“UNIVERSIADI”

FRIULI-VENEZIA GIULIA



Lara Zulian
alla partenza
da Piazza
della Repubblica

Dal 16 al 26 gennaio 2003, a Tarvisio nell'alto Friuli-Venezia Giulia, si sono svolte le "UNIVERSIADI 2003." Un evento sportivo internazionale, eccezionale e caratteristico per l'Italia e per questa Regione di confine. La fiaccola olimpica universitaria, partita da Roma la prima settimana di gennaio ha raggiunto il Friuli-Venezia Giulia il 14 Gennaio 2003, passando di mano in mano dei più grandi campioni in attività e di quelli che, nel loro glorioso passato, hanno vestito la maglia azzurri. Ha attraversato molte regioni e centinaia di paesi unendoli idealmente con un unico filo conduttore "lo sport sano e leale come amicizia e fraternità", la fiaccola è stata portata prevalentemente da tedorori universitari che, sempre di corsa, hanno percorso l'Italia correndo per 16 ore al giorno.

Martedì 14 Gennaio la fiamma olimpica è passata per Monfalcone - detta anche la

"città dei cantieri" per la sua attività in campo navale - dove si costruiscono le più belle e le più grandi navi passeggeri del mondo.

Ad organizzare l'arrivo ed il passaggio della fiaccola olimpica per Monfalcone, in colla-

borazione con l'organizzazione olimpica, è stata una folta delegazione del Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone che ha atteso pazientemente in piazza della Repubblica, davanti al Municipio, l'arrivo dei tedorori del CUS



Alcuni Millepiedi
con i tedorori della
fiaccola universitaria

di Udine che hanno ricevuto il cambio dai colleghi del CUS di Trieste.

È stato un pomeriggio molto freddo, interminabile a causa del ritardo della staffetta sulla tabella di marcia, ma molto significativo e commovente al quale non si aveva mai partecipato e non si poteva mancare. Ricevuto appena il giorno prima il segnale di tale avvenimento, non ci ha messo molto il Presidente Giorgio Miccoli a raccogliere una delegazione dei suoi "Millepiedi", contattare l'ufficio Sport del Comune di Monfalcone, sentire il Sindaco prof. Gianfranco Pizzolitto e l'assessore allo sport prof. Stefano Piredda per improvvisare una calorosa accoglienza all'emblema dello sport olimpico per eccellenza.

L'occasione di rendere omaggio e onore alla "fiaccola olimpica" non poteva sfuggire al gruppo marciatori "Millepiedi" Monfalcone più importante e meglio organizzato della città; con calore umano e simpatia ha centrato l'obiettivo.

Sicuramente è stata un'ottima occasione anche per familiarizzare con i maratoneti triestini che, con noi, hanno atteso i colleghi friulani e creare assieme un momento di aggregazione e di socializzazione. Molti i curiosi che, un po' alla volta, si sono avvicinati al Municipio. Alle 16,35, scortata dalla polizia e dalle auto dell'organizzazione la fiaccola finalmente è giunta davanti al Municipio. Brevi strette di mano, baci e abbracci e via alla volta di Trieste dove è giunta alle 20 circa. La stampa locale ha dato grande risalto all'avvenimento e, soprattutto alla presenza del Gruppo Marciatori "Millepiedi" in divisa ufficiale.

Miccoli Giorgio

GIORNATA MONDIALE DELLA CAMMINATA

L'IVV, ha invitato le Federazioni aderenti, ad organizzare l'otto maggio la "Giornata Mondiale della Camminata". I Gruppi possono organizzare questo evento allestendo la manifestazione in quel giorno, diversamente, possono usufruire di un evento già in calendario da farsi prima o dopo tale data, sottotitolandolo: "Giornata Mondiale Della Camminata". In ogni caso, per questo evento, sono disponibili gratuitamente dei diplomi da rilasciare ai partecipanti. Spetta al Comitato richiederli alla Segreteria Generale entro il mese di marzo.

FIASP - GAN ASSICURAZIONI

Con delibera del Consiglio Federale, la FIASP ha stipulato un abbinamento di marchio con la GAN Assicurazioni. Questa operazione, porterà alla Federazione determinati benefici, che il Consiglio Federale pianificherà durante la sua programmazione annuale. È quindi da escludere a priori, ogni richiesta di collaborazione diretta con qualsiasi Agenzia GAN, da parte dei Comitati o dei Sodalizi affiliati. L'Ufficio preposto per il Consiglio Federale a cui inviare eventuali richieste scritte da parte degli Aderenti è la Segreteria Generale della FIASP.

CARTELLINI ISCRIZIONE MANIFESTAZIONE

Il Presidente Nazionale, tempo fa, ha annunciato agli Aderenti la collaborazione in atto tra la FIASP e la GAN Assicurazione. A breve termine, a cura della Segreteria Generale i Comitati verranno forniti di "pellicole" con i marchi, da rilasciare ai Sodalizi affiliati da usare per la stampa dei depliant marcia. Anche se questo non è "imposto", si pone la massima sensibilizzazione perché ciò avvenga. Coloro che aderiranno a quanto indicato, possono richiedere gratuitamente, nella misura necessaria, i cartellini per la iscrizione della loro marcia tramite il Comitato. Le richieste dovranno pervenire tramite Comitato, con almeno due mesi di anticipo alla data dell'evento.

ELABORAZIONE DEI NUOVI REGOLAMENTI

A breve termine verranno inviati ai Comitati le bozze dei nuovi regolamenti elaborati dalla Giunta Esecutiva e approvati dal Consiglio Federale. Tali documenti riguardano i regola-

menti: organico, manifestazioni, commissari tecnici sportivi, riunioni, elezioni, disciplina, amministrativo, votazioni, fondo solidarietà, market-point.

ASSEMBLEA NAZIONALE 2003

Il Comitato di Trento, in occasione del suo 25° di fondazione, ospiterà, l'Assemblea Nazionale, prevista nel mese di maggio.

CONCORSO NAZIONALE FIASP "PIEDE ALATO"

Si pone all'attenzione dei Podisti e dei Commissari Tecnici Sportivi che gli spazi predisposti all'interno del libretto devono essere totalmente compilati, onde rilasciare l'attestato di merito corrispondente alle manifestazioni effettuate e ai chilometri percorsi. In questo periodo, sono in arrivo presso la Segreteria Generale, i libretti dell'attività 2002, dai controlli effettuati, diversi libretti sono anonimi, sono carenti della

somma dei chilometri e delle manifestazioni effettuate, manca la denominazione della manifestazione: si invitano i Commissari Tecnici a verificare sempre che il libretto riporti tutti i dati richiesti.

DEPLIANT MANIFESTAZIONI

Dalle letture dei depliant inviati dai Comitati o raccolti alle manifestazioni, si evince il mancato rispetto alle norme vigenti. I punti maggiormente in difetto sono: i simboli FIASP ed IVV, la citazione del "Concorso Sportinsieme" che non esiste più ormai da diversi anni, la citazione alla precedente disposizione per gli alimentari quale riconoscimento marcia che non si deve più mettere: *"l'organizzazione solleva la FIASP da qualsiasi responsabilità per l'adozione di alimentari come riconoscimento marcia"*.

CONCORSO TECNOPRINT

Da alcuni anni, viene premiato il migliore "Depliant" delle manifestazioni FIASP.

A margine di quanto citato sul Calendario Nazionale a pagina 53 inerente la partecipazione al concorso, onde avere un maggiore confronto degli elaborati prodotti dai Sodalizi affiliati, qui ultimamente sono stati sensibilizzati i Comitati ad inviare periodicamente i depliant di tutte le manifestazioni omologate.

PROMOZIONE SPORTINSIEME

Come è noto la pubblicità è una delle componenti attive per ottenere determinati

Informazioni FIASP

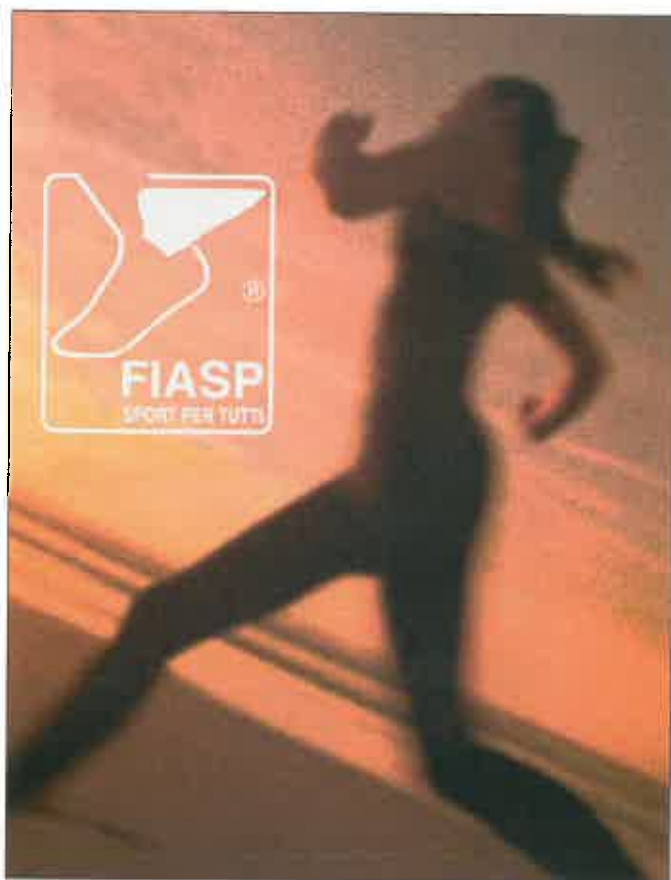
risultati per qualsiasi progetto organizzativo. Sportinsieme offre spazi pubblicitari a titolo promozionale a tutti gli aderenti alla Federazione sia con modesti contributi, o gratuitamente, purchè il Sodalizio abbia almeno 20 Soci FIASP, oppure che almeno cinque di questi risultino abbonati a Sportinsieme. In ogni caso, la richiesta di inserzione deve pervenire alla Segreteria Generale da parte degli interessati con almeno 90 giorni di preavviso sulla data della manifestazione.

SPORTINSIEME PREMIA

Sportinsieme pubblicherà sul numero tre della Rivista i nominativi dei Lettori che hanno ottenuto i doni previsti per l'abbonamento del 2003.

SPEDIZIONE NUMERO UNO DI SPORTINSIEME

Si porta a conoscenza degli Abbonati che il numero 1 di Sportinsieme del 2003, è stato spedito in due periodi: 23.12.2002 e 21.01.2003. Questa prima pubblicazione del 2003, verrà comunque inviata agli Abbonati a fronte delle



ricevute di versamento postali giunte in Federazione con ritardo.

CORRISPONDENTI SPORTIVI

La Redazione di Sportinsieme ringrazia tutti coloro che si adoperano per renderla sempre attiva nelle rubriche. Si sensibilizza, l'invio di fotografie di qualsiasi natura purchè attinenti ai testi.

RUBRICHE SPORTINSIEME

Sportinsieme adotta una nova rubrica: Invito alla marcia. Questa rubrica è a disposizione dei Sodalizi affiliati per diffondere più ampiamente i loro impegni organizzativi al di là dei box pubblicitari. I testi non dovranno superare le 400 battute di lettere dattiloscritte. Possono usufruire di questa "rubrica" i Sodalizi che abbiano almeno 20 Soci FIASP o che cinque di

questi siano abbonati a Sportinsieme.

SCI DA FONDO

Diverse sono le province che possono usufruire nel periodo invernale di piste innevate, dove gli itinerari possono raggiungere distanze considerevoli. Gli appassionati allo sci da fondo sono migliaia. Ove è possibile, i Comitati sono invitati a sensibilizzare gli Aderenti al fine di organizzare manifestazioni onde incentivare anche questa disciplina sportiva le finalità che la FIASP persegue dalla sua costituzione.

SITO INTERNET FIASP

E' in fase di ultimazione grafica il nuovo sito internet che, con l'approvazione del Consiglio Federale sarà operativo da 1 aprile 2003 ed avrà la seguente denominazione:- www.fiaspitalia.it, ad esso si può accedere per ogni tipo di consultazione e informazione. Per i Sodalizi affiliati, sarà possibile inserire a pagamento, icone pubblicitarie delle proprie manifestazioni.

PASSO DOPO PASSO ALLA SCOPERTA DELLA VAL DI FIEMME

SABATO 21 GIUGNO 2003 - MASI DI CAVALESE (TN)

DUE PASSI INTORNO A MASI

Anello ripetibile di Km. 12 percorribile dalle ore 9,00 alle ore 18,00

DOMENICA 22 GIUGNO 2003 - ZIANO DI FIEMME (TN)

NUOVA CAVALCATA DELLA VAL DI FIEMME

Itinerari di Km. 7-12-16-22-33-42. Partenza dalle ore 7,30 alle ore 9,30

Informazioni ed iscrizioni: 0432.570016

