



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti - Sede Nazionale, Viale Veneto, 11/C - 46038 MANTOVA - Tel./Fax: (0376) 374390 - Dir. Resp.: Alberto Tommasi - Dir. Ing. Giocundo Talamoni - Redazione ed Amministrazione: Viale Veneto, 11/C - 46038 MANTOVA - Stampa: Grafiche Stetta - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione del Tribunale di Terni n. 7/93 del 20/07/1993 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 363/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 DDB Mantova - Anno 7 - N. 5 - Settembre - Ottobre 2005

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



MARCIATURISMO BAONE

Via S. Lorenzo, 7/A - 35030 BAONE (PD) - De solda Fernando - Tel. (0429) 600550



organizza nello splendido scenario dei Colli Euganei

MARTEDÌ 1 NOVEMBRE 2005

22^a "SU E XO PER I COLLI CARI AL POETA E A BEATRICE D'ESTE" E 16^a "BAONE MARATONA"

*Manifestazione podistica a carattere Nazionale e Internazionale non competitiva aperta a tutti,
a passo libero su itinerari collinari e panoramici di Km. 5 - 10 - 18 - 32 - 42*

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

STRABAONE "III° Memorial Giancarlo BELLAN"

Gara competitiva di Km. 15 (percorso di 7,5 Km da percorrere due volte) - Partenza ore 9,30

2^a Retro Baone Km 2

Informazioni:

De Solda Fernando

Baone (Padova) - Tel. 0429/600550



**AZIENDA VITIVINICOLA
e AGRITURISTICA
LE FORCHE
di Eredi Dianin Rino**

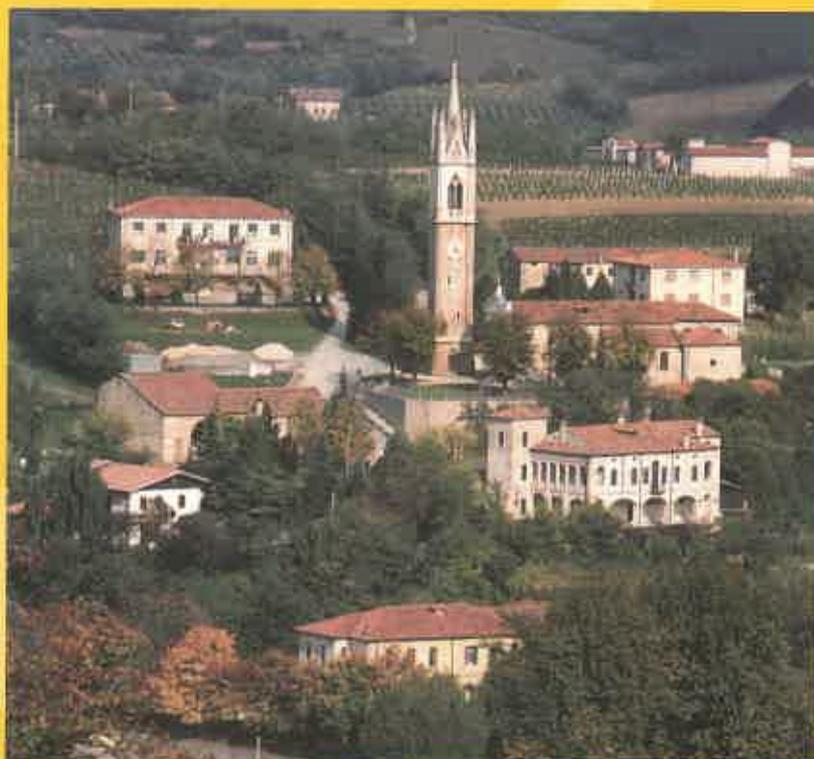


**DEGUSTAZIONE
E VENDITA DI VINI
E PRODOTTI
TIPICI DEI COLLI
EUGANEI**

Via Costanzo, 12
CASTELNUOVO di TEOLO (PD)

Tel. e Fax 049 9925163

e-mail: leforche@libero.it



Baone - Frazione Valle S. Giorgio

Direttore responsabile

Giuseppe Colantonio
Giocondo Talamonti
Alberto Tomassi

Redazione

martiniremo@libero.it

Membri organi
centrali della F.I.A.S.P.

Collaboratori Sportinsieme Settembre - Ottobre 2005 - n. 5

Agosta Sergio
Aliprandi Renato
Bertossi Irene
Bosoni Gianluigi
Bottazzi Alfredo
Bushmani Roberto
Colantonio Dr. Giuseppe
Del Toma Dr. Eugenio
Ferro Giorgio Vitore
Franceschini Roberto
Gementi Umberto
Grossi Vincenzo
Innocenti Gian Carlo
Lucchitta Natascia
Marangoni Francesco
Martini Remo Claudio
Pareschi Angelo
Raucci Francesco
Raucci Giovanni
Rosi Dr. Maurizio
Sangiorgi Bruna
Taglietti Francesco
Talamonti Ing. Giocondo
Tintori Carlo
Tomassini Euro
Zanetti Paolo

Editore

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

Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella
Legnago (Verona)

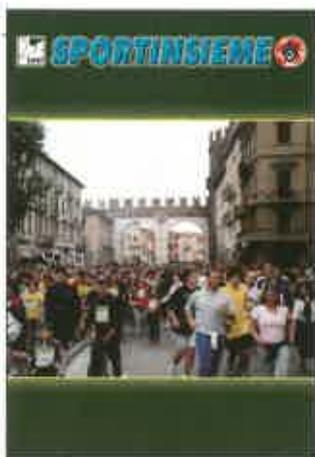
Spedizione

Segreteria Generale
FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di
Termi n. 7/93 - del 20/07/1993
Poste Italiane s.p.a. - Spedizio-
ne in abbonamento postale -
D.L. 363/2003 (conv. in L.
27/02/2004 n° 46) art. 1, com-
ma 2 DCB Mantova - Anno 7
n° 5 - Settembre - Ottobre 2005

SPORTINSIEME

SETTEMBRE - OTTOBRE 2005 - N° 5



5 EDITORIALE:
Turismo per
sport...

6 Notizie FIASP

8 WORLD REPORT

10 Società

12 Marce

21 Maratone vissute

22 Invito alla marcia

24 Calendario

29 Sport

30 Medicina



31 Alimentazione

32 Cultura, storia,
arte, folklore,
attualità

37 Le associazioni
della porta
accanto

38 Convegni

40 Amici dell'uomo



41 Solidarietà

42 Olimpiadi invernali

44 Viaggi

45 Marce particolari

46 Sport e cultura

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/C - 46038 Frassinò Mantovano

AGLI ABBONATI DI SPORTINSIEME

Come consuetudine, la Redazione di sportinsieme, invia agli Abbonati dell'anno precedente il primo numero dell'anno nuovo, anche se al 31.12 non hanno ancora rinnovato l'abbonamento.

La Redazione sensibilizza inoltre, che la Rivista Sportinsieme può essere spedita agli abbonati in busta chiusa con affrancatura normale, in questo caso oltre al contributo di 15,00 €, la spesa di spedizione annua per sei numeri è di 10,20 €.

La Redazione ringrazia i suoi lettori.



SOGNI D'ORO, D'ARGENTO E DI BRONZO.

GAN ASSICURAZIONI SOSTIENE LE PRINCIPALI MARATONE IN ITALIA.

Da 29 anni, siamo presenti in Italia ai principali appuntamenti sportivi legati al podismo: dalle stracittadine alle corse amatoriali, fino alle più qualificate manifestazioni del calendario agonistico. Perché per noi, nessun altro sport quanto questo riesce ad avvicinare generazioni, estrazioni sociali e culturali così diverse. Anche quest'anno vi accompagneremo sulle strade di tutta Italia per vivere lo sport come momento di aggregazione e di crescita personale, con un ricco programma di iniziative e divertimenti. Presso gli stand e le agenzie generali del GAN troverete tutte le soluzioni assicurative e tutti i vantaggi delle sue formule previdenziali. Perché la vostra corsa verso il futuro è per noi una scelta di vita.

SOCIETÀ DI



Una scelta di vita.

GAN Italia S.p.A. Sede legale via Guidubaldo del Monte, 45 - 00197 Roma - telefono 06809741 - fax 068088169 - www.gan.it - info@gan.it

VANTAGGI PIÙ CHE OPPORTUNITÀ

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, È UN VANTAGGIO PIÙ CHE UNA OPPORTUNITÀ!!

editoriale

TURISMO PER SPORT...

(tutto cominciò con una scottatura)

Nei progetti principali del nuovo Consiglio Federale la necessità di essere rappresentati su tutto il territorio nazionale è apparsa subito come irrinunciabile: abbiamo fatto nostra una critica mossa in passato da più parti rivisitandola in senso costruttivo e programmatico.

In questi primi mesi dell'anno numerose missioni, mirate a conoscere realtà dell'Italia centro-meridionale, ci hanno portato a contatto con Società ed Organizzatori che operano lontano dal nucleo principale della FIASP: ci siamo subito resi conto come il patrimonio sportivo non competitivo italiano, - relativamente al podismo, alla mountain bike, all'escursionismo, al ciclismo ed all'orienteeing - sia molto più consistente di quanto la nostra immaginazione ci facesse credere. Questi sport, che spesso traggono ulteriore prestigio e notorietà dalla incantevole territorialità dei luoghi di svolgimento, ricevono sovente anche il patrocinio delle Istituzioni locali, elemento indispensabile per offrire un prodotto di alta qualità, non solo sportivo.

Come può la F.I.A.S.P. interagire con queste realtà ?
Come può arrivare a far suo e a riproporre questo patrimonio sportivo e territoriale ?

La FIASP, attraverso propri operatori in loco deve far sì che tutte queste realtà aprano ad un turismo economico e di massa dando di fatto la possibilità, attraverso lo sport, di conoscere ambiente, storia locale, socialità, patrimonio artistico ed architettonico, realtà e percorsi eno-gastronomici, il tutto presentato sul piatto dell'ospitalità, prerogativa inimitabile e contagante dell'Italia Centro-Meridionale.

Occorre che professionisti sensibilizzati a quest'idea costruiscano e propongano pacchetti vacanze inclu-



enti più manifestazioni sportive raggruppate in un breve arco di tempo (es. settimane o week-end podistici, escursionistici e di mountain bike) unito a tutto ciò che un turismo moderno e competitivo possa contemplare. In questo modo, Società più aperte e navigate in F.I.A.S.P. possono entrare in contatto con altre più periferizzate e costruire teste di ponte in ambiti dove ancora la Federazione non è presente.

Esperienze in proposito già ce ne sono state. Recentemente ho avuto modo di entrare in contatto con chi ha seminato in questo senso: il Presidente del C.P. di Messina. Quanto realizzato per la F.I.A.S.P. tra Milazzo e Zafferana Etnea non è stato facile ed ha richiesto tempi lunghi, sacrifici, attese, conferme, pause. L'iniziale connubio con altri C.P. FIASP del Nord Italia è ora consolidato e piacevole, a testimonianza di un progetto lusinghiero sotto ogni aspetto, anche quello economico.

Il solco è tracciato, la fatica è ormai alle spalle. E pensare che ... tutto cominciò con una semplice scottatura !!

CONCORSO PIEDE ALATO 2006

I Partecipanti al Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato 2006, con l'acquisto del libretto, riceveranno un omaggio straordinario: il kit "Hansaplast" dell'Artsana di pronto soccorso sportivo. Il kit che contiene vari prodotti dal costo commerciale di vari €, risulta molto utile per ogni evenienza, può essere tenuto in auto o nella propria abitazione.

RADUNO NAZIONALE COMMISSARI TECNICI SPORTIVI

Il primo raduno nazionale dei Commissari Tecnici Sportivi della F.I.A.S.P. si terrà a Mantova sabato 1° ottobre 2005 nell'auditorium della Banca Agricola Mantovana, in Via Luzio (zona stadio). L'accreditamento degli ospiti è previsto dalle ore 8:00, i lavori inizieranno alle ore 9:00 con il seguente ordine del giorno:

- *presentazione del Convegno,*
- *il ruolo Federale dei Commissari,*
- *il ruolo tecnico dei Commissari prima della manifestazione,*
- *il ruolo tecnico dei Commissari durante e dopo la manifestazione.*

Ore 10:30, coffe-brek

- *comportamento gestionalità e comunicazione,*
- *discussione interattiva,*
- *esercitazione pratica a gruppi,*
- *discussione interattiva sulla esercitazione.*

Ore 13:30,

- *consegna dei crediti formativi,*
- *consegna attestati di partecipazione*

Al termine dei lavori, presso un Centro Sportivo nella periferia di Mantova, è allestito il pranzo.

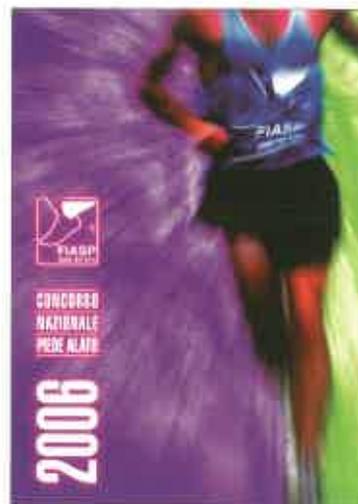
NUOVO PALINSESTO DI SPORTINSIEME

Il Consiglio Federale ha proposto per il 2006, il nuovo palinsesto di Sportinsieme per una maggiore valorizzazione della Rivista. Il piano di lavoro, è indirizzato, come conviene in analoghe pubblicazioni sportive e non, che le rubriche proposte rivestano il carattere dell'appuntamento costante e della piacevolezza unita ad una forma grafica adeguata ed accattivante che non può prescindere da una iconografia di pregio; in quest'ottica, troveranno spazio le rubriche e gli argomenti che interessano maggiormente il podista e tutta la collettività che interagisce con la F.I.A.S.P., annullando le rubriche e gli argomenti sino ad ora pubblicati, che non rivestono nessun interesse sportivo e sociale sulle finalità federali.

Per rendere funzionale la preparazione dei vari numeri, onde garantire in tempi ottimali la spedizione della Rivista per la sua lettura e sostenere i progetti pubblicitari, è da ricordare che, i tempi tecnici dei vari numeri per l'invio degli articoli e delle pubblicità, risultano essere:

- il 15 ottobre per la pubblicazione di gennaio-febbraio
- il 15 dicembre per la pubblicazione di marzo-aprile
- il 15 febbraio per la pubblicazione di maggio-giugno
- il 15 aprile per la pubblicazione di luglio-agosto
- il 15 giugno per la pubblicazione di settembre-ottobre
- il 15 agosto per la pubblicazione di novembre-dicembre

La ragion d'essere di un palinsesto è che non venga stravolto per nessun motivo, è quindi da ritenere che ogni variazione nel numero delle pagine per qualsiasi ragione dovrà necessariamente essere inserito come inserto speciale aggiuntivo o come supplemento.



**GRUPPO MARCIATORI
CARPANETO**

DOMENICA 4 SETTEMBRE 2005

Carpaneto

13^a Camminata delle tre Valli

Itinerari:

Km. 6, 11, 15, 23, 27

Partenza ore 7,30 - 8,30



MONTISSISA FRANCESCO

PRODUZIONE E VENDITA
VINI D.O.C.

Vino di Montisissa

29013 REZZANO di
CARPANETO PNO (PC)
Tel/Fax (0523) 850123



Nuova Polizza Infortuni ad adesione volontaria a favore dei Soci FIASP

Il Consiglio Federale, in accoglimento delle numerose richieste pervenute dai tesserati attraverso i Comitati Provinciali, ha deliberato di attivare una nuova copertura assicurativa infortuni a favore dei propri Associati, con la Compagnia GAN ITALIA spa, che integri ed estenda i capitali già assicurati con la polizza di base, quest'ultima già operativa con la sottoscrizione della tessera di affiliazione annuale. La peculiarità della nuova copertura integrativa infortuni e quella di valere solo per coloro che ne facciano esplicita richiesta, attraverso la compilazione di apposito modulo di adesione e la sua sottoscrizione presso tutti i Comitati Provinciali, all'atto del rinnovo dell'affiliazione. Questi ultimi, si incaricheranno di redigere l'apposito elenco, il tutto sarà trasmesso alla Segreteria della Fiasp di Mantova che provvederà all'inoltro secondo gli accordi contrattuali.

Vediamo ora di cosa si tratta:

- La nuova polizza infortuni ad adesione volontaria, integra i capitali di base già assicurati con le seguenti ulteriori somme:

MORTE PER INFORTUNIO:

Euro 25.800,00

INVALIDITÀ PERMANENTE INFORTUNIO :

Euro 58.000,00

RIMBORSO SPESE

"infortuno conseguenze invalidanti":

Euro 1.550,00

RIMBORSO SPESE

"infortuno conseguenze non invalidanti":

Euro 360,00

- L'Assicurazione opera esclusivamente per gli Assicurati affiliati FIASP di età pari od inferiore ad anni 80, che facciano esplicita richiesta di adesione volontaria alla polizza infortuni, inseriti negli appositi elenchi che verranno trasmessi presso gli uffici dell'Agenzia Gan Italia spa Via De Paoli n. 7 Pordenone.

- La garanzia vale per gli infortuni subiti dall'Assicurato durante la partecipazione a manifestazioni sportive non competitive, in qualità di Atleta e/o Commissario Tecnico, organizzate dalle Società Sportive, dalle Associazioni e dai Gruppi affiliati alla FIASP.

- L'Assicurazione presta la sua garanzia anche durante gli allenamenti infrasettimanali sostenuti dall'Assicurato.

- Limitatamente al Capitale "Invalidità permanente da infortuno" l'indennizzo verrà riconosciuto in caso di lesione permanente superiore al 3%.

- Limitatamente alla garanzia "Rimborso spese di cura" la Società assicuratrice rimborsa gli oneri sostenuti e documentati in originale per: gli accertamenti diagnostici, gli onorari dei Medici, dei Chirurghi e dell'equipe medica operatoria, i diritti di sala ed il materiale di intervento, le cure in genere, anche termali, con esclusione in ogni caso delle spese di natura alberghiera, i trattamenti fisioterapici e rieducativi svolti in strutture ospedaliere, paraospedaliere, gabinetti medici, ovvero centri di riabilitazione, in ogni caso da personale preposto e professionalmente riconosciuto.

Laddove l'Assicurato fruisca di analoghe prestazioni assicurative usu-

fruendo del Servizio Sanitario Nazionale o di altre coperture assicurative personali, la prestazione opera per la sola eccedenza di spesa a carico dell'Assicurato. In tutti i casi non si darà ad alcun indennizzo per rimborsi di spese inferiori ad € 103,00.

- Il Consiglio Federale ha stabilito che l'avvio della campagna di adesione alla nuova copertura assicurativa avrà effetto dal 1° gennaio 2005, le relative schede da compilare saranno a disposizione degli affiliati presso tutti i Comitati Provinciali, in mancanza, le stesse potranno essere richieste direttamente alla Segreteria Nazionale FIASP di Mantova.

- La copertura Assicurativa in ogni caso avrà effetto dalle ore 24.00 del 31 Dicembre 2005.

INFORMAZIONI

Il contributo previsto è di 7,00 €.

I moduli per aderire a questa polizza, sono disponibili presso i Comitati Provinciale o possono essere richiesti alla Segreteria Nazionale.

La polizza infortuni ad adesione volontaria, ai fini della copertura assicurativa entra in vigore dal momento stesso che il documento sottoscritto dal Socio viene protocollato in sede di Segreteria Nazionale: l'Assicurazione GAN-Italia non rilascia nessun altro documento, ritenendo valido il modulo sottoscritto dal Socio.

Sarà cura della Segreteria Nazionale inviare periodicamente ai Comitati l'aggiornamento dei protocolli effettuati, il Socio potrà richiederne copia.

Podisti, chiedete presso i tavoli dei Commissari Tecnici Sportivi o presso la Segreteria Nazionale i moduli per aderire a questa polizza infortuni ad adesione volontaria, è una garanzia alla "persona" per ogni evento dannoso che potrebbe capitare durante lo svolgimento dell'attività sportiva.

WORLD REPORT

Notizie della Federazione Internazionale Sport Popolari (IVV)

Cari amici dello Sport Popolare,

spero di vedere i rappresentanti dei nostri paesi membri e dei club membri diretti alla cerimonia di apertura dell'Olimpiade IVV. Gli organizzatori – il "klub ceskych turistu" e le persone di Pilsen – ci invitano ad un soggiorno divertente e memorabile nel loro interessante e bel paese. Uniamoci a loro e facciamo in modo che le Olimpiadi siano un festival dello sport popolare in uno spirito di divertimento, forma fisica e amicizia.

Dopo la conclusione delle Olimpiadi, l'agenzia primaria della nostra federazione – il congresso dei delegati – si riunirà in assemblea per discutere dello statuto. Porteremo con noi lo spirito giusto nella sala riunioni al fine di poter prendere buone decisioni per l'anno prossimo. Abbiamo tutti interessi comuni – un'organizzazione forte ed affidabile che farà del bene per persone di tutte le età e di tutte le nazionalità.

Buona fortuna!



Odd Ivar Ruud
Presidente IVV

L'ASSOCIAZIONE SPORT POPOLARI SVIZZERA-LIECHTENSTEIN CELEBRA 35 ANNI COME ASSOCIAZIONE NAZIONALE INDIPENDENTE

L'Associazione Sport Popolari Svizzera-Liechtenstein è stata fondata il 18 febbraio 1970 come prima associazione nazionale indipendente nell'ambito dell'IVV. La celebrazione di tale evento si tenne in occasione del 34 incontro annuale il 19 marzo a Horw vicino a Lucerna. Tra gli ospiti c'era anche Odd Ivar Ruud e i rappresentanti dei paesi vicini. Centoquarantaquattro delegati da 110 club hanno dato il loro contributo per un incontro simpatico. I membri della presidenza erano stati rieletti all'unanimità.

PROGRAMMA PASSAPORTO PER I GIOVANI IN BELGIO

All'inizio del 2004 la Federazione Belga Sport Popolari (FFBMP), la federazione parlante francese in Belgio, ha dato vita ad un programma nuovo mirato a bambini con età inferiore ai 12 anni. Invece di pagare una quota di iscrizione per ogni camminata della FFBMP, quei bambini possono ottenere un "passaporto giovani" (3 euro) che da loro il diritto di partecipare gratuitamente per tutto l'anno.

Il numero delle partecipazioni alle camminate FFBMP viene stampato sul passaporto. Dopo 20 camminate inviano il passaporto completato alla federazione e ricevono un certificato di partecipazione e un regalo offerto dallo sponsor (nel 2004 una t-shirt, nel 2005 una borsa e un cappello). Alla fine dell'anno viene fatto un disegno dei passaporti completati e dei premi vinti. Nel 2004 i premi erano borse sportive e l'entrata gratuita alla finale di basketball. Nel 2004 hanno preso parte al programma 666 bambini. Erano stati raccolti centotredici passaporti e consegnate 113 t-shirt.

Il programma sarà ripetuto nel 2005. I bambini in possesso di un passaporto incompleto alla fine del 2004 avevano la possibilità di completarlo. Ora nuovi giovani si sono uniti ai primi. A maggio 2005 580 bambini avevano il passaporto e 75 di loro lo avevano già spedito indietro completo e hanno ricevuto una bella borsa come loro premio. Il programma continuerà ad andare avanti fino alla fine dell'anno e la federazione cercherà degli sponsor per permettere la continuazione dell'iniziativa anche nel 2006.

La FFBMP è lieta di poter registrare tale successo del programma nei confronti dei giovani. Non solo questo ha portato nuovi giovani podisti ma ha avvicinato famiglie nuove al nostro sport favorito.

VIAGGI PER PODISTI CON L'ASSOCIAZIONE AUSTRIACA – ÖVV

Oltre all'invito mondiale a Saalbach Hinterglemm, i podisti dell'Austria sono felici di partecipare a viaggi per podisti che stanno diventando sempre più popolari. Questo entusiasmo deriva dalle camminate sulla splendida isola croata di Losinj e quando hanno attraversato il nord est dell'Europa. Il viaggio dell'ÖVV in programma in Inghilterra è già tutto prenotato. Oltre alle camminate permanenti a Londra e nel sud ovest dell'Inghilterra ci saranno anche camminate in Belgio e Lussemburgo. A causa della crescente richiesta di viaggi è in programma un viaggio nel nuovo paese membro IVV, in Cina, e per l'anno prossimo un viaggio per visitare i trolls della Norvegia.

ORDINI PER IL CALENDARIO IVV ALL'INCONTRO

Le associazioni membri sono pregate di essere pronte a fare gli ordini per il Calendario IVV 2006 in occasione del Congresso dei Delegati che si terrà il 24 Luglio a Pilsen in Repubblica Ceca. I numeri che si raccoglieranno all'incontro verranno utilizzati per determinare quanti libri dovranno essere stampati, quindi non saranno accettati ordini dopo tale data.

EVENTI DURANTE TUTTO L'ANNO IN SVIZZERA E LIECHTENSTEIN

I club della "volksportverban Schweiz-Liechtenstein" (VSL) hanno pianificato percorsi di camminata permanenti (Eventi durante tutto l'anno) a Buchs/SG, Svizzera, e a Vaduz (FL), Liechtenstein. Tutti i podisti e gli amici dello sport popolare sono benvenuti.

La camminata di Buchs comincia tutti i giorni alle 8.00 dall'Hotel Tauacher (attenzione ferie dal 18 luglio al 4 agosto) – www.hotel-taucher.ch. La camminata di Vaduz comincia tutti i giorni alle 9.00 da maggio a novembre vicino all'ufficio informazioni turistiche del Liechtenstein in un container blu dietro al municipio di Vaduz, vicino al parcheggio per gli autobus. La quota ammonta a 2.50 Fr. Per parte-

cipante e deve essere pagata al club. Dettagli relativi a questi eventi sono disponibili sul sito www.volkssport-vsl.ch oppure tramite telefono VSL/Info +41 71 761 16 10. (Lingua tedesca).

STATISTICHE LUSSEMBURGO 2004

Il podismo IVV aumenta continuamente in Lussemburgo. L'effetto positivo sulla salute è stato riconosciuto e ai podisti piace conoscere nuova gente e nuovi luoghi. Non da ultimo occorre intensificare la cooperazione con la stampa e occorre impegnarsi molto per trovare dei giovani che possano svolgere lavoro di volontariato.

In totale sono state organizzate 75 camminate nel 2004 da parte dell'associazione e dei suoi club. Comunque il cattivo tempo e l'elevato prezzo della benzina hanno causato una diminuzione nelle partecipazioni (77,828 partecipanti nel 2004; 81,094 nel 2003).

LUSSEMBURGO INSTAURA UN IMPORTANTE GEMELLAGGIO

L'incontro della FLMP si è tenuto il 19 febbraio 2005 ed ha partecipato un rappresentante del Ministero dello Sport e il Presidente del Comitato Olimpico del Lussemburgo. Sono stati presi contatti speciali con il Ministero per il turismo con particolare attenzione al futuro dell'associazione (organizzazione del RWW e PVV). FLMP è molto grata del fatto che il Ministero abbia deciso di non sostenere una associazione di podismo nordica ma che questo sport sia preso in considerazione da tre organizzazioni già esistenti l'associazione FLMP, quella di atletica e quella dello sci. Nel 2006, queste 3 organizzazioni con il patrocinio del Ministero dello Sport organizzerà una "Giornata nazionale di Camminata Nordica". Un primo club di podisti nordici si è già unito alla FLMP.

IVV DA IL BENVENUTO A UN NUOVO MEMBRO

L'IVV è orgogliosa di annunciare che il "Mondo dell'IVV" include ora il 6° continente - l'Africa. Il nuovo club membro diretto, African Amblers, è stato approvato a Dundee, Sud Africa e hanno programmato la loro prima camminata per ottobre 2005. Vedete l'articolo da qualche parte in questa rivista che vi fornisce tutte le informazioni di contatto necessarie. Ulteriori dettagli relativi le loro camminate IVV in programmasi possono trovare sul sito www.members.aol.com/xplorer506/index.html/

L'UNGHERIA OSPITA UNA CAMMINATA HA AVUTO UN GRANDE SUCCESSO

Sotto un cielo limpido e soleggiato il 16 aprile l'Associazione Ungherese Sport Popolari ha organizzato una camminata che ha portato più di 2500 persone a Tatabanya, una città a circa 40 miglia da Budapest. E' stata l'occasione della giornata della camminata IVV GERECSE 50 e c'erano percorsi da 10, 20, 40 e 50 km. Di quei 2500 partecipanti 2000 hanno scelto di percorrere 50 km compreso il sindaco della vicina Tata, patria dell'associazione ungherese. Aveva già partecipato e concluso la camminata molte volte negli anni scorsi ed è un sostenitore entusiasta dell'associazione e dell'IVV.

LUSSEMBURGO CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE DELLA CAMMINATA IVV

La stampa era stata invitata alla Giornata Mondiale della Camminata IVV in Lussemburgo. Il club organizzatore, fondato nel 1974, "I podisti del Mondo" di Consdorf aveva lavorato moltissimo per organizzare in modo adeguato questa giornata della camminata. Dopo settimane di preparazione e grazie all'aiuto di 60 membri e di persone dei club interessate, la camminata ha avuto un grande successo. I podisti che arrivarono a Consdorf l'8 maggio erano 1425 in totale (tra cui 40 bambini) da Belgio, Germania, Francia, Paesi Bassi e Lussemburgo. Dopo il freddo e molti giorni di pioggia i podisti hanno potuto godersi il primo sole nella bellezza del Piccolo Lussemburgo Svizzera. I sentieri si snodavano lungo le rocce e le cave leggendarie del Parco Naturale Müllerthal, nei luoghi dove nella storia antica vivevano i

primi coloni nelle loro case di cava e roccia. Si è passati poi dalle cave dei Celti e dalle cave di ghiaccio alle colline di Berdorf dove Trevirani e i Romani avevano i loro castelli e i loro insediamenti e dove adoravano i loro dei. Il più particolare e difficile è stato il sentiero educativo e di scoperta naturale lungo 8 km (sui 20 km di distanza) che è stato preparato dell'amministrazione forestale del Lussemburgo. Con 9 stazioni spiegava la 200 anni di storia di rocce e paesaggio naturale.

E' stato tutto un successo con la grande soddisfazione da parte dei podisti e degli organizzatori. Un uomo molto conosciuto della zona alla fine ha detto: "Sono 50 anni che vivo qui ma non sapevo che di avere intorno una natura così bella. Grazie a voi tutti per l'impegno e per il vostro aiuto a scoprire questo paesaggio naturale".

LA NORVEGIA CELEBRA 100 ANNI COME NAZIONE INDIPENDENTE

Come parte della celebrazione del 100° anniversario, l'Associazione Norvegese Sport Popolari (NFF) sta organizzando gli eventi podistici IVV in cooperazione con le autorità municipali locali, scuole e asili. Ci saranno più di 100 eventi in tutto il paese. Il sindaco di Oslo ha ufficialmente aperto questa serie di eventi IVV sabato 5 giugno.

FRANCIA DA IL BENVENUTO AI VISITATORI DEL BRASILE

La Federazione Francese Sport Popolari (FFSP) da il benvenuto a 30 amici dal Brasile. Cammineranno con loro agli eventi in Alsazia il 24 luglio 2005 in modo che possano vedere come sono organizzati tali eventi. Gli amici brasiliani parteciperanno anche alle Olimpiadi di Pilsen per imparare di più riguardo l'organizzazione di tali eventi prima di tornare a casa.

MODIFICHE IVV

Sud Africa: aggiungere nuovo membro diretto, African Amblers, c/o Karen Duval, Presidente; 110 Victoria St; Dundee 3000; SUD AFRICA; Tel: +27 (0)34 212 3216; Contattare: Susan Hall; 1102 Terrington Way; Miamisburg, OH 45342; USA; Tel: +1 937 384-7688; E-mail: xplorer506@aol.com

FINLANDIA PUBBLICIZZA CAMMINATE PERMANENTI

L'associazione finlandese IVV Suomen Letu ha pubblicizzato un depliant contente mappe e dettagli scritti delle camminate durante tutto l'anno (permanenti) a Helsinki. Il depliant è disponibile da Suomen latu, c/o Päivi Parola paivl.purola@suomenlatu.fi

CAMPIONATO DEL MONDO DI CAMMINATA E CAMMINATA NORDICA

Questo anno (per la terza volta) Campionato del Mondo della Camminata e della Camminata Nordica si terrà a Saalbach Hinterglemm nella Salzbürger Land dal 22 al 24 settembre 2005. Oltre a nuovi percorsi è nuova anche la data in autunno. In autunno il paesaggio è vivo con colori molto piacevoli. Dalla camminata di 6 km lungo la passeggiata alla maratona di montagna, i nove percorsi offrono una vasta gamma di varietà. Momenti particolari saranno la camminata musica alpina, la camminata della torcia e la camminata del sorgere del sole. E saranno premiati i 10 gruppi migliori. Coloro che vogliono di più possono fare le quattro nuove camminate permanenti. Naturalmente sarà offerta una piacevole serata con musica e balli. Saalbach Hinterglemm è pronta a dare il benvenuto agli ospiti di tutto il mondo. Ulteriori informazioni al sito: <http://www.oevv-wandern.at>

10 partecipazioni, uno in argento per 20 partecipazioni ed uno d'oro per 30 partecipazioni più una stoffa identica per tutti gli eventi. Se tali condizioni non saranno rispettate, non verrà restituita la quota di partecipazione. La scadenza per inviare il libretto speciale alla DVV-Geschäftstelle, Fabrikstraße 8, D-84503 Altötting, Germania, oppure per farli avere ai dirigenti della DVV è il 31 dicembre 2005. La DVV augura a tutti i partecipanti buona fortuna.



Gruppo Podistico BORGONOVESE

“da 25 anni di corsa in giro per l'Italia e l'Europa”

La più longeva associazione podistica borgonovese ha da poco compiuto i 25 anni essendo stata fondata il 21 febbraio 1980. Fra gli allora soci promotori, don Giuseppe Frazzani (parroco in paese, ora missionario in Brasile), l'attuale assessore allo sport prof.ssa Ada Guastoni; del primo consiglio direttivo attualmente troviamo ancora iscritti solo tre membri: il pittore Franco Corradini (da sempre curatore dell'immagine sociale), gli ex presidenti Alessandro Riboni e Fabrizio Franzini.

“Ad corsa o al pas l'important l'è partecipà ragass”, lo slogan che accompagna da cinque lustri il Gruppo Podistico Borgonovese ora è anche stampato sul gagliardetto celebrativo curato dal socio fondatore Franco Corradini, presentato lo scorso 18 febbraio in occasione di una pubblica assemblea sociale avvenuta presso il centro Pensionati di viale Fermi. Durante la stessa riunione è stato anche ufficializzato che il tradizionale contributo raccolto dalla marcia autunnale della Solidarietà è stato devoluto alla nuova coop Antarius, consegna avvenuta presso la sede sociale di via Sarmato (nel centro San Luigi Orione) sabato 11 marzo da parte del tesoriere Filippo Rossi al presidente di questa nuova realtà sociale, Giovanni Bigoni. Proprio prendendo spunto dalla marcia della Solidarietà (la cui prima edizione prese il via da piazza Garibaldi nel 1973) un gruppo di ragazzi, invogliato dall'allora curato don Frazzani, decise, all'inizio degli anni '80, di ufficializzare un movimento da anni già operante sul territorio. Nacque così, il 21 febbraio 1980, il Gruppo Podistico con colori sociali giallo-blu e primo presidente Marco Fortunati. La neonata società potenziò subito le principali marce da qualche anno in calendario nel paese: Solidarietà, Amicizia, S.Francesco, aggiungendovi, nel corso degli anni: una Camminata a Corano, un'altra in occasione della festa della Mamma, la Marcia Notturna del Feudo con partenza e arrivo prima a Corano, poi a Case Galli di Albareto e recentemente a Castelnovo, Curum par la chisola, in occasione della festa paesana della focaccia, le maratone della Valtidone e la mini maratona per ragazzi. Due anche le staffette significative: la Borgonovo-Chiavari ripetuta due volte e la Borgonovo- Montagnana (PD).

Dai primi undici pionieri che firmarono l'atto costitutivo: Don Frazzani, Riboni, Franzini, Rossi, Bergomi, Corradini, Dallacosta, Fortunati, Pochintesta, Rimondi e Melchi, il sodalizio nel 2005 ha superato quota 60. Da qualche anno ha spostato la sede dalla centralissima via Roma nel millenario castello simbolo di Borgonovo Valtidone, (ridente borgata di oltre 7000 abitanti in provincia di Piacenza, collocata ai piedi dell'appennino tosco-emiliano). La società attualmente è presieduta da Enrico Torselli con vice AnnaLisa Schiaffonati, segretario: Alessandro Riboni, tesoriere: Filippo Rossi, magazzinoere: Andrea Mancini, addetto alla comunicazione: Paolo Cagnani, revisori dei conti: Angelo Maglietta e Fabrizio Franzini, addetti alla logistica: Maria Grazia Salinelli e Roberto Chinaglia. In un quarto di secolo ha portato a più riprese i suoi più intraprendenti podisti a percorrere le strade di tutt'Italia e di mezz'Europa. Fra le maratone più importanti e significative da ricordare quelle di: Parigi, Rotterdam, Milano, Budapest, Barcellona, Praga, Roma, Vienna, Madrid, Monaco di Baviera, Tours, Romanshort in Svizzera, Montecarlo, Seefeld in Austria per spingersi fino oltre oceano con la famosissima maratona di Nuova York. Il gruppo, oltre che nell'attività puramente sportiva è impegnato da sempre anche in quello sociale e culturale (ricordiamo che nacque infatti da una costola del Centro per la cultura Alfonso Testa), collabora attivamente con la Pro Loco di Borgonovo ed il circolo Anspi della vicina frazione di Castelnovo, con l'assessorato allo sport del comune, con l'istituto scolastico inferiore della borgata, con il centro professionale don Orione. Due i personaggi “anima e corpo” del sodalizio dal primo giorno di nascita, sono Fabrizio Franzini e Alessandro Riboni. La prima edizione della Borgovaltidone, che si

correrà domenica 2 ottobre è l'ultima iniziativa uscita dall'immenso cantiere organizzativo gialloblu sempre molto attivo ed in fermento per festeggiare il quarto di secolo del sodalizio. La marcia raggrupperà le tradizionali (Solidarietà-Maratona della Valtidone e minimaratona delle scuole). Partenza e arrivo sono previsti in via Moretta, presso la Cantina Sociale. Ben cinque i percorsi: 3-6-12-20-30 Km. La manifestazione sarà organizzata in collaborazione con la stessa azienda vinicola, l'amministrazione comunale, l'assessorato allo sport, l'Avis, il Velo Sport, ed il Rotary Club Valtidone.

Paolo Cagnani

GRUPPO PODISTICO BORGONOVESE

DOMENICA 2 OTTOBRE 2005

A BORGONOVO VAL TIDONE (PC)

organizza

**LA BORGVALTIDONE
33^A MARCIA DELLA
SOLIDARIETÀ'**

KM 3 - 6 - 12 - 20 - 30

Ritrovo: CANTINEVALTIDONE - Via Moretta 58

Partenza km 30 dalle ore 7:00 alle 8:00

Partenza km 3-6-12-20 dalle 7:30 alle 9:30

I percorsi si sviluppano nel verde e tra i vigneti delle colline della Val Tidone

Per tutti gli intervenuti, degustazione di “chisola” con i ciccioli accompagnata dai vini bianchi e rossi della Val Tidone, dalle ore 10:00 “Pasta Party e Gutturino DOC Valtidone”

Per iscrizioni o per ricevere il programma dettagliato rivolgersi a:

Gruppo Podistico Borgonovese - Casella Postale 38

29011 Borgonovo Val Tidone (PC)

Alessandro-tel.328.9778265

gpborgonovese@libero.it

www.comitatofiasp.piacenza.it

INFO.TURISMO IAT VALTIDONE:

tel. 0523.861210 iatborgonovo@libero.it

Società

Gruppo Podistico

SAN BIAGIO DI BOVOLONE

Nel 1979 in Bovolone di Verona, viene fondato il Gruppo Podistico San Biagio, a cura di alcuni appassionati podisti dipendenti dell'Ospedale S.Biagio di Bovolone. Le iniziative di questi li vide promuovere vari eventi sportivi, con il fine di approfondire la loro conoscenza, socializzare migliorare i rapporti fra di loro anche verso l'esterno, stante la loro attività professionale, iniziando così l'attività del Sodalizio che lo distingue nel motto inciso nel suo stemma: con l'aurora raggiante sui monti, camminiamo insieme. Presso l'Ospedale di Bovolone in Piazza Fleming, venne ubicata la sede, oltre 200 erano i dipendenti, effettuarono la loro prima manifestazione a Cera, continua ancora oggi questa loro partecipazione nei vari appuntamenti podistici. Il Sodalizio non si limitò solo a partecipare agli eventi podistici, allestiti la "camminata de San Biagio, il 1 febbraio 1981 a cura di Luigino e Fausto Massagranti, oggi, le edizioni di questo evento sono ben 25. Da allora l'evento anno dopo anno viene dedicata ad associazioni di assistenza a scopo di sensibilizzazione benefica. Oltre a questa iniziativa, il 28 settembre 1980, il gruppo organizza la prima staffetta podistica da Bovolone al Santuario della Madonna della Corona. Dopo questa esperienza, il sodalizio si fece principale attore in Bovolone con altri locali gruppi di staffette in giro per il nord Italia nel

motto: Camminiamo insieme per l'unione e l'amicizia. Queste iniziative furono proposte in vari anni e in località diverse allo scopo di farsi conoscere e di portare un messaggio nelle località attraversate. Nei programmi podistici annuali succedutesi la presenza del G.P.S.Biagio lo si trova a Loreto, Assisi, Castelmonte, nel giro del Veneto, nel giro delle Dolomiti, nell'interregionale del Veneto-Lombardia-Emilia Romagna, Toscana-Liguria, Bellinozona-Locarno e ai laghi d'Iseo, d'Idro, Ledro, Garda, fin sulle cime più alte del trentino. I colori del Sodalizio furono portati dai Componenti del gruppo nelle manifestazioni più note delle maratone europee. Una nota di merito spetta al suo Presidente: Luigino Massagranti, persona di alto spessore democratico, altruista e cordiale, è stato sino a qualche anno fa Presidente del Comitato Provinciale di Verona, a Lui è riconosciuto il merito di avere allacciato rapporti di sana convivenza e collaborazione con altre associazioni sportive locali, a lui si attestano varie iniziative meritorie, tra queste, l'aver creato il periodico del Comitato provinciale: FIASP News. Si può ben dire che questo Sodalizio esprime sin dalla sua nascita nobili sentimenti sul piano sportivo e sociale.

Claudio Martini

GRUPPO PODISTICO RINO MAZZOLA

"programmi ambiziosi"



Il Gruppo Podistico "Rino Mazzola" di Mantova, per il 2005 ha organizzato due manifestazioni a carattere internazionale: 1° Trofeo Della Carpaneta svoltasi il 16 aprile, il XII° Trofeo Rino Mazzola passeggiando lungo le sponde Dei Laghi Di Mantova, manifestazione svoltasi il 26 giugno. La prima manifestazione è stata di notevole

interesse, sviluppatasi nella "Foresta della Carpaneta, frutto della collaborazione tra l'ERSAF (Ente Regionale per i Servizi all'Agricoltura e alle Foreste) e l'Associazione "Per il Parco" e Regione Lombardia. La partenza è avvenuta alle ore 16:00 presso l'omonima Azienda Agro Forestale nel Comune di Gazzo Bigarello in provincia. La "Foresta" della Carpaneta è parte del progetto "10 Grande Foreste di Pianura" avviata dalla Regione Lombardia nel 2002 e finalizzato al miglioramento della qualità ambientale del territorio regionale tramite la realizzazione di dieci nuove foreste nella pianura lombarda. Una di queste è la Foresta della Carpaneta che si sta realizzando in Comune di Gazzo Bigarello in provincia di Mantova su parte dei terreni dell'Azienda Agro Forestale sperimentale Carpaneta affidata in gestione all'E.R.S.A.F. Il progetto in fase di realizzazione si articola in tre sezioni: 1° il Bosco della Carpaneta, 2° il Parco di Arlecchino, 3° la riqualificazione del paesaggio agrario e lo sviluppo delle reti ecologiche. Il Bosco della Carpaneta, che interesserà circa 43 ettari di terreno precedentemente destinati a pioppeto e seminativi si sta realizzando sul modello del "querceto misto pianiziano", il bosco tipico della pianura padana. Le specie arboree impiantate sono: farnia, carpino bianco, acero, olmo, frassino, pioppo nero, pioppo bianco, tiglio, cerro, ciliegio, melo e pero selvatico, accompagnate da specie arbustive come biancospino, viburno, evonimo, nocciolo, sambuco, fragola e rosa canina. Le farnie impiegate, provengono da 15 zone diverse della pianura padano-veneta, rappresentative della diversità genetica di questa specie nell'area padana. Il par-

co di Arlecchino sarà un'area con destinazione didattico-ricreative per stimolare attraverso il gioco e l'aggregazione la conoscenza del mondo vegetale. Il parco presenterà percorsi e viali, labirinti vegetali, un settore di giochi didattici e un "teatro all'aperto". Accanto al parco di Arlecchino sarà realizzato il Parco letterario di Virgilio, che si caratterizzerà per la presenza di specie arboree e arbustive citate nelle opere del Poeta Latino. Il bosco naturaliforme sarà accessibile esclusivamente alle visite guidate accompagnate da personale autorizzato. Il Parco di Arlecchino sarà invece destinato alla fruizione pubblica e libera. Nell'ambito del progetto saranno proposte attività di Educazione Ambientale rivolte alla scuola e occasioni di formazione e aggiornamento per educatori, operatori del settore e chiunque fosse interessato ad approfondire questi temi. Saranno inoltre organizzate manifestazioni e iniziative rivolti al pubblico. Seguendo queste direttive il G. P. Rino Mazzola ha pensato di organizzare una manifestazione podistica non competitiva, per far conoscere a tutti i podisti questa bella realtà che sta nascendo alle porte di Mantova. Sponsor ufficiale della manifestazione oltre all'E.R.S.A.F. padrona di casa, il Consorzio Latterie Sociali Mantovane Virgilio, che ha proposto assaggi dei propri prodotti. E' stata, anche se per pochi, date le condizioni atmosferiche avverse, una festa della natura e dello sport. La seconda manifestazione si è svolta il 26 giugno, in una domenica di splendido sole, che ha accolto oltre 1500 appassionati podisti giunti da varie province d'Italia. Si sono ritrovati questa volta nel magnifico e panoramico parco del Centro Canoa del Coni di Sparafucile (da qui Mantova si "specchia" nel lago inferiore), per "camminare" lungo le sponde dei laghi, dove il Parco del Mincio e le Amministrazioni locali, da alcuni anni hanno creato una ciclopedonale molto frequentata dalla cittadinanza mantovana, per le sue bellezze naturali e ambientali. Oltre cinquanta i gruppi premiati i quali hanno ricevuto doni di pregio. La manifestazione podistica, si è conclusa alle ore 11:30 con l'arrivo degli ultimi partecipanti. Ha fatto seguito poi presso il Centro Sportivo di Gazzo, il pranzo sociale del Gruppo Podistico Rino Mazzola, al quale si sono uniti, vari Amici e i gruppi gemellati di Marlia-Lucca, Montelupone-Macerata, Maserà-Padova. Questi eventi sono stati omologati dalla FIASP Comitato di Mantova e dalla Unione Marciatori Veronesi.

Paolo Zanetti

LA DUE FIUMI

Nel territorio del comune di Bagnolo San Vito in provincia di Mantova, vari sono i Borghi antichi o piccoli paesi, dove la comunità sembra legata oltre alla vita contadina anche alle vicissitudini del fiume Po. Correggio Micheli è uno di questi, alcune corti patronali di antica data, poche case nuove, una piccola Chiesa, un Centro Sociale per Anziani: lì vicino il fiume Po, dove gli americani in tempo di guerra fecero un ponte in chiatte onde trasferire tra una sponda all'altra uomini e mezzi bellissimi per continuare la liberazione dell'Italia dal dominio germanico, un monumento a ricordo di un aviare caduto, ad un km il fiume Minicio presso Governolo dove nel 1848 si svolsero cruente battaglie fra le truppe piemontesi ed austriaci. In questi luoghi il 13 febbraio scorso si è svolta: La Due Fiumi, con due itinerari che hanno permesso di scoprire questo angolo "bucolico" della terra virgiliana. Ad onorare questo evento, un discreto numero di appassionati, che presso il Centro Sociale Anziani hanno potuto trovare la necessaria ospitalità per questo evento organizzato dal Club Amici della Marcia.

Umberto Gementi

4ª EDIZIONE FESTA DI SAN VALENTINO

Diversi amatori del podismo hanno preso parte alla "4ª Edizione Festa di S. Valentino" svolta a Recale domenica 13 febbraio. Una fitta piovgerellina è scesa sin dalle prime ore del mattino, qualcuno ha addirittura pensato di rinviare la manifestazione ma intorno alle nove e trenta pochi minuti prima del via ufficiale si è ristabilito il sereno. I responsabili Isidoro e Lobello dopo una breve conversazione con gli uomini della Protezione Civile per assicurarsi la viabilità delle strade hanno così dato il via a questa quarta edizione. I podisti, dalla piazza principale del paese addentrandosi verso il centro storico del comune di Recale, hanno dato una piacevole

sensazione ai passanti e a gli abitanti del paese questo maturato dal fatto che il gruppo è rimasto compatto per almeno un chilometro e mezzo. La Manifestazione è stata organizzata dall'Associazione .O.N.L.U.S. Volontariato Protezione Civile "Le Aquile" che ogni anno attraverso questa iniziativa cerca di diffondere una sana cultura del podismo amatoriale, con la consapevolezza che correre fa bene a tutti. In meno di due ore tutti i partecipanti sono giunti all'arrivo, trovando un ristoro adeguato e il ricordo della iniziativa.

Rauci Giovanni

30ª MARCIA DI SPARAFUCILE

Il Gruppo Podistico UISP Amendola con sede in Viale Veneto a Lunetta di Mantova, ha proposto la sua marcia domenica 27 febbraio. Non era una giornata dal clima felice, nonostante questo, un folto gruppo di appassionati si sono ritrovati per la camminata e per ricordare ancora una volta Paolo Sottili, perito tragicamente. Tre i percorsi allestiti nella periferia di Mantova con passaggi pure nel centro storico della medesima città dei Gonzaga. La manifestazione è stata omologata oltre dal Comitato FIASP di Mantova anche dalla Unione Marciatori Veronesi, i gruppi di quest'ultima associazione hanno avuto il merito di acquisire i doni migliori per la loro partecipazione. Premesso questo è doveroso sensibilizzare agli organizzatori, che nella prossima edizione siano predisposte migliori segnalazioni direzionali su gli itinerari. La manifestazione si è conclusa alle ore 11:30 con l'arrivo di un gruppo della provincia di Bolzano.

Vincenzo Grossi

2º TROFEO AZZURRO

Un buon gruppo di appassionati podisti si sono dati appuntamento domenica 6 marzo per prendere parte al 2º Trofeo Azzurro organizzato dal Club Napoli di Curti. Il Club Napoli ol-

tre ad organizzare questa manifestazione podistica si impegna durante l'anno a svolgere altre attività socio sportive e culturali e tutti i suoi Soci ne prendono parte con grande entusiasmo. Gli organizzatori di questo evento si trovano a Curti, una piccola località in provincia di Caserta, un comune con poco più di 6000 abitanti molto noto per il monumento sepolcrale che sorge lungo la via Appia "La Conocchia", risalente intorno al II secolo d.C., sormontata da una cupola circolare, nella sua robusta struttura presenta una caratteristica interpretazione architettonica di stile romana. Prima della partenza, il presidente del Club, Signor Merolla ha dato delle informazioni sul percorso, ha sottolineato lo spirito organizzativo della manifestazione che ha il fine non solo di promuovere lo sport, ma anche di unire gli uomini di tutte le età e di tutte le razze senza distinzioni fra di essi. Successivamente è avvenuta la partenza per le vie del comune di Curti toccando interamente il centro storico con un doppio passaggio per coloro che hanno fatto la distanza lunga, la manifestazione si è conclusa nelle due ore, tempo necessario per i partecipanti per percorrere a scelta i 5 o i 12 km. Al termine della marcia il ristoro finale offriva: tè e acqua ed altre bevande dissetanti, ai margini di questo, gli atleti ricevevano a ricordo della marcia una splendida maglietta decorata con immagini podistiche, ai gruppi coppe e trofei secondo il numero dei partecipanti. La manifestazione si ripeterà anche il prossimo anno.

Giovanni Rauci

MARCIA DEL NEBBIOLO

Nella cornice di un bella domenica di primavera si è svolta domenica 20 marzo la 27ª edizione della " Marcia del Nebbiolo" organizzata dal Gruppo Podistico di Tavazzano in provincia di Lodi. I quattro percorsi di 6 -12 -17 e 24 chilometri con partenza dal piccolo abitato di Villavesco, si snodavano lungo i sentieri della

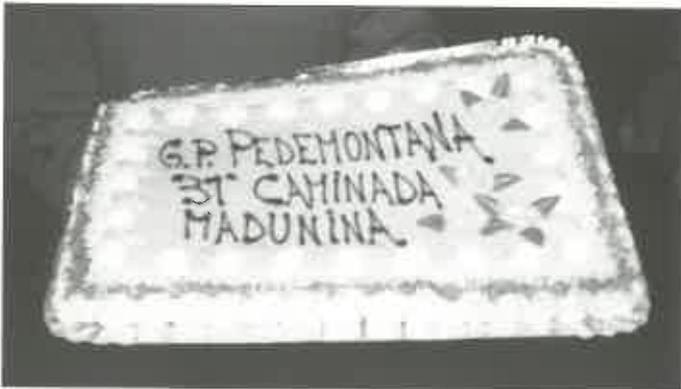
campagna lodigiana, fiancheggiando e attraversando alcune cascine tipiche, e percorrendo le sponde del canale Muzza, storico corso d'acqua derivato dal fiume Adda. La bella giornata ha favorito la partecipazione e ha permesso l'oltre 1800 podisti giunti dalle province limitrofe di Milano, Cremona, Bergamo, Piacenza e Pavia di scoprire lungo il percorso il risveglio della natura, con viole e primule che facevano capolino ai bordi dei sentieri e sulle sponde dei numerosi corsi d'acqua. Variegato, come al solito, il popolo dei podisti; da quanti hanno preso sul serio l'impegno correndo a perdifiato, ai camminatori senza fretta, ai gruppi familiari in "gita campestre" accompagnati dai figli più piccoli o dal cane. Molto gradito e apprezzato è stato il riconoscimento consegnato a tutti i podisti la "Tortionata", dolce tipico di Lodi a base di mandorle; molti partecipanti ci hanno confessato che vengono e tornano volentieri all'appuntamento con la Marcia del Nebbiolo attirati, oltre che dai percorsi nel verde, anche dal goloso riconoscimento. Apprezzamento anche per l'efficiente organizzazione che ha visto in campo tutti i soci del gruppo, per la segnaletica lungo i percorsi e per i ristori. Alla Manifestazione hanno dato un prezioso contributo, la Polizia locale e il gruppo della Protezione Civile, garantendo così sicurezza nella viabilità. Al termine la premiazione dei gruppi più numerosi, e assegnazione del 3º Trofeo "Fabio Girometta" a ricordo di Fabio, figlio del tesoriere del gruppo tragicamente scomparso a soli 22 anni. Vincitori quest'anno del trofeo sono stati i ragazzi del locale oratorio S.Giovanni Bosco che hanno corso e camminato numerosi in ricordo del loro amico. Ora appuntamento per tutti è al prossimo anno sempre più numerosi, la terza domenica di Marzo.

Claudio Tintori

CAMINADA MADUDINA

Scegliere dove andare a correre il giorno di pasquetta per me

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



non è un problema, ho già la meta. precisa: Zinasco Nuovo. Paese ubicato nella lomellina, tra risaie, mais, frumento, riserve di caccia e pesca, rogge, filari di pioppi e lambito dal torrente Terdoppio. Un'assoluta 08. si di pace. Anche quest'anno percorsi rinnovati ed una novità, partenza, e arrivo in un nuovo centro più grande e più accogliente. La giornata si presenta uggiosa e fresca, quindi si parte abbastanza coperti, ma poi uno splendido sole primaverile uscirà a metà, mattina. La compagnia e allegria e spensierata, i chilometri si percorrono senza fatica e sono sempre segnalati, attraversiamo luoghi stupendi, di una quiete incredibile accarezzando il Terdoppio. Anche quest'anno il G.P. Pedemontana non si smentisce, percorsi di eccezionale bellezza; segnaletica, direzionale da universitaria esperienza; ristori con salumi cotti e crudi ed anche con porchetta. memorabile l'ultimo conosciuto come "quello delle torte" una decina di qualità, tant'è la mia, la nostra corsa e finita, in quel ristoro. Poi ridendo e scherzando ci siamo incamminati verso il traguardo dei nostri 43 chilometri. Ritiro il riconoscimento ufficiale, che consiste in un sacchetto di riso locale con apposita stampa in ricordo, più una bottiglia di vino DOC. Terminata la nostra "passeggiata" siamo attesi al ristoro finale, noto per il famoso risotto alla Pedemontana e la simpatica accoglienza del gruppo organizzatore. Purtroppo le giornate belle, finiscono sempre troppo in fretta, ma siamo felici ed appagati. Non è bello fare nomi, ma del Gruppo Pedemontana conosco bene solo una persona, Claudio, e

tramite lui ringrazio tutto lo staff organizzatore per la loro costante gentilezza e simpatia, dando naturalmente l'appuntamento all'anno prossimo.

Aliprandi Renato

22^a CAMMINATA SULL'ADDA

Anch'io come altri 1500 podisti ho potuto ammirare il paesaggio che offre la pianura di Trezzo in una giornata di sole. Il tragitto che si snoda nelle campagne e lungo il fiume Adda, è sicuramente uno dei più belli e ricchi di storia. Qui personaggi come Leonardo Da Vinci si sono potuti ispirare per comporre le loro opere. Lungo il percorso si possono ammirare le chiese progettate dall'artista ingegnere che ha soggiornato a lungo a Vaprio. La centrale Taccani e il castello nell'ansa del fiume Adda che nel loro insieme sembrano costruiti dalla stessa mano e danno al paesaggio un fascino unico. Per i più allenati la possibilità di ammirare le centrali di stile liberty Esterle e Bertini che si trovano all'altezza di Porto. Poi le cascine e il monastero Benedettino, il fiume, con il suo lento scorrere in una vallata verde e profumata fonte di sostentamento e via di comunicazione da e per Milano fino agli inizi del secolo scorso e che ancora oggi offre energia per il funzionamento delle centrali elettriche. Sport e natura questi sono stati gli ingredienti della 22^a Camminata sull'Adda organizzata il 3 aprile scorso dal Gruppo Podistico AIDO AVIS, alla manifestazione hanno partecipato trentotto gruppi provenienti dalla provincia di Milano e dalla vicina

provincia di Bergamo. Un grazie va agli organizzatori per l'impegno nel preparar il percorso e la cura con la quale sono stati approntati i ristori, agli Alpini e Protezione civile che hanno garantito la loro assistenza ai partecipanti per questa che è stata una giornata di festa per lo sport e per lo stare insieme. L'appuntamento e per la 23^a Camminata Sull'Adda, io ci sarò.

Gian Carlo Innocenti

12^a PASSEGGIATA CAMIGLIANESE

Camigliano si è svegliato con la pioggia, nonostante questo, i podisti non intimoriti per niente, si sono presentati per prendere parte alla 12^a Passeggiata Camiglianese svolta domenica 10 aprile, indice significativo della buona organizzazione delle annate passate. Camigliano dal latino CAMULIANUS uno dei titoli con i quali veniva adorato il dio Marte (Marte Camuliano) dio della guerra, è un comune della provincia di Caserta con poco più di 1800 abitanti situato a 70 metri sopra il livello del mare, posto in una vallata circondato da colline e da campi con impianti di vari alberi, pescheti, oliveti e vigneti, con attività commerciali, artigianali e agricole. In questo piccolo comune c'è la Pro Loco che durante l'anno organizza una serie di iniziative socio culturali coinvolgendo giovani, adulti ed anziani tra cui anche questo appuntamento sportivo che si ripete già da dodici anni. Cennamo Mario con la famiglia e gli

amici, tra l'altro la figlia Adriana è il presidente di questa associazione, si impegnano tanto per dar vita alla manifestazione podistica dove vede coinvolti tanti bambini del paese che aspettano un anno intero per prendere parte a questo avvenimento. Dopo la consegna dei moduli delle iscrizioni da parte dei gruppi Mario con altri collaboratori hanno dato il via alla marcia. Tutti al passo rapido per le vie del comune di Camigliano equipaggiati con impermeabili data la cruenta pioggia abbattutasi sin dalle prime ore del mattino. Gli atleti hanno marciato lungo due distanze di 5 e 12 km toccando i paesi di Giano Vetusto, Pignataro Maggiore per poi ritornare a Camigliano toccando il Sacrario dei Martiri del 43, la grotta di S. Michele e lo splendido Santuario dell'Eporano. La manifestazione si è conclusa con la premiazione dei gruppi.

Rauci Giovanni

6^a PASSEGGIATA DI PRIMAVERA

Una bella giornata di sole ha salutato i marciatori che hanno partecipato alla 6^a Passeggiata di primavera, organizzata dalla Polisportiva Riviera 98 Handball Campedello di Vicenza. Dopo la punzonatura, ecco un'interminabile colonna di marciatori attraversare i campi falciati e coltivati a vigneto, nella zona della Valletta del Silenzio, cara a Antonio Fogazzaro che più sopra ha la sua villa. Dopo qualche chilometro ecco la magnifica visione della villa palladiana detta "La Ro-



15^a Passeggiata dei Gladiatori

tonda" dove, un gruppo di visitatori, in attesa di entrare, osservavano divertiti il passaggio di questa colonna di marciatori. Poi per una leggera salita in ciottolato ci conduce ad altra villa veneta: la villa Valmarana "Ai Nani", dove è posto il ristoro che permette di prendere fiato ed osservare le molte ville settecentesche che in quella zona ci sono; e notare il panorama del circondario. Proseguendo poi, ecco spuntare da una curva l'imponente santuario mariano di Monte Berico che si erge in cima alla salita, ed è prospiciente al meraviglioso Piazzale della Vittoria, dal quale si può ammirare il panorama delle nostre montagne; poi per sentieri immersi nella natura ed ombreggiati, la marcia prosegue, il fiatone per il continuo sali scendi sulle colline vicentine ci portiamo verso la conclusione. Il tracciato salvo qualche tratto asfaltato si sviluppato su strade sterrate di collina in mezzo al verde. Chi era presente ha constatato la bellezza dei panorami e del mondo agricolo; filari di viti che ci hanno accompagnati per lunghi tratti, ed ha ascoltato commenti positivi sulla scelta del percorso.

Francesco Marangoni

15° PASSEGGIATA DEI GLADIATORI

Anche il Gruppo Sportivo dei "I Gladiatori" penalizzati dal cattivo tempo nella manifestazione podistica organizzata il 17 aprile a S. Maria C.V., eppure il meteo annunciava che al nord Italia cielo sereno e temperature estive. S. Maria C.V. è un comune della provincia di Caserta dove si concentrano molte manifestazioni podistiche amatoriale, in piazza l'1° Ottobre è stato concentrata tutta l'organizzazione di questa manifestazione, innanzi all'Anfiteatro Romano, uno dei monumenti che insieme al Flavio di Pozzuoli e il Colosseo di Roma rimane tra i maggiori d'Italia. L'Anfiteatro fu costruito nel II° secolo d.C. grazie ad una iscrizione che ricorda la donazione di Adriano di statue. In 500 si sono fatti vivi

quel giorno grigio e cupo dove la pioggia ha fatto da apertura e chiusura alla manifestazione ma nulla a fermato lo spirito sportivo degli appassionati presente in quel giorno piovigginoso. Il corteo ha attraversato tutto il viale alberato passando davanti all'Anfiteatro scortato dai pretoriani muniti di elmo, scudo e corazza un modo simpatico per creare la giusta sintonia con un tempo dove sorgeva l'antica Capua. Il presidente Ruberto Salvatore ha pronunciato il via e tutti gli atleti si sono diretti verso il centro storico della città attraversando tutta via anfiteatro fino al sottopasso che separa il rione S. Andrea con il resto della città e in quel punto è avvenuto lo smistamento dove i km 5 sono ritornati verso il punto di partenza e i km 14 hanno effettuato un sentiero sterrato al pieno contatto con la natura. All'arrivo panino con pomodoro e mozzarella un tocco per assaporare le caratteristiche della cucina casertana e un sacchetto ristoro con un premio ricordo per tutti i partecipanti. Alla premiazione hanno visto come primi gruppi le scuole medie Gallozzi, Mazocchi e la Raffaele Perla rappresentati dalla professoressa Linda Virgilio e poi altri gruppi noti come Real Capua, Carolina Raucci, Marco Polo, Gelindo Bordin, Comitato per la Vita, Azzurra Macerata, Le Lepri, I Sociali e tanti altri fino ad arrivare alla premiazione del 25° gruppo. La manifesta-

zione si ripeterà il prossimo anno nel medesimo mese.

Raucci Giovanni

25° SUE GIÙ PER LE COLLINE BRESCIANE 19° STRABRESCIA

Di corsa verso la "Strabrescia" - "Su E Giu' Per Le Colline Bresciane". Di corsa fra i monumenti con la "Strabrescia" - Studenti: alla "Strabrescia" per aiutare chi soffre - Una "Strabrescia" strapartecipata - "Strabrescia" tra sport e solidarietà. Questi, sono i titoli delle recensioni scritte sui giornali della città: Giornale di Brescia e Brescia Oggi. Pronti, partenza, via veloci, come la Vittoria alata, che questa edizione si è guadagnata, o a passo di lumaca non importa perchè la "Strabrescia" e la Sue Giù per Le Colline Bresciane ciò che conta davvero è partecipare, non vincere. In ogni caso infatti, la vittoria andrà al significato benefico di questa manifestazione. Con lo stesso entusiasmo di quando l'avventura (1991) è cominciata il Gruppo Podisti nella figura del suo presidente Francesco Taglietti ha presentato la 19ª "Strabrescia" e la 25ª "Su e Giu' per Le Colline Bresciane" inserite nel calendario nazionale F.I.A.S.P. nell'aula consiliare di Palazzo della Loggia sede del Comune della città alla presenza del Sindaco Prof. Paolo Corsini e dai Assessori Giorgio Lamberti e Valter Braghini, approfittando delle nozze d'argento

della "Su E Giu' Per Le Colline Bresciane" hanno consegnato a Taglietti la Vittoria Alata (simbolo della città). Per aver riscoperto, parola di Corsini i valori paesaggistici, ambientali e monumentali della città e del territorio. Andando a scavarne nel tempo che la "Strabrescia" è legata a filo doppio con la "Su E Giu' Per Le Colline Bresciane" altro storico ritrovo per il podismo locale e non che è già al quarto di secolo. Fin dalle prime edizioni, questo evento vedeva alla partenza podisti provenienti da altre province, che lamentavano il fatto che il percorso non permetteva di attraversare il centro storico di Brescia. Fu questo a dare l'imput al Gruppo di Urago per creare la prima "Strabrescia", una scelta rivelatasi vincente. Così, correndo, camminando, i bresciani hanno risposto in tantissimi, quasi 2500 alla 19ª "Strabrescia" e alla 25ª "Su E Giù Per Le Colline Bresciane". Il Gruppo Podisti Urago Mella, ha organizzato la manifestazione nei minimi particolari, anche alla verve del Presidente e dei suoi collaboratori, il quale la sua corsa se l'è fatta dopo la start intervenendo alla sistemazione delle frecce invertite, ma la sua vera corsa il Presidente Taglietti l'ha vinta sul serio, negli ultimi anni, la "Strabrescia" ha visto sempre più podisti al via: vuoi per i percorsi meravigliosi, che fanno visitare gli angoli più reconditi, sta di fatto la manifestazione piace. Nel dopo



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



corsa i partecipanti sono stati accolti, dalla cortesia delle addette al ristoro e hanno ricevuto una maglietta particolare, con incisi i nomi di tutti (io c'ero) coronati dall'immagine di un cuore rosso testimonianza del vero messaggio di questa giornata di solidarietà. Ormai da anni l'incasso della manifestazione viene devoluto ad associazioni, come "Essere Bambino" e "ABEO" che aiutano i bambini più bisognosi, colpiti da AIDS, malati di Leucemia e affetti da sindrome Down. Ed il messaggio è stato recepito pienamente. Alla richiesta chi fossero i vincitori dei singoli percorsi km 6-14-21-35-42 "non importa chi sono i vincitori" ha ribadito più volte Taglietti "Tutti lo sono stati partecipando a favore di chi ha veramente bisogno. (Tratto da Brescia Oggi)

2ª MARCIA STUDENTESCA DI PRIMAVERA

Il Comitato Studentesco dell'I.T.C. "Einaudi" e I.P.S.S.C.T. "Mattei" di Palmanova, Istituti associati dell'I.S.I.S. Malignani di Cervignano del Friuli, martedì 10 maggio 2005, ha organizzato una marcia promozionale non competitiva denominata "2ª Marcia Studentesca di Primavera" che si è snodata su due percorsi di 5 e 10 km individuati sulle suggestive fortificazioni di Palmanova. Alla manifestazione patrocinata dalla F.I.A.S.P.e dal Comune di Palmanova hanno aderito circa 360 studenti di cui una cinquantina impegnati nei vari servizi come addetti alla segreteria, ai ristori, all'assistenza marciatori lungo i percorsi, alle riprese audio-video, alla logistica e alla redazione.

Scopo della manifestazione era quello di favorire la socializzazione degli studenti, sensibilizzarli a valori culturali, ambientali e solidali nonché di permettere ad alcuni di loro di sviluppare e realizzare concretamente un progetto. Il tempo atmosferico clemente alla partenza e durante la maggior parte della marcia, si è scatenato alla fine costringendo tutti a ritirarsi velocemente in palestra. Alle premiazioni hanno partecipato il Presidente del Comitato Provinciale FIASP di Udine, Sig. Gianni Leone che ha portato il saluto del Presidente Nazionale, il Presidente del Comitato di Verona e il sig. Giorgio Zammarchi, Presidente della FAI SPORT, Associazione quest'ultima che promuove lo sport fra le persone diversamente abili e alla quale sarà devoluto il ricavato dell'attività. La manifestazione si è conclusa in un clima festoso con l'attribuzione di riconoscimenti offerti da Aziende e da esercenti associati della città che per il secondo anno hanno sostenuto l'iniziativa. Un ringraziamento è rivolto anche alle Associazioni di Volontariato del Territorio per la loro collaborazione. Il Progetto, valutato attraverso questionario, si concluderà con la realizzazione di un cd multimediale che documenta l'attività svolta. La gioia di stare insieme e di lavorare per un obiettivo comune è stato l'elemento caratterizzante di questa particolare giornata di attività didattica.

26ª CAMMINATA LA "SOLDANELLA"

La Franciacorta, è un arco di colline, residuati di morene dei ghiacciai dell'Adamello e del fiume Oglio, con l'antistante pianura Padana e la sponda meridionale del lago d'Iseo. Non alla Francia si riferisce il toponimo, ma bensì ad antiche franchigie (gabelle) che avevano le popolazioni locali, e da qui: Corte Franca. Nei modesti paesi, ville, palazzi, giardini antichi: per la nobiltà bresciana, la Franciacorta fu l'equivalente della Brianza Milanese. Provaglio d'Iseo, garbata cittadina è località di villeggiatura, in amena posizione ai piedi del

monte su cui sorge la chiesina della Madonna del Corno, dalla quale l'occhio si stende sulle lussureggianti colline della Franciacorta, sulla riserva naturale delle Torbiere del Sebino e sull'antico monastero romanico: San Pietro in Lamosa. A Provaglio d'Iseo che domenica 15 maggio si è svolta la 26ª Camminata della Soldanella organizzata dal Gruppo Podisti "La Soldanella" della Presidente Teresa Felini. Dei percorsi proposti km 6 e 15, dopo aver descritto quanto sopra c'è poco da aggiungere, (manca un percorso superiore km.30 per poter dare la possibilità ai podisti provenienti da altre province ammirare le bellezze di questa inimitabile Franciacorta). La manifestazione favorita da una giornata radiosa ha avuto una partecipazione di oltre 600 podisti, tra cui un gruppo podisti proveniente dalla provincia di Bologna, questi richiamati dalla vicinanza del Lago d'Iseo (km 3) è della prospettiva di una breve ma bellissima crociera sul lago all'isola lacustre più grande d'Europa: Monte Isola. Come sempre l'organizzazione sotto le direttive di Teresa è stata perfetta, ristori con molte e svariate torte (a ruba) fatte dalle mogli dei componenti del gruppo premiazione ai gruppi podistici partecipanti e come sempre un omaggio floreale consegnato al Gruppo Podisti Urigo Mella a ricordo degli amici comuni: Alfredo Manziana (Figaro), Angelo Gaffurini (Beppe), Cesare Allegroni (Cesarino). Grazie Teresa sei "unica".

Francesco Taglietti

MARCIA DEI TRE LAGHI

Anche quest'anno il Gruppo Marciatori Olmo ha organizzato il 15 maggio la sua 28ª Marcia dei tre laghi. E' stata una giornata di festa cominciata con l'accoglienza delle bande musicali di Slovenia, Austria e quella di Ronchi dei Legionari per tutti i partecipanti che questa volta hanno aderito numerosi all'evento, le stime parlano di 2200 iscrizioni. E' bene ricordare che per il Comitato di Gorizia la "Marcia dei Tre Laghi" è il fiore all'occhiello, essendo l'unica in programma che attira ogni anno un così folto pubblico grazie anche all'organizzazione del Sodalizio che gestisce questo evento. La soddisfazione maggiore per gli organizzatori è la presenza di gruppi provenienti da altre nazioni quali la Slovenia e l'Austria oltre a molti gruppi del Triveneto e della provincia di Bergamo. L'evento ha visto sin dal primo mattino un fiume di gente partire "sgambettando" dal Parco delle feste di Selz, sede del G.M.Olmo, per poi proseguire in direzione dei laghi carsici delle Mucille e di Pietrarossa; i più arditi, circa un'ottantina, si sono cimentati sul percorso di 28 km mentre tutti gli altri "runners" hanno potuto ammirare le bellezze carsiche attraverso i percorsi di 5, 11 e 18 km, come sempre ricchi di punti di ristoro assai forniti. La soddisfazione maggiore per gli organizzatori è stato vedere con quanto trasporto intere famiglie e gruppi di amici hanno potuto godere delle bellezze di questi luoghi, per certi versi unici in Italia. Il gruppo più numeroso è stato



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



quello dei sloveni del Mark Sempeter con ben 88 partecipanti, grazie ai quali si è aggiudicato il trofeo. Il G.M.Olmo organizza anche il 2 ottobre la decima edizione della marcia: Alla riscoperta degli antichi castellieri. In quest'occasione si svolgerà anche la Festa del Marciatore, accompagnata da un pranzo offerto dall'organizzazione a tutti i partecipanti; in caso di maltempo la struttura preposta all'evento si adatta alla ricezione di tutti i marciatori. Il G.M.Olmo ringrazia tutti i partecipanti all'evento appena conclusosi, con l'augurio che in ottobre possa esserci un'affluenza record.

Lucchitta Natascia

5ª CAMMINATA DELLA SOLIDARIETÀ

Domenica, 22 maggio, si è tenuta a Pasián di Prato (UD) la quinta Camminata della Solidarietà, per "La Nostra Famiglia" organizzata dall'Associazione Genitori de "La Nostra Famiglia" sezione di Pasián di Prato con la collaborazione di numerose associazioni comunali, con il patrocinio del Comune di Pasián di Prato e della Provincia di Udine e il sostegno del Centro Servizi Volontariato Friuli Venezia Giulia. Alla manifestazione podistica, non competitiva, inserita nel calendario nazionale della F.I.A.S.P. (Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti) e valida come seconda prova del Circuito della Solidarietà 2005 si sono iscritte 1492 persone. Il ricavato, economico, verrà utilizzato per l'acquisto di attrezzature riabilitative e diagnosti-

che che verranno utilizzate nel Centro riabilitativo "La Nostra Famiglia" di Pasián di Prato. Sui percorsi erano presenti oltre 70 volontari tra vigili urbani, scout, alpini e protezione civile a garanzia dell'incolumità fisica dei partecipanti. I percorsi predisposti dall'organizzazione si snodavano lungo le strade interpoderali del comune; solamente il circuito di 6 km era quasi interamente su asfalto per essere adatto alle persone diversamente abili. Per i bambini diversamente abili, presenti alla manifestazione, è stata una giornata da non dimenticare perchè hanno potuto "camminare" al fianco di persone normodotate che hanno donato loro una parola e un sorriso. Alla camminata hanno partecipato numerose famiglie residenti nel comune di Pasián di Prato e questo è senza dubbio un ottimo risultato perchè la Federazione, a cui siamo affiliati, ha come obiettivo la promozione sportiva. Questa nostra manifestazione, assieme alle altre del circuito della solidarietà, ha come scopo la sensibilizzazione delle persone al mondo della disabilità. Riteniamo di aver centrato gli obiettivi programmati e di aver trascorso tutti assieme una giornata di festa culminata con il momento conviviale. Alla giornata, oltre il Sindaco del Comune e ad alcuni Assessori, era presente il Vicario Generale della Diocesi Udinese Monsignor Giulio Gherbezze che ha ricordato l'importanza di queste manifestazioni. Prima delle premiazioni si è esibito il Gruppo Folcloristico di Pasián che ha eseguito dei balletti tipici friulani. Per i bambini

erano allestiti dei laboratori e c'era la possibilità di fare una passeggiata a cavallo. Speriamo che questa "giornata speciale" rimanga nei cuori.

Bertossi Irene

NA CAMINADA IN GIR PER FUSÀ

Una invitante giornata fresca ha fatto da scenario alla prima manifestazione denominata: "Na Caminada In Gir Per Fusà" svoltasi il 22 maggio a Fossato di Rodigo in provincia di Mantova. Gli organizzatori hanno saputo preparare già in questa prima edizione una "marcia natura" ben allestita. E' stata un evento entusiasmante per gli oltre 250 partecipanti: bambini, adulti, anziani, per percorrere o camminare le due distanze messe a disposizione, una di 6 e l'altra di 13 km. Due distanze che hanno attraversato l'aperta campagna circostante con coltivazioni di meloni, angurie: risorse primarie per alcuni coltivatori, fra corti e cascine antiche, qui dove anche lo scrittore Ippolito Nievo da giovane soggiornò. Al termine della marcia, presso il ristoro, tutti sono stati gratificati con dolci e bevande di ogni genere, per chi aveva aderito alla iscrizione di 2 € con riconoscimento è stata donata una bottiglia di vino bianco DOC di Custoza, e, ai gruppi, vari cesti gastronomici, consegnati dal presidente del Comitato Signor Angelo Regattieri. Diversi partecipanti prima di lasciare il piccolo borgo di Fossato, hanno voluto visitare la corte dove Ippolito Nievo trascorse parte della sua vita. Lo scrittore nasce a Padova nel 1831 e muore, nel naufragio del mercantile "Ercole" nel mar Tirreno, nel 1861 in circostanze mai del tutto chiarite. Questo è il tragico destino che segna la vita breve ma intensa di un grande scrittore non immediatamente riconosciuto ma ormai affermatosi come uno dei più grandi d'Italia e d'Europa. La madre conduceva una tenuta agricola a Fossato ed il giovane Nievo ha soggiornato (in periodi alterni perchè impegnato nelle campagne garibaldine) per molto tempo nella

villa di famiglia, ora proprietà Cremona, qui egli ha concepito la parte più importante della sua fondamentale opera "Le confessioni di un italiano", Ippolito amava la campagna, la sua gente, i suoi valori, i suoi sentimenti che considerava ricchi di questa schiettezza ed autenticità contadina, da sempre si può dire che si sentiva dunque un "fossatese" vero. Gli Organizzatori rivolgono agli sponsor, ai marciatori un vivo ringraziamento per la partecipazione nella speranza di ritrovarsi insieme alla prossima edizione.

Bruna Sangiorgi

UNA CORSA NEL RICORDO DI UN AMICO

L'Atletica Team Loppio, associazione sportiva dilettantistica nata per la passione di un gruppo d'amici simpatizzanti del podismo (dal 1985 al 1998 come "Gruppo Sportivo Marciatori Loppio"), dal gennaio 1998 ha assunto l'attuale denominazione, la quale nel vasto panorama delle società sportive provinciali è sinonimo di serietà e competenza sportiva. La società (diretta da Giuseppe Signorelli) pratica l'atletica leggera ed il podismo in tre distinti settori. L'avviamento dei giovani a praticare l'atletica; l'attività per gli amatori Fidal (Federazione Italiana dell'At-



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

letica Leggera); il podismo non competitivo Fiasp (Federazione Italiana Atletica Sport Popolari). Quale dunque migliore occasione per confrontarsi se non quella di partecipare (156 atleti nella corsa competitiva - 179 in quella non competitiva), alla 20ª edizione "Trofeo Silvio Bellini". Ritrovo per gli appassionati delle corse podistiche, che si snoda in un continuo saliscendi tra le campagne e le colline circostanti le frazioni Loppio e Sano di Mori. Manifestazione voluta dagli amici di Silvio Bellini per ricordarne la sua figura, ed alla quale da ben 20 anni è dedicato quest'importante ritrovo atletico.

Roberto Franceschini

QUATTRO PASSI SUGLI ARGINI DEL PO

La cittadina di Revere è posta sulla riva destra del Po e dista 36 km da Mantova. Transitando sul ponte in ferro, dalle basse abitazioni padane, emergono: la mole del Palazzo Ducale e la barocca Chiesa parrocchiale del 1750 dalla caratteristica facciata convessa. Raduno, partenza ed arrivo della manifestazione nella grandiosa Piazza Castello con la maestosa villa-fortezza costruita nel 1450 dai Gonzaga, che ha visto sfilare attraverso le sue sale, quattro Papi, diversi sovrani, principi e cardinali di tutta Europa. Nella medesima piazza si erge anche il massiccio Torrione, ciò che rimane di una antica fortezza del 1125, iniziata dai modenesi e che serviva di scorta per dominare la navigazione sul Po. Il transito delle varie imbarcazioni è sempre stato intenso e ultimamente si è sviluppato un turismo fluviale nel quale Revere è punto obbligato. In questo ambiente, il Gruppo Podistico Revere coadiuvato dal Presidente Renato Ferraresi si è svolta la manifestazione, che ha riscosso il plauso degli oltre 1300 partecipanti giunti da varie province d'Italia. I partecipanti si sono complimentati con gli Organizzatori, per la scelta dei percorsi, l'assistenza, la ristorazione e per il nutrito monte premi destinato ai

gruppi partecipanti. Hanno presenziato alla manifestazione le massime autorità del Comune di Revere, le quali hanno rivolto un plauso ai convenuti e ai numerosi giovani facenti parte delle scuole locali.

Claudio Martini

7ª EDIZIONE CORRIE CAMMINA 6º MEMORIAL FELACO GABRIELE

Una splendida giornata di sole non poteva che dare a questa meravigliosa iniziativa organizzata dall'Inter Club Casaluca una ricca affluenza di bambini e di giovani che ogni anno aspettano questo giorno per dare il loro contributo e per vivere una felice giornata all'insegna dello sport. Domenica 24 maggio tutti insieme per ricordare Felaco Gabriele e per concretizzare attraverso la manifestazione una raccolta di fondi che sono stati devoluti all'"AIRC" L'Associazione Nazionale per la ricerca scientifica sulle malattie del cancro. Due gli scopi di questo avvenimento sportivo che si ripete già da sette anni, uno da sei anni per ricordare il caro socio del club "Gabriele", l'altro è stato quello di raccogliere dei fondi ed inviarli all'Associazione Nazionale il quale insieme ad altri fondi vengono utilizzati per la ricerca delle malattie del cancro. Oltre 1000 sono stati i presenti a quest'avvenimento sportivo, ma coloro che hanno fatto rabbrivire la pelle sono stati i 400 bambini



presenti delle scuole elementari e medie del comune di Casaluca, che con i loro cori festosi hanno tenuto il morale allegro di tutti i presenti. Per questa manifestazione sportiva si sono dati da fare tutti i soci dell'Inter Club, il vice Presidente della Regione Campania, il consigliere Provinciale del Comune di Casaluca e i commercianti che con il loro sussidio economico hanno dimostrato ancora una volta una grande sensibilità. Ma di vero c'è che l'intera città compreso le autorità come le forze dell'ordine, i Vigili Urbani e la Protezione Civile si sono dati da fare sotto ogni aspetto. Antonio Macchione attraverso il microfono dopo una serie di ringraziamenti e dopo precisi comunicazioni ai partecipanti rivelando il vero motivo di quest'avvenimento sportivo ha pronunciato il via. In prima fila la Caritas e poi tutti gli altri che hanno scatenato un vero caos, le persone erano tante che sbucavano da ogni parte sembrava

un assalto alle vie del comune di Casaluca. Tre le distanze una di 3 km, una di 5 km e l'altra di 12 km, dopo un breve tratto per le vie del comune di Casaluca si è diretti verso l'aperta campagna per poi ritornare verso il centro storico passando davanti al celebre Castello Monumentale e l'omonima chiesa Maria SS di Casaluca dove in tanti si sono soffermati per ammirarne le bellezze storiche che fanno di questo comune un punto di attrazione turistica. All'arrivo cappellino e maglietta per tutti e uno sacchetto ristoro che in tanti hanno ben gradito per poi passare alla premiazione dei gruppi tra i più numerosi la Caritas, le scuole elementari e le scuole medie poi i gruppi affiliati alla FIASP, Carolina Raucci, Comitato per la Vita, Gli amici di fine anno, Alenia e tanti altri. La manifestazione si è conclusa tra gli abbracci e i saluti di tutti gli amici fiaspini che si sono incontrati e gli incitamenti dei bambini per il trofeo conquistato che ancora una volta sono stati il pilastro di quest'avvenimento sportivo che si ripeterà il prossimo anno di certo con fini ancora migliori.

Raucci Giovanni

PASSEGGIANDO TRA VALLI E MONTI

Un'altra tra le più belle manifestazioni Fiasp del Comitato interregionale Lazio-Abruzzo è senz'altro quella che l'Associazione Sportiva Geum ha ideato e realizzato a Camporotondo di Cappadocia in provin-



Quattro passi sugli argini del Po

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

cia di Aquila il 4-5- giugno scorso, giungendo alla 7^a edizione. Dalla forte vocazione ecologista di Luciano Ruffo (A.S.Geum) ottimamente coadiuvato da Bruno Brozzi (European Runnig Club) unita alla grande sensibilità e generosa disponibilità del Complesso turistico-alberghiero "I Bucaneve" di Camporotondo, si è creato un mix di straordinaria sinergia facendo sì che i Gruppi sportivi del Lazio e Abruzzo unitamente alle loro Famiglie, si ritrovino puntualmente e diremmo, senza tema di smentita, con impazienza a questa due giorni. Infatti oltre ai pregi floro-faunistici dei luoghi oggetto delle marce proposte dagli organizzatori, vi sono siti di rilevante interesse storico e religioso come il Santuario della S.S. Trinità di Vallepietra e le Grotte di Beatrice Cenci il tutto in uno scenario che dai Simbruini abbraccia la Maiella e il massiccio del Gran Sasso che in questa stagione primaverile si offre in tutto il suo splendore di luci e colori. Questa 7^a edizione è particolarmente cara agli organizzatori perché caratterizzata dalla partecipazione di bambini e ragazzi che hanno compiuto l'intero percorso della Due Giorni con un impegno davvero stupefacente potremo definire questa manifestazione "della speranza". Speranza che l'impegno delle Famiglie dei marciatori continui nella loro opera educatrice ai valori dell'ambiente e speranza che i piccoli e i ragazzi siano i continuatori e futuri organizzatori della marce ecologiche Fiasp. Questo è il ponte ideale che gli organizzatori hanno tracciato e lanciato ai giovani, auspicando un supporto sempre più fattivo delle Autorità locali affinché questo



patrimonio non vada perduto è stato, con vivissimo e reciproco piacere, raccolto dal nuovo Sindaco Dottor Bruno Murzilli che subito ha voluto darne una forte connotazione di sensibilità e impegno per le future edizioni: ha fatto pubblicare un Suo pregevole articolo su questa manifestazione nell'edizione di domenica 5 giugno 2005 sul quotidiano "Il Tempo" nella pagina regionale della Marsica e, presenziando alla cerimonia della consegna dei riconoscimenti ai Giovani sportivi-unitamente agli Assessori Marcello Addari e Vito Di Carlo, ha donato una bellissima targa ed una coppa sportiva agli organizzatori che hanno così tratto nuovi importanti stimoli e linfa per pianificare e programmare sin da ora, una nuova prossima 8^a edizione in questi magnifici territori, in questo Abruzzo "Forte e Gentile".

Euro Tommassini

10 ORE VILLA CITA

Si è svolta sabato 11/06/2005, la 1^a edizione delle 10 ore Villa Cita E il 1^o Trofeo Antonio Cesari, manifestazione organizzata dal sig.Santini Rodolfo con la collaborazione dei C.T.S del comitato F.I.A.S.P. di Vicenza oltre ad un gruppo di amici; i percorsi erano di km 6 e 10 da ripetersi, e valida per il Concorso Maratone Vicentine. La partenza era fissata per le ore 8, ma già alle ore 6,30 c'erano i primi concorrenti percorso a dare sforzo alla loro

passione. Con il passare delle ore i partecipanti aumentavano e alla chiusura della manifestazione sono stati circa 500 i concorrenti che hanno voluto onorare con la loro presenza questa 1^a edizione; tra questi da citare marciatori venuti dal Friuli, dalla Lombardia, oltre ai nostri veneti. Percorso non impegnativo, molto panoramico, adatto a tutti i partecipanti, sia maratone ti che camminatori. Complimenti agli organizzatori e a tutti quelli che hanno contribuito a questa 1^a manifestazione; lo svolgimento perfetto sia organizzativo che ospitale ha dato ai partecipanti più di quello che normalmente avrebbe potuto dare. Ai marciatori della domenica vorrei suggerire, quando ci sono manifestazioni importanti, di partecipare anche se di sabato. L'occasione di camminare, divertirsi e concludere condividendo il momento di festa che è stato preparato a questo scopo. Gli organizzatori sperano e si augurano che il senso di questa manifestazione sia percepito e danno appuntamento alla prossima edizione, più numerosi, per condividere il piacere dello stare insieme in amicizia.

Busbani Roberto

UNA MARCIA IN RICORDO DI UN FRATELLO

Una temperatura frizzantina, un tasso d'umidità abbastanza elevato ed una brezza da nord-ovest, sono stati gli ideali

"compagni" dei 471 partecipanti alla 14^a edizione del "memorial Carlo Gottardi". Marcia non competitiva di 5-10-18 km tra i boschi ed i sentieri circostanti quella perla naturale che è il "Lago Santo di Cembra", ed il vicino biotopo d'interesse provinciale dei "Prati di Monte". Laghetto alpino posto sull'ondulato altopiano che forma lo spartiacque tra la valle Atesina e quella dell'Avisio. Il ritrovo è organizzato dai fratelli lo scomparso Carlo Gottardi, a perenne ricordo questo noto personaggio della valle, grande appassionato delle corse e dell'escursionismo in montagna. Il trofeo, consegnato dalla figlia Sara e dalla consorte Beatrice, è stato assegnato - quale gruppo più numeroso - agli alpini del gruppo ANA Cembra, seguito dal Gruppo podistico Trento e dal G.S. Ciucioi di Lavis.

Roberto Franceschini

SUE GIÙ PER CALDONAZZO

In collaborazione con il G.S. Valsugana presieduto da Mauro Andreatta e dal gruppo di giovani che gestiscono il "Palazzetto" (centro sportivo) di Caldonazzo, è stata organizzata una marcia non competitiva di 4 e 8 km, lungo i sentieri e le strade forestali al "Monte delle Rive". Prima edizione di questa corsa, la quale ha già riscosso un ottimo numero di iscritti, soddisfatti per l'organizzazione e per la buona scelta del tracciato. Dopo la partenza al cospetto della parrocchiale di S.Sisto, costeggiando la "Magnifica Corte" (residenza feudale dei conti Trapp), i marciatori hanno affrontato decisi una ripida mulattiera. Antico collegamento viario dalla piana di Caldonazzo sino ai masi dei Campregheri. Da qui, con un ultimo balzo finale, sino al punto panoramico "Anza Rossa" e poi giù per le "Rive", con uno strappo finale di muscoli prima dell'ingresso nella borgata lacuale mediotrentina. Durante la premiazione gli organizzatori hanno già annunciato delle novità per la prossima edizione, per arricchire ulteriormente questo ri-



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

trovo sportivo, inserendolo così a pieno titolo nella già ottima offerta turistica della valle.

Roberto Franceschini

IN 2614 ALLA MARCIA DEI FORTI

Folgaria e molte sue frazioni sono state letteralmente invase da ben 2614 atleti, che hanno deciso di trascorrere la prima domenica di luglio, in una giornata baciata dal sole e con dei panorami mozzafiato, partecipando alla 7ª edizione della "Marcia dei Forti", organizzata in maniera impeccabile dall'Azienda di turismo dell'altipiano di Folgaria, Lavarone, Luserna. Marcia non competitiva a passo libero con la possibilità di cimentarsi su 5 diversi tracciati. Dai tranquilli 8 Km (da Folgaria alla località Roccolo e quindi ai Francolini); a quella di 12 Km (abitato di Serrada incluso); alla 20 Km (con la ripida salita al forte Dosso Sommo Alto, discesa a Fondo Grande e nuovamente ai Francolini); all'impegnativa 30 Km (era necessario raggiungere passo Coe e forte Cherle); alla durissima 42 Km (che includeva una deviazione verso malga Zonta, passo Coe, forte Cherle, Tezzeli, Perprueneri e passo Sommo). Quest'ultimo tracciato percorso da oltre 300 maratoneti, con un dislivello complessivo in salita di circa 1200 metri. E se già partecipare ad una maratona classica (su strada o su pista) è particolarmente impegnativa, è facile immaginare l'impegno richiesto su questo tracciato in



montagna, caratterizzato da continui saliscendi per sentieri e strade forestali. Questa è indubbiamente una competizione per atleti forti, come lo sono queste costruzioni militari realizzate durante la terribile "Grande Guerra 1915-18". Forti che oggi, fortunatamente, sono diventati un elemento intelligente ed una parte integrante del "Sentiero della Pace", o come in quest'occasione, per un sano e pacifico agonismo sportivo. Grande, infine, la partecipazione alla premiazione per i gruppi più numerosi, con un podio che parlava esclusivamente in dialetto padovano. Al primo posto con 90 iscritti il "Gruppo Marcatori Avis-Aido Candiana-PD"; secondo posto con 77 partecipanti il "Gruppo Podistico Monslicensi-PD", al terzo con 72 atleti il "Gruppo Podistico Croce Verde di Padova". Grande, inoltre, la soddisfazione degli organizzatori e degli amministratori locali, i quali hanno salutato i partecipanti con

un arrivederci all'edizione 2006, su questi incredibili tracciati posti sulla vecchia linea dei forti austro-ungarici folgaritani.

Roberto Franceschini

9ª MARCIA DEI "CASONSEI"

Sgropjavano spavaldi e arditi i circa millecinquecento podisti e podiste accatastati sui percorsi della marcia dei casonsei a Locate Bergamasco. Che è (o meglio, era) una tombolotta borgata rurale fra campi e messi, cascine e stalle. Oggi sul territorio sono spuntate ville e villette, giardini fioriti ornati di oleandri, gerani, portulache. Nel campo di granoturco è spuntata una villa accerchiata dal verde della natura. Se si torna dopo trent'anni, Locate non si riconosce più. Salvo che per un cimelio moderno, giusto di trent'anni fa, una bassa costruzione sagomata e mai finita, quasi rannicchiata e abbozzolata in una lottizzazione di palazzine. Adesso forse anche per essa qualcosa si muove. Ma una cosa è davvero rimasta immutata nel tempo: le mani di fata delle massaie locatesi che trasformano materie grezze come la farina, le uova e il pane grattugiato, in un'opera d'arte gastronomica: i mitici casonsei de la Bergamasca iscritti all'albo dei prodotti tipici e genuini dei bergamaschi. I casonsei caserecci de Locat sono stati consegnati ai gruppi podistici più numerosi partecipanti alla manifestazione. Per la quale si sono attivati con

premura il gruppo podistico Locate Bergamasco, gli alpini di Locate, il gruppo ciclistico Locate, l'Unione sportiva Locate. La giornata spandeva sole dappertutto. Sui percorsi smanivano atletici giovanotti e soavi fanciulle lanciati nel venticello lieve che sbandierava le fronde sull'altura del santuario della Madonna del Castello di Ambivere. Il cielo era uno dei più belli e rari, di un azzurro fresco, con panorami lontani, fino a lambire la catena degli Appennini. Il sole rincorreva le giovani camminatrici fino all'ingresso di boschi e boscaglie quando le affidava al dio delle ombre, a satiri e fauni, divinità dei boschi, delle piante e delle radure. Sfilava il corteo delle famiglie con bambini e bambine dai riccioli biondi; giovani mamme con figlioletto al traino; nonne sveglie e baldanzose, qualcuna in abbigliamento casual: con la gonna.

Una manifestazione ben accudita dal gruppo organizzatore che ha predisposto forniti punti di ristoro sui percorsi e all'arrivo dove non è mancata l'anguria, regina dell'estate, che croccava in bocca fresca e gradevole al palato. Al banco dei timbri Fiasp Ivv governavano con la solita efficienza l'onnipresente Renzo Danesi e il fedele Pupo Pasqualin. Luigi Rocca svolgeva con capacità e discrezione il compito di commissario tecnico.

La camminata è stata l'occasione per lasciarsi impressionare sui percorsi dagli aspetti pacistici, naturalistici e architettonici dei comuni attraversati: Ambivere e i suoi cascinali, i cortili, il colle con il santuario, la scalinata; Mapello e l'interessante nucleo storico, turrito, l'atmosfera medievale che sprizza dall'impianto urbanistico; Sotto il Monte dove tutto parla del Beato Giovanni XXIII, un grande bergamasco, un grande dei nostri tempi e di tutti i tempi.

Il passaggio a Locate ha indotto a curiosare un po' nel suo passato prossimo e remoto con alcuni spunti di ricerca. Risulta allora che Locate compare già nel periodo Carolingio e dei Gisalbertini di Bergamo: fine





del primo millennio. Nel '300 Locate risulta comune autonomo fra i numerosi comuni che appartengono alla facta di porta Sant' Alessandro a Bergamo. Nel 1396 Locate confina con Prezzate, Tresolzio, San Pietro de za e de là, Presezzo, Mapello. Nel 1798 viene unito a Presezzo. Nel 1805 torna comune autonomo. Ma neanche quattro anni dopo, nel 1809, viene aggregato a Ponte San Pietro. Nel 1816 è comune autonomo; nel 1863 con regio decreto gli viene assegnata la denominazione di Locate Bergamasco; nel 1927 stop ad ogni autonomia, Locate viene acquisito da Ponte San Pietro concludendo una questione di aggregazione e di richieste sostenute da alcuni cittadini iniziate nel 1872,

proseguite con una relazione al Governo da parte del deputato Gio. Battista Rossi il quale supporta la richiesta con la convenienza di accordare al comune di Ponte San Pietro (configurato appena nel 1740) "un territorio che meglio corrisponda all'importanza della sua popolazione, delle sue industrie e alla sua condizione di capoluogo di mandamento. E la stazione ferroviaria che si denomina di Ponte San Pietro non è per lui che un'amara ironia perché giace anch'essa nel Comune di Locate". La richiesta di Ponte San Pietro è "fieramente avversata" da Locate e dagli altri comuni. Ma nel 1927 Ponte San Pietro raggiunge il suo obiettivo e ingloba Locate.

I GRUPPI PODISTICI DELLA PROVINCIA DI PAVIA

AVIS AIDO SANNAZZARO

E

PEDEMONTANA ZINASCO NUOVO

comunicano che

la manifestazione podistica

non è più di trasferimento

PROGRAMMA



DOMENICA 2 OTTOBRE 2005

le due società vi aspettano per la
Tre fiumi... un torrente... e la Lomellina

(Percorrendo gli argini ed i sentieri
del TERDOPPIO, del PO, dell'AGNONA e dell'ERBOGNONE)

di km 50 - 38 - 31 - 24 - 11 - 7

Tutti partono ed arrivano a SANNAZZARO de' BURGONDI (PV).

Partenza dalle ore 7 alle ore 8,30

Valida: FIASP + IVV + GA + Maratone lomellina

+ Concorso Fedeltà + Sempre in marcia

Prenotazioni e informazioni:

G.P. AVIS-AIDO SANNAZZARO - Tel. 0382 996119

G.P. PEDEMONTANA - Tel. 0382 915004

e-mail: andrea.caste@libero.it

Km	CON RICO NOSC.	SENZA RICO NOSC.	ORA PART ENZA	RICONOSCIMENTI
7 - 11	€ 3,00	€ 1,50	da 7.30 a 8.30	1 Kg. di riso superfino Baldo con diploma appos/stamp (disponibili n.500 oltre senza ric.) <small>(RICONOSC. UFFICIALE)</small>
24 - 31	€ 5,00	€ 2,00	da 7.30 a 8.30	1 Kg. di riso superfino Baldo + 1 bottiglia di vino DOC/OP
38 - 50	€ 7,00	€ 3,00	da 7.00 a 7.30	1 Kg. di riso superfino Baldo + 1 bottiglia di vino DOC/OP + 1 maglietta appositamente stampata

I percorsi proposti a tutti gli appassionati, si sviluppano in un territorio ricco di storia e sono immersi nella suggestiva campagna Lomellina dove la flora e la fauna vivono e crescono in un habitat naturale nella quiete di fiumi e boschi, creando angoli di struggente bellezza.

Campagna ABBONAMENTI Sportinsieme

2006

La RIVISTA, bimestrale, è posta in abbonamento

con contributo associativo di Euro 15 annue.

Viene inviata a domicilio tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale: C/C 14842462

Intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA

AMATORI SPORT PER TUTTI

FIASP - V.le Veneto, 11/C - 46038 Frassinò Mantovano (MN)

Invito alla marcia



MARCIA dell'UVA

Non vedo l'ora che arrivi la quarta domenica di settembre per poter rivivere le emozioni della Marcia dell'uva giunta ormai alla sua 17^a edizione. Questo per me è un appuntamento troppo attraente, al quale non posso rinunciare! La Marcia dell'uva ogni anno si rivela un successo visto l'elevato numero di partecipanti che nelle ultime tre edizioni ha superato il migliaio. Per farsi un'idea di quanto meriti questo evento basti aggiungere che nel 1999 ha vinto il primo premio come miglior marcia del Trentino e altri buoni piazzamenti negli anni seguenti. La Marcia dell'Uva si snoda su 4 lunghezze di percorso, km.5-10-15 e anche 500 metri per disabili, parte e arriva a

Verla di Giovo e attraversa le bellezze ambientali del Comune di Giovo stesso disteso sul lato destro della Valle di Cembra in provincia di Trento. Questo appuntamento sportivo rientra nel programma della Festa dell'Uva che prevede anche spettacoli, iniziative culturali, la sfilata dei carri allegorici, intrattenimenti eno-gastronomici. Quella domenica mattina ci sarò anch'io tra le persone che parteciperanno alla marcia non competitiva e per l'ennesima volta andrò ad ammirare le bellezze che la natura ci offre. Sì, perché il profumo dei boschi, il canto degli uccelli, l'aria pulita, le sfumature dei colori dell'autunno sono veri e propri gioielli dell'ambiente di cui sempre più spesso ne siamo privati. Per questo mi lascio alle spalle i rumori della città, lo stress cittadino e mi immergo nel verde, per riportare alla mente immagini, odori, profumi, gusti, suoni che rilassano e cullano l'anima. Oltre a permettere un contatto ambientale-naturalistico, la Marcia dell'Uva dà anche l'occasione di visitare luoghi artistico-storici come le antiche chiesette di San Giorgio e San Floriano, di apprezzare il leggero intervento dei contadini con i loro muretti a secco e terrazzamenti viticoli, di osservare la valle da diversi punti panoramici e di ammirare in lontananza il Gruppo del Brenta e il Monte Raganella, nonché conoscere tradizioni e usi della gente del posto semplice e cordiale, orgogliosa e innamorata della propria terra. Devo proprio segnarmelo sul calendario questo appuntamento: 25 settembre Verla di Giovo, Marcia dell'Uva, perché ricordarlo alla mente mi ha fatto venire nostalgia e ogni volta che lo ricordo mi appare sempre più una giornata bella e colma di emozioni, perfettamente organizzata, insomma un momento di festa a contatto col sorriso della gente e con lo splendore della natura.

Roberto Franceschini



ASSOCIAZIONE ALPINI LUGAGNANO
LARGO DONATORI DI SANGUE, 9 - 29018 LUGAGNANO VAL D'ARDA - PIACENZA

ORGANIZZA PER

23 OTTOBRE 2005

**20^a MARCIA SULLE
COLLINE DI LUGAGNANO**

**44^a FIERA FREDDA
SAGRA DELLE CASTAGNE**

itinerari di Km. 6 - 13 - 18 - 32
partenza dalle ore 7,30 alle ore 9,00

INFORMAZIONI: Sig. BIOLCHI LUCIANO - Tel. 0523 891566



21^a MARATONA del LAGO DI VARESE

La 28^a Camminata di San Carlo, alla quale viene abbinata da 21 anni la Maratona del Lago di Varese, si è svolta lo scorso 29 maggio in località "Schiranna" sulle rive e nei dintorni del Lago di Varese, che dista pochi chilometri dal capoluogo. Il lago, posto in una conca tra colline e boschi ha origini palafitticole e da alcuni anni è oggetto di un grande piano di risanamento e di rilancio dopo l'inquinamento selvaggio causato soprattutto dagli scarichi industriali delle numerose fabbriche sorte nel dopoguerra sulle sue rive, che ne hanno determinato lo scempio ambientale riscontrato anche in altri specchi d'acqua che in questa zona sono numerosi. Nel piano di rilancio e di sviluppo ambientale è in fase di ultimazione la bellissima pista ciclo pedonale di circa 26 km che costeggia e circonda la sua superficie e che sta già riscontrando il favore dei podisti e ciclisti che invadono anche gli spazi creati per il picnic, e le aree adiacenti adibite anche a molte iniziative culturali e ricreative. Gli spettacoli naturali e paesaggistici che si godono frequentando e passeggiando per questi luoghi sono di grande suggestione perché offrono la possibilità di vedere panorami di incomparabile fascino che ben si addicono a chi, oltre a fare del moto all'aria aperta, cerca di riconciliarsi con la natura ritemperando anche lo spirito e la contemplazione. Questo è lo scenario nel quale da anni il G.S. Camminatori San Carlo di Varese propone la sua manifestazione, ed ho voluto raccontare la nostra maratona (con me c'erano Alessandro, Alfredo e Luciano) che è stata ideata proprio agli inizi degli anni '80 dal Comitato Provinciale di Varese, che propose il Trofeo Silvana che vide subito un grande successo di partecipazione con oltre 2000 partecipanti. I percorsi proposti, attualmente sono di km 7 - 14 - 19 e 42 correnti nelle zone adiacenti al lago e nelle vicinanze della Città di Varese. La maratona della quale voglio raccontarVi parte dalla sede della Canottieri Varese (gloriosa Società con oltre cento anni di storia) in località Schiranna e si immette subito sulla pista ciclabile per portare i partecipanti verso la zona nord dove si incontrano gli abitati di Calcinate del Pesce (antico borgo di pescatori), poi Lissago e Bobbiate (famoso per la "corsa degli asini") dove troviamo il primo posto di ristoro, da noi bissato subito dopo in pasticceria con cappuccino e brioches, poi si arriva nell'immediata periferia di Varese dove per noi è posto un ristoro esclusivo dai nostri amici (due fratelli gemelli molto simpatici) con una fresca bevanda di recente vendemmia. Poi, toccata la località di Casbeno si scende verso la zona detta del Mirasole dove vive ancora una cultura rurale e contadina di antica memoria, poi si esce, dopo un tratto boschivo, sulla strada che porta a Capolago, altro borgo di pescatori, dove troviamo il secondo posto di ristoro, la strada prende poi a salire verso Bobbiate, Azzate, Galliate Lombardo per scendere quindi verso Bodio dove per noi c'è il secondo ristoro personalizzato a casa degli amici Maria Rosa e Luigi, dopo "l'aperitivo" ci si incammina di nuovo verso una strada interna che costeggia il lago e porta fino a Cazzago Brabbia, noto per le sue antiche ghiacciaie recentemente restaurate e trasformate in museo delle "Tradizioni Lacustri e Contadine", si riprende poi sulla Strada Statale (qui la pista ciclabile è in fase di

ultimazione) che ci porta fino a Cassinetta e poi a Biandronno dove si rientra sulla pista ciclabile che costeggia le rive del lago e da dove si può godere di panorami incomparabili e dove si è più vicino all'Isolino Virginia che conserva un interessante Museo Preistorico e un antico ristorante. Si giunge poi alla Capanna del Pescatore in località Bardello dove troviamo un ottimo posto di ristoro per poi riprendere il cammino che ci porterà a Gavirate Lido attraverso un sentiero bellissimo che costeggia il lago e attraversa i canneti. Giunti al Lido di Gavirate a casa di Sandro (proprio in riva al lago) ci aspettano Rosella e Virginia che hanno preparato un lauto pranzo che evito di raccontarVi per non farvi venire appetito, la sosta qui è stata più lunga del solito, ma ne valeva la pena, garantisco e ringrazio anche a nome degli amici che erano con me. Verso le tre del pomeriggio riprendiamo il cammino e attraverso la pista ciclabile che costeggia sempre il lago ci portiamo a Voltorre, che ci accoglie con una bella sorpresa, oltre al bel ristoro corroborante con tanta acqua fresca, il percorso attraversa dall'interno l'antico Chiostro con il suo bellissimo colonnato e la sua atmosfera mistica che



ci impone una breve sosta per ammirare tutte le bellezze architettoniche che questo luogo offre. Poi si riprende il cammino che ci ha portati sino all'arrivo, per noi avvenuto verso le ore 16, dove, nonostante l'ora siamo stati accolti da organizzatori e Commissari con tanti complimenti e tanti sorrisi che confermano i rapporti di amicizia e di fratellanza che regna nel nostro ambiente. Bella impresa, bella giornata, bella compagnia, esperienza da ripetere e da raccontare, grazie agli amici del San Carlo che ci hanno permesso di fare questa Maratona con grande sicurezza proponendo, oltre all'assistenza, ai ristori e quant'altro, tanta amicizia e tanta simpatia che spesso non si trova negli organizzatori. Dati tecnici per concludere: oltre 1200 i partecipanti di cui circa 150 sul percorso della maratona, ottima organizzazione e, per fortuna, sole. Sperando di ritrovarci tutti per la prossima 22^a con la pista ciclabile finalmente completata, ringrazio gli amici che hanno partecipato con me a questa meravigliosa avventura.

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, 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/C, 46038 Frassinò 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/C - 46038 Frassinò 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.

Campagna ABBONAMENTI Sportinsieme 2006

La **RIVISTA**, bimestrale, è posta in abbonamento con contributo associativo di Euro 15 annue.

Viene inviata a domicilio tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale: C/C 14842462

Intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA
AMATORI SPORT PER TUTTI
FIASP - Viale Veneto, 11/C
46038 FRASSINO MANTOVANO (MANTOVA)

CONTI CORRENTI POSTALI
Ricevuta del versamento

€ 15,00

Euro **quindici/00**
(lettera)

sul C/C N. **14842462**

intestato a: **FIASP - Viale Veneto, 11/C**
46038 FRASSINO MANTOVANO (MN)

eseguito da

residente in

CONTI CORRENTI POSTALI

Certificato di accreditamento del versamento

€ 15,00

Euro **quindici/00**
(lettera)

sul C/C N. **14842462**

Causale del pagamento
(obbligatoria se a favore di Enti e Uffici Pubblici)

intestato a: **FIASP - Viale Veneto, 11/C**
46038 FRASSINO MANTOVANO (MN)

eseguito da

residente in

via

CAP

Località

BOLLO DELL'AGENZIA P.T.

BOLLO DELL'AGENZIA P.T.

data

progras

numero conto

importo

Mod. ch-8-bis cod. 127902

^

v

CALENDARIO MANIFESTAZIONI SETTEMBRE - OTTOBRE 2005

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

2 SETTEMBRE

9° CAMMINATA DELLA SAGRA DI LOVOLETO - Lovoletto (BO) - Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Km. 3-10

11° INSIEME NEL BORGO - Brescia (BS) - Inf. Gardani Achille, Tel. 030.2002633, Km. 6-12

7° MARCIA PER TUTTE LE ETA' - Sorcino (CR) - Inf. Nichetti Carmela, Tel. 0374.85771, Km. 5-10

16° CURUM PAR LA CHISOLA - Borgonovo V.T. (PC) - Inf. Riboni Alessandro, Tel. 0523.863006, Km. 6-12

3 SETTEMBRE

CAMMINATA MONTE DELLE FORMICHE - Chiesa Monte Formiche (BO) - Inf. Polga Massimo, Tel. 051.774797, Km. 3-8-11

CAMMINATA DI SANT'ABBONDIO - Como (CO) - Inf. Porro Massimiliano, Tel. 031.221218, Km. 6-12

4 SETTEMBRE

13° STRALEMINE - Almennò S. Bartolomeo (BG) - Inf. Locatelli Osvaldo, Tel. 035.642757, Km. 8-13-21

26° LA PRIMA DOPO I

FERIE - Cortenuova (BG) - Inf. Lamera Francesco, Tel. 0363.992181, Km. 6-12-16-21-26-31

22° ATTRAVERSO ANTICHI BORGHI - Provezze (BS) - Inf. Bertolazzi Pietro, Tel. 030.983692, Km. 6-13

23° TROFEO CAROLINA RAUCCI - Santa Maria Capua Vetere (CE) - Inf. Raucci Francesco, Tel. 0823.811466/347.3851940/338.8014576, Km. 3-5-15

28° CAMMINATA DELLA SPERANZA - Cabiata (CO) - Inf. Busnelli Franco, Tel. 031.766163, Km. 6-11-20

15° MARCIA DI SANTONIO - Bolzone (CR) - Inf. Spinelli Adriano, Tel. 0373.688981, Km. 6-14-21

4° MARCIA DELL'ISONZO - Turriaco (GO) - Inf. Benfatto Giorgio, Tel. 0481.768894, Km. 6-10

CAMINADA DLA MATILDE - Pieve Di Coriano (MN) - Inf. Zucchi Vima/Schifano Angelo, Tel. 0386.393377.39141/338.4696988, Km. 6-13

PERCORRENDO IL MINCIO IN CANOA - Mantova (MN) - Inf. Giusti Vittorio, Tel. 0376.369315, art. Ore 10:00, Km. 10-20

13° CAMMINATA DELLE TRE VALLI - Carpaneto (PC) - Inf. Barabaschi Benvenuto, Tel. 0523.859504, Km. 6-11-15-23-27

17° MARCIA MADONNA DEL ROSARIO - Turti di Montegrotto Terme (PD) - Inf. Resente Stefano, Tel. 049.794748, Part. ore 8:30/9:30, Km. 6-14-21

29° DALL'ARNO AI COLLI DI SAN MINIATO - Isola San Miniato (PI) - Inf. Cerone Giuseppe, Tel. 0571.464561, Part. ore 8:00/8:30, 5-12-16-20

12° TROFEO LUCA DELLA CASA - Montesalvo (PR) - Inf. Scarpenti Carmen, Tel. 0525.53318, Part. ore 8:30/9:00, Km. 6-12

NA CAMINAA EN TRA I CASTAGNERI - Castione di Brentonico (TN) - Inf. Signorelli Giuseppe, Tel. 0464.917593/338.7562787, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 10

15° MARCIA DI SAN ZENONE - Terzi (TR) - Inf. Bravini Eneusco, Tel. 0744.426957, Part. ore 9:30/10:00 - Km. 5-10

14° CORRERE NELLA CAMPAGNA - Faugnacchio di

Martignacco (UD) - Inf. Pagnutti Pietro, Tel. 0432.571641, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

26° STRADAVERO - Daverio (VA) - Inf. Compagnoni Remo, Tel. 0332.949239, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-18

32° MARCIA TRA IL MAIS - La Salute di Livenza (VE) - Inf. Prevarin Marino, Tel. 0421.80178, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-22

21° MARCIA DEL TARAJO - Cresole di Caldogeno (VI) - Inf. Reniero Luciano, Tel. 0444.986065, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-12-22

UN ABBRACCIO AD ARBIZZANO - Arbizzano (VR) - Inf. Soma Campagna Marco, Tel. 045.7513126, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 7-13-21

8° CAMINA' DEL LEORIN - Cisane di Bardolino (VR) - Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 7-15

21° CAMMINIAMO PER LORO - Porto di Legnago (VR) - Inf. Protti Paolo, Tel. 349.5547361, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-10-20

8 SETTEMBRE

3° A.A.G.D. ASSOCIAZIONE GIOVANI DIABETICI - Gresola (BS) - Inf. Zambelli Roberta, Tel. 335.6764422, Part. ore 20:00/20:30 - Km. 5-10

9 SETTEMBRE

FIERA SAN SIMONE - Mercatale (BO) - Inf. Berti Marisa, Tel. 051.532066, Part. ore 18:45/19:15 - Km. 3-10

9° MARCIA ORATORIO - Romanengo (CR) - Inf. Polla Attilio, Tel. 0373.72616, Part. ore

19:30/20:00 - Km. 3-6-10

10 ORE DI TORRE D'OGGLIO - Cesole di Marcaria (MN) - Inf. Bacchi Ugo, Tel. 0376.48091, Part. ore 8:00/18:00 - Km. 20-25

7° MARCIA DELL'ASINELLO - Pontenure (PC) - Inf. Villa Franco, Tel. 0523.519162, Part. ore 18:00/19:00 - Km. 6-10

14° TRE GIORNI INTERNAZIONALE DEL VENEZIANO ORIENTALE - Portogruaro (VE) - Inf. Zadro Sergio, Tel. 0421.770635 - 276483/340.6018960, Part. ore 7:00 - Km. 35

10 SETTEMBRE

21° MARCIA INTERNAZIONALE MARE E MONTI DI ARENZANO - Arenzano (GE) - Inf. Ufficio Sport, Tel. 010.9138291-9138240, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-17-22-24

21° CAMMINATA DEL CASTELLO - Costamezzana (PR) - Inf. Sanella Cesare, Tel. 0521.629112, Part. ore 16:30/17:00 - Km. 7-12

14° TRE GIORNI INTERNAZIONALE DEL VENEZIANO ORIENTALE - Portogruaro (VE) - Inf. Zadro Sergio, Tel. 0421.770635 - 276483/340.6018960, Part. ore 7:00 - Km. 35

11 SETTEMBRE

18° SGAMBADA D'AUTUNNO - Curnasco (BG) - Inf. Cesari Gianni, Tel. 035.690422, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 5-9-15-21

MARATONA DEL PICEANO - MARCIA VALTENNA - Grottazzolina (AP) - Inf. Lattanzi Egidio, Tel. 0734.858713, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 4-12-43



26° CAMMINATA AVIS AIDO - Pradalunga (BG) - Inf. Salvi Roberto, Tel. 035.768288, Part. ore 7:30/9:00 - m. 5-10-17-21

26° QUATTRO PASSI SUL MONTORFANO - Coccaglio (BS) - Inf. Paletti Angelo, Tel. 030.7700097, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12

5° CORRERE INSIEME A MARCIANISE - Marcianise (CE) - Inf. Rocco A./Delli Paoli G., Tel. 0823.353871-825161, Part. ore 9:00/9:30 - Km 5-13

33° MARCIACREMA - Crema (CR) - Inf. Nava Ermilio, Tel. 0373.202458, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-13-20-30

SCARPINATA DELLE CERBAIE - Galleno (FI) - Inf. Cicconi Gianni, Tel. 0571.296158, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 2-6-13-21

21° MARCIA INTERNAZIONALE MARE E MONTI DI ARENZANO - Arenzano (GE) - Inf. Ufficio Sport, Tel. 010.9138291-9138240, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 7-16-22-26

26° SGAMBATA VERDERESE - Verderio Superiore (LC) - Inf. Colombo Aurelio, Tel. 039.513663, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-14-20

22° CORSA PODISTICA DEI QUATTRO COLLI - San Colombano al Lambro (MI) - Inf. Dallera Pietro, Tel. 0371.89055, Conso Daniele, Tel. 0371.897472 - Part. ore 7:30/9:00 -

34° IL MARCIALAMBRO - Verano Brianza (MI) - Inf. Radaelli Renato, Tel. 0362.900375, Part. ore 8:00/9:30 - Km. 6-12-18-24

19° MARCIA DEI TRE ARGINI - Fossadello di Caorso (PC) - Inf. Draghi Costantino, Tel. 0523.828837, Part. ore 7:30/8:30 - Km 5-14-21

22° MARCIA DI CASA NOSTRA - Treponti di Teolo (PD) - Inf. Meneghini Antonio, Tel. 049.9901476, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 7-11-18

13° MARCIA DEL FORMAGGIO - Fontanafredda (PN) - Inf. Della Flora Edi, Tel. 0434.998532/348.7794574, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

HALF MARATHON - CORRI PER LA VITA - Parma (PR) - Inf. Biondini Mauro, Tel. 0521.905531, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 10

29° SICCOMARCIA - San Martino Siccomario (PV) - Inf. Lanfranchi Antonio, Tel. 0382.498345, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-21

21° TROFEO AVIS NOVELLARA - Novellara (RE) - Inf. Santelli Tristano, Tel. 0522.662086, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 4-10-21

17° ENTORNO A MALGA TOF SUL SENTIERO DELLA PACE - 10° M.R.SPRINGHETTI - Rovereto - Inf. Martini Franco, Tel. 0464.438317, Part. ore 9:30/10:30 - Km. 10-15

5° ACQUAPALOMBO - MONTE LA CROCE - Terni (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.960179-333.2841435, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 10

23° CAMMINATA TRALE RISORGIVE DEL TIMAVO - San Giovanni di Duino Aurisina (TS) - Inf. Miccoli Giorgio, Tel. 0481.798462/347.4202432, Part. ore 8:30/9:30 - Km 6-11-21

32° WAMBA HOSPITAL - Castellanza (VA) - Inf. Penone Agostino, Tel. 0331.504033, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 7-12-18

30° MARCIA SETTEMBRINA - Portogruaro (VE) - Inf. Zadro Sergio, Tel. 0421.770635-276483/340.6018960, Part. ore 7:00/9:00 - Km. 7-12-22

14° TRE GIORNI INTERNAZIONALE DEL VENTOTRI ORIENTALE - Portogruaro (VE) - Inf. Zadro Sergio, Tel. 0421.770635-276483/340.6018960, Part. ore 7:00 - Km. 7-12-22

33° MARCIA INTERNAZIONALE DEL VILLAGGIO - 24° MARATONA DI

ARZIGNANO - Arzignano (VI) - Inf. Danese Massirio, Tel. 0444.671403, Part. ore 7:00/9:00 - Km. 6-13-24-32-42

31° MARCIA BIANCOVERDE - Santa Croce di Bassano (VI) - Inf. Maso Alessandro, Tel. 0424.567589, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-20

28° MARCIA VALLI GRANDI VERONESI - Bovolone (VR) - Inf. Massagranti Giancarlo, Tel. 045.7101508, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 5-10-18

21° PASINGANA - Pacengo di Lazise (VR) - Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 7-14

14 SETTEMBRE

MEMORIAL SANTE SPIGA CASADIO SANTE - Bologna (BO) - Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/340.2212407, Part. ore 18:30/19:00 - Km. 3-11

15 SETTEMBRE

2° TROFEO MOBILIFICAZIONE OBIETTIVO CASA - Gussago (BS) - Inf. Prandelli Carlo, Tel. 030.2520066, Part. ore 20:00/20:30 - Km. 5-10

16 SETTEMBRE

3° MARCIA NOTTURNA SORESINESE - Soresina (CR) - Inf. Rancati Marco, Tel. 0374.344375/339.2617164, Part. ore 20:00/20:15 - Km. 3-5-7-10

17 SETTEMBRE

18° MARCIA DI S. MICHELE - Castelfranco di Sotto (PI) - Inf. Taddai Sergio, Tel. 0571.477491, Part. ore 17:30/17:45 - Km. 5-10

1° GIRO PER IL TARO - Madregolo (PR) - Inf. Forni Aldo, Tel. 0521.805885, Part. ore 17:30/18:00 - Km. 5-11

5° MARCIA DEL PESSIN - Sorgà (VR) - Inf. Trevisani Gianni, Tel. 045.7320020, Part. ore 17:00/17:30 - Km. 5-10

18 SETTEMBRE

28° PASSEGGIATA DI GIORGIONE - Castelfranco (TV) - Inf. Rebellato Oscar, Tel. 0423.497309 Part. ore 8:30/9:00, Km. 7-12-21-30

29° STRABERGAMO - Bergamo (BG) - Inf. Longhi-Zanchi, Tel. 035.223162 fax sede 9/12-15/18, Km. 6-11-19

6° CAMMINATA DI S.MAURIZIO - Colzate (BG) - Inf. Cominelli Angelo, Tel. 035.720318, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-17

18° CAMMINATA DEL SAM - Medicina (BO) - Inf. Gieri F./Cattani M., Tel. 051.850407-853402, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 3-7-12

DU PAS PAR SAN ZVUAN - 4° MARATONINA DEL PESCO - San Giovanni in Persiceto (BO) - Inf. Caretti Giancarlo, Tel. 051.824905-825698,

Part. ore 9:00/9:30 - Km. 4-7-15-21

26° TROFEO MARATHON - Brescia (BS) - Inf. Criscuolo Ciro, Tel. 030.2000024, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 5-10

23° MARCIALONGA ESTATE ARIENZANA - Arienzo (CE) - Inf. Scamperti Pasquale, Tel. 0823.805372, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 5-12

27° CAMMINATA PANORAMICA BRIANZOLA - Romanò di Inverigo (CO) - Inf. Barzaghi Luigi, Tel. 031.609288, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-24

17° GIROVERDE - Camisano (CR) - Inf. Salvitti Gian Pietro, Tel. 348.3336945, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 7-14-21

3° MARCIA SULLETTNA - Zafferana (CT) - Inf. Cavallaro Nino, Tel. 090.7084047, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 6-10

17° MEDIOFONDO GIALLO/NERRA - Bertinoro Roncofreddo (FO) - Inf.

Buvardia Ettore, Tel. 0547.318304, Part. ore 7:00/9:00 - Km. 35-60

28° CAMINATA DE SCUGNAI - Secugnago (LO) - Inf. Gioia Alessandro, Tel. 0377.807298, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-12-16-25
30° CAMMINATA DELLA VAL FREGIA E DINTORNI - Concesa di Trezzo Sull'Adda (MI) - Inf. Stucchi Luigi, Tel. 035.906283, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-11-16-20-27

SULLE ORME DI ANNIBALE - Gragnano Trebbiese (PC) - Inf. Castellani A., Tel. 0523.788480/335.8485396, Part. ore 7:30/8:30 - Km 6-11-18-25

28° QUATTRO PASSI DOPO E FERIE - Legnaro (PD) - Inf. Donà Pietro, Tel. 049.8830101, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

7° UNA GOCCIA PER LA VITA - Bientina (PI) - Inf. Bernardini Riccardo, Tel. 0587.755888, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-12-18



GRUPPO SPORTIVO AVIS AIDO

Via D. Andreoletti
24049 VERDELLO (BG)

ORGANIZZA

DOMENICA 25 SETTEMBRE 2005
a VERDELLO (BG)

32ª A SPASS COI MACHINÙ

manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero su percorsi pianeggianti di km. 6 - 10 - 16 - 22
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



Per informazioni: RICCARDO LOCATELLI tel. 035/87.21.42

33ª MARCIA DEI FUNGHI - Budonia (PN) - Inf. Baracchini Alessandro, Tel. 0434.653335, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-25

24ª VIVI LA TUA CITTA' - Parma (PR) - Inf. Casalini Claudio, Tel. 0521.214237, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 8-16

28ª IN SLA ROTA AD PO - Santa Maria Maddalena (RO) - Inf. Scanavini Giuseppe, Tel. 0425.756289, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 2-6-10-21

22ª SAN GIMIGNANO / VOLTERRA - San Gimignano (SI) - Inf. Ceccarelli Vinicio, Tel. e Fax 0588.86134, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 30

16ª "TRA I SENTIERI NEL VERDE" - Lerici (SP) - Inf. Vara Roberto, Tel. 0187.967463, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 9-15

3ª INTORNO AL CASTELLO - Papigno (TR) - Inf. Livi Giuseppe, Tel. 0744.67801-801233,

Part. ore 9:30/10:00 - Km. 5-12

4ª "5 FRAZIONI PER LA SOLIDARIETA'" - Ragogna (UD) - Inf. Conzatti Fabio, Tel. 0432.957064, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 4-8-12-18

30ª CAMMINATA DEI TRE CAMPANILI - Tornavento di Lonate Pozzolo (VA) - Inf. Verderio Giovanni, Tel. 0331.660203, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-15-24

26ª MARCIA DELL'OSPITALITA' - Cortellazzo di Jesolo (VE) - Inf. Gerotto A., Tel. Fax 0421.378006/347.1584632, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

31ª PASSEGGIAMO TRA CASTAGNI E ULIVI - Mussolente (VI) - Inf. Sandro Francesco, Tel. 0424.878468/333.6943894, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-20

6ª MARCIA DEL BRENTONE - Piovene Rocchette (VI) - Inf. Rigitano Franco, Tel. 0445.650922-650098, Part. ore

7:30/9:00 - Km. 6-13-19

28ª MARCIA DEL CONTADINO - Vallese di Oppeano (VR) - Inf. Dusi Raffaello, Tel. 045.7134668, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 5-10-17

2ª MARATONINA DEGLI ETRUSCHI - Sutri (VT) - Inf. Stacchiotti Silvano, Tel. 0761.600330, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 10-15

22 SETTEMBRE

2ª MILAZZO "ANDAR PER VILLE" - Milazzo (ME) - Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 10

23 SETTEMBRE

1ª MARCIA NOVARESE - Novara Sicilia (ME) - Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 10

24 SETTEMBRE

CAMMINANDO "CON I BALOSS" - Coenzo di Sorbolo (PR) - Inf. Melli

Giovanni, Tel. 0522.680250, Part. ore 16:00/16:30 - Km. 3-6-8-13

25 SETTEMBRE

SU E ZO PAR LA ROSTA - Castagnaro (VR) - Inf. Mantovani Sergio, Tel. 0442.675507 Part. ore 8.30/9.00, Km. 6-12-19

11ª CENE CAMMINA CON L'AIDO - Cene (BG) - Inf. Cerutti/Gusmini, Tel. 3 3 6 . 4 1 3 8 2 5 - 329.0776730, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-21

32ª A SPASS COI MACHINU' - Verdello (BG) - Inf. Locatelli R., Tel. Sede 035.870477-872142, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-10-16-22

MARATONINA DEI COLLI BOLOGNESI - Bologna (BO) - Inf. Tolomelli Paolo, Tel. 338.4890223, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 25

32ª DU PASS PER CIARE - Chiari (BS) - Inf. Locatelli Pierino, Tel. 030.713313, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-20

30ª MURSELADA - Pianengo (CR) - Inf. Mussini Flaviano, Tel. 339.6635540, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-20

MARCIA DEL DONATORE - Mariano del Friuli (GO) - Inf. Silvestri Paolo, Tel. 0481.69537, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 5-11

9ª SCARPINATA SUL MONTALBANO - Limite sull'Arno (FI) - Inf. Di Fiore Bernardino, Tel. 0571.583322, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-12-18

QUATER PASS INTURNU AL SAN MARTIN - Molteno (LC) - Inf. Cajarelli Alessandro, Tel. 347.4774677, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 8-15-25

5ª PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA - San Filippo del Mela (ME) - Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 7-14

8ª AL FRESCH TRA I RUNCHETT EL LAGHETTUN - Bernate di Arcore (MI) - Inf. Polini Luciano, Tel. 039.6013747, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-13-22

23ª TROFEO DON CARLO CARETTONI - Copreno Di

Lentate Sul Seveso (MI) - Inf. Proserpio Mirko, Tel. 0362.563066-565376, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 7-13-22

LA NUOVA DUE PONTI - Cesole di Marcaria (MN) - Inf. Fontana Maurizio, Tel. 0376.969203, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 6-12-25

33ª CAMMINATA LUNGO IL PO - Fogarole di Monticelli (PC) - Inf. Bussandri Lucio, Tel. 0523.820193, Part. ore 7:30/8:30 - Km. 5-10-18

28ª MARCIA DE LA PIROGA - Selvazzano Dentro (PD) - Inf. Costola Egidio, Tel. 049.637338, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 7-14-21

16ª MARCIA DEL CASTELLO - Torre di Pordenone (PN) - Inf. Da Rioli Graziano, Tel. 0434.570645, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 5-11-21

5ª CAMMINIAMO INSIEME - San Polo di Torriole (PR) - Inf. Spotti Fabio, Tel. 0521.291296, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12

17ª MARCIA DELL'UVA - Veria di Giovo (TN) - Inf. Callegari Bruno/Fruet Fabio, Tel. 0461.684590-684596, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 5-10-15

3ª TROFEO CICLISTICO C.L.M. - Terni (TR) - Inf. Marchegiani Guido, Tel. 0744.802396/338.1805562, Part. ore 9:30/10:30 - Km. 15-35

30ª PODISTICA POVEGLIANO - MARATONA DEL BOSCO MONTELLO - Povegliano (TV) - Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Part. ore 8:00/9:30 - Km. 7-14-25-30-42

5ª MOUNTAIN BIKE POVEGLIANO - Povegliano (TV) - Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 42

12ª MARCIA DELLA SOLIDARIETA' - San Daniele Del Friuli (UD) - Inf. Chiapolino Claudio, Tel. 0432.955171, Part. ore 9:00/10:30 - Km. 5-10-16

8ª CAMMINATA DEL CARDINALE - Castiglione Olona (VA) - Inf. Alemanni Nuccia, Tel. 0332.265276, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-14-21

22ª MARCIA TRA LE VISELE DEL DURELO -

Chiampo (VI) - Inf. Parise Mariano, Tel. 0444.625127, Part. ore 7:30/8:30 - Km. 6-12-22

5ª MARCIA PER I BAMBINI DI STRADA - Valle San Fioriano di Marostica (VI) - Inf. Lunardon Fabio, Tel. 0424.75276/328.7227811, Part. ore 7:30/9:30 - Km. 3-6-12-22-32-42

STRALUPATOTO - San Giovanni Lupatoto (VR) - Inf. Dal Bosco Luigino, Tel. 045.9251595, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 7-15

1 OTTOBRE

6ª CAMMINANDO CON "BAKHITA" (Marcia di trasferimento) - Vicenza - Inf. Marangoni Francesco, Tel. 0445.531503, Part. ore 9:30 - Km. 27

23ª CAMMINABRAGUTI - Crema (CR) - Inf. Bianchetti Gianna, Tel. 0373.202694, Part. ore 15:30/16:00 - Km. 6-10

10 ORE SUL PERCORSO - Ponti sul Mincio (MN) - Inf. Martini Remo, Tel. 0376.370805, Part. ore 8:00/18:00 - Km. 12

7ª MARCIA DEL TAGLIAMENTO - San Paolo di Morsano al Tagliamento (PN) - Inf. Mazzolo Simone, Tel. 0434.696004, Part. ore 15:00/16:00 - Km. 6-13-21

3ª MARCIA DEL ROSARIO - Collaredo di Sossano (VI) - Inf. Vanoni A./Fattori G., Tel. 0444.785106/785191, Part. ore 15:00/16:00 - Km. 7-14

2 OTTOBRE

24ª GIRO PODISTICO DELL'ISOLA - GIORNATA NAZIONALE FIASP - Bonate Sopra (BG) - Inf. Pirola Giambattista, Tel. 035.934651, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 9-15-22

BOLOGNA/SAVIGNO/ZOCA - Bologna (BO) - Inf. Pareschi Angelo, Tel. 051.977171/333.8506123, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 16-21-32-50

20ª STRAMANERBIO - Manerbio (BS) - Inf. Mantovani Giancarlo, Tel. 030.9382878, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 5-13-21

31ª MARCIALONGA VALLE DI SUESSOLA - Santa Maria a Vico (CE) -



COMITATO PROVINCIALE FIASP MANTOVA

Via Oglio 65, 46010 San Michele in Bosco (MN)

Tel. 0376 950201

ORGANIZZA

SABATO 10 SETTEMBRE 2005

a CESOLE di MARCARIA (MN)

10 ORE di TORRE D'OGLIO

su due anelli ripetibili di

10 e 18 Km

percorribili dalle ore 8.00 alle ore 18.00

Per informazioni: c/o Comitato - tel./fax 0376 950201

Inf. Morgillo Alfonso, Tel. 0823.808160, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 6-12

26° SU E GIO' PAR L'OT-TAGA - Villaguardia (CO) - Inf. Foppoli Remo, Tel. 031.481396, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-10-20
28° RALLY PODISTICO CREMASCO - Crema (CR) - Inf. Bozzi Franco, Tel. 0373.259452, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-15

ALLA RISCOPERTA DEGLI ANTICHI CASTELLI - Selz Ronchi dei Legionari (GO) - Inf. Luchitta Natascia, Tel. 0481.777553, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 7-13

5° WALKING TOGETHER - Somaglia (LO) - Inf. Ferrari Gabriele, Tel. 0377.910665, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-14-21

33° MARCIA DELLA SOLIDARIETA' - 14° MARATONA DELLA VAL TIDONE - Borgonovo V.T. (PC) - 4° MINI MARCIA DELLE SCUOLE - Inf. Riboni Alessandro, Tel. 0523.863006, Part. ore 7:00/9:30 - Km. 3-6-12-25-32

26° MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE - Albignasego (PD) - Inf. Vettorato Dario, Tel. 049.682050/339.334428 1, Part. ore 9:30/9:00 - Km. 6-13-21-28

33° MARCIA SUL BRENTA - Carmignano di Brenta (PD) - Inf. Antonello Luigi, Tel. 049.9430006, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-15-26

34° QUATTROPASSI IN VAL D'ARNO - Castelfranco di Sotto (PI) - Inf. Della Vecchia Michele, Tel. 0571.261365, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-11-15-19

29° CAMMINATA GOLE-SANA - Baganzola (PR) - Inf. Revarani Mirko, Tel. 0521.601554, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-21

4° TRE FIUMI...UN TORRENTE E LA LOMELLINA - Zinasco Nuovo (PV) - Inf. Cosio/Cordone, Tel. 0382.996119-995004, Part. ore 7:00/8:30 - Km. 6-12-19-30-36-47

GIRO PODISTICO VEZZANESE - Vezzano (TN) - Inf. Bressan Mauro, Tel. 0461.864576/340.92258

51, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 7-11-21

11° PORTA UN'AMICO PIANTEREMO UN ALBERO - Terni (TR) - Inf. Bortone, Tel. 0744.288008, Part. ore 10:00/10:30 - Km. 4-15
3° "DUATHLON DELLA MUTERA" - Colfrancui Oderzo (TV) - Inf. Furlan Giuseppe, Tel. 0422.716295, Part. ore 10:00/12:00 - Km. 7-20

11° SPORT E' SOLIDARIETA' Felleto Umberto Tavagnacco (UD) - Inf. Sgrazutti Elvio, Tel. 0432.764286, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 5-10-18

26° MARCIA DELLE DUE CIME - Rasa di Varese (VA) - Inf. Mansueti Carlo, Tel. 0332.263483, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 5-10-14

3° MARCIA DEI TRE LAGHI - Cinto Caomaggiore (VE) - Inf. Franzon Giuliano, Tel. 338.4346677, Part. ore 8:30/10:00 - Km. 6-12-21

22° MARCIA VERDIANA - Zanè (VI) - Inf. Guerra Michele, Tel. 0445.362094, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 7-13-22

32° CAMINADA NE LE VAL DE CASELON - Casaleone (VR) - Inf. Bernardi Gianpietro, Tel. 0442.330231, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 5-10-20

SU E ZO PAR EL SAVAL - Verona (VR) - Inf. Antolini Giancarlo, Tel. 045.8401598, Part. ore 8:00/9:30 - Km. 6-16

3° PERCORSO ETRUSCO - Blera (VT) - Inf. Ruffo Luciano/Brozzi Bruno, Tel. 06.79840470 - 6590000/349.5885286, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 10-15

8 OTTOBRE

3° EDIZIONE "FRA LE FRESCHE FRASCHE ALLA SCOPERTA DEL SENTIERO DELLE CARBONAI" - Villa Montaito Cessapalombo (MC) - Inf. Ruffo Luciano Tel. 0679840470, - Graziana Sopranzetti, Tel. 0733508317, Part. ore 15:30/16:00 - Km. 3-16

5° CAMMINATA DEGLI ALPINI - Sarmato (PC) - Inf. Arati Pierangelo, Tel.

0523.887782, Part. ore 16:00/17:00 - Km. 5-10

13° 10 ORE PODISTICA DEL SANTO ROSARIO - Marega di Bevilacqua (VR) - Inf. Faccio Giovanni, Tel. 0442.95164, Part. ore 7:00/16:00 - Km. 4-10

9 OTTOBRE

MARCIA SULLA STRADA DEL TARTUFO - Bonizzo di Borgofranco (MN) - Inf. Paolo Bisi, Tel. 0386.40449, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12

4° CAMMINA DALMINE - Dalmine (BG) - Inf. Lupini G./Ghilardi G., Tel. 035.372888-564606, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-12-18

CAMINADA DE SAN DROC - Spirano (BG) - Inf. Amboni Valentino, Tel. 035.877735, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 8-12-16-24

5° TROFEO ANA FLERO - 23° TROFEO ZOLA FIRMO - Flero (BS) - Inf. Rozzini Renato, Tel. 030.2761568, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 5-13

3° STRATEVEROLESE - Teverola (CE) - Inf. Improta Antonio, Tel. 081.5034840/347.40455 17, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 5-12

27° SAGRA DEL PODISTA - Lecco (LC) - Inf. Marchio Mario, Tel. 0341.369533, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-12-24

29° STRAGORIZIA - Gorizia (GO) - Inf. Feleppa Emiliano, Tel. 0481.530760, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 7-12-18

31° SCARPONATA - San Pietro in Cerro (PC) - Inf. Marengi Vincenzo, Tel. 0523.839689, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 5-10-15

31° NA CAMINADA MARCIA DI S.MICHELE - Montemerlo di Cervarese S. Croce (PD) - Inf. Terrassan Gianfranco, Tel. 049.8668091, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

FRA I BOSCHI DI CALCI-NAIA - Calcinaia (PI) - Inf. Novi Florio, Tel. 0587.489482, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 5-10-15

2° MARCIA TRA I FIUMI - Ghirano di Prata (PN) - Inf. Marcon Lorenzo, Tel.

0434.626640, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12

29° CAMMINATA ENOLOGICA - Corcagnano (PR) - Inf. Piazza Giuseppe, Tel. 0521.630148, Part. ore 8:45/9:15 - Km. 6-12-21

30° TROFEO DELL'UVA - San Pancrazio (RA) - Inf. Zaccaria Giovanni, Tel. 0544.534139, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 2-8-21

22° CAMMINATA DI SAN LUCA - 18° MARATONA DORANDO PIETRI - Correggio (RE) - Inf. Mughetti Franco, Tel. 0522.647188, Part. ore 9:15/9:45 - Km. 6-12-21

19° MARCIA ECOLOGICA - Forte Di Montalbano (SP) - Inf. Castellini Pietro, T e l . 0187.510679/328.45392 18, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-14-25

30° CIRCUITO DELL'AC-CIAIO - Terni (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.96017 9-333.2841435, Part. ore 10:00/10:30 - Km. 5-16

2° MARCIA PER LO SPORT UDINE (UD) - Inf. Riosa Giuliano, Tel. 347.8774022, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 8-12-21

29° A PEE PAR CASSAN - Cassano Magnago (VA) - Inf. Lattuada Giuseppe, Tel. 0331.775894, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-13-18-24

27° MARCIA MIRANO-CITTA' VERDE - Mirano (VE) - Inf. Barbierato Rizzardo, Tel. 041.431594, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 7-13-21

23° MARCIA DI SAN MARCO - Bassano del Grappa (VI) - Inf. Bianchin Mario, Tel. 0424.33361, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-22

13° CAMMINATA DELL'AMICIZIA - Bertesina (VI) - Inf. Zaramella Dario, Tel. 0444.928512, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 7-12-18

21° MARCIA DEL RISO - Anson di Minerbe (VR) - Inf. Zordan Giuseppe, Tel. 0442.641275, Part. ore

8:00/9:00 - Km. 6-10-20

PASSEGGIATA SUI SENTIERI DELLE FRAGOLE - Raldon (VR) - Inf. Isoli Marcellino, Tel. 045.8731019, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-10-16

16 OTTOBRE

31° PANORAMICA MAPELLESE - Mapello (BG) - Inf. Amadio Angeloni, Tel. 035.909697, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 7-13-21

9° CINQUE CAMPANILI - Cellatica (BS) - Inf. Taglietti Francesco, Tel. 030.303424/340.703548 5, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 6-14-21

31° CAMINADA DA BAGNOL CREMASC - Bagnolo Cremasco (CR) - Inf. Peletti Egidio, Tel. 0373.648570, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-12-22-33

31° MARCIA D'AUTUNNO "LA FOIAROLA" - Ronchi dei Legionari (GO) - Inf. Mininel Vincenzo, Tel.



G.P. AVIS CURNASCO
Via Martin Luter King n. 6
24048 TREVIOLO (BG)



ORGANIZZA

DOMENICA 11 SETTEMBRE 2005

a **TREVIOLO (BG)**

18ª SGAMBATA D'AUTUNNO

manifestazione podistica internazionale
non competitiva a passo libero di km. 6 - 12 - 16 - 22
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



Per informazioni: CESARI GIANNI tel. 035/69.04.22

338.3575805, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 3-6-10-20

25° CARATE TRA IL VERDE E L'ANTICO - Carate Brianza (MI) - Inf. Bagnardi Dino, Tel. 0362.901238, Part. ore 8:00/10:00 - Km. 7-15-24-36

2° MARCIA CITTA' DI PONTENURE - Pontenure (PC) - Inf. Fontana Giuseppe, Tel. 0523.511625, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 5-11-17-25

27° MARCIA INTERNAZIONALE DELLA CROCE VERDE - Padova (PD) - Inf. Ferrato Italo, Tel. 049.8961503, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-21

XI° TROFEO VIVI PONSACCO - Ponsacco (PI) - Inf. Landi Giovanni, Tel. 0587.730236, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-13-21

30° TROFEO OSSIMPRANDI - Toccalmotto (PR) - Inf. Aiolfi Aristide, Tel. 0524.522657-

0521.821537, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 4-7-12-16-18

22° MARCIA P.G.S. INSIEME IN MODO NUOVO - La Spezia (SP) - Inf. Godani Maurizio, Tel. 0187.738533, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 7-14-25-32

14° "INSIEME ... PER CAPIRE" Terni (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.960179, Part. ore 10:00/11:00 - Km. 3-10

31° GIRO DELLA PIANA SERNAGLIESE - Sernaglia Della Battaglia (TV) - Inf. Marsura Loris, Tel. 338.7961601, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-22-33

4° MARCIA TRA I CASTAGNI DI VALLE - Valle di Suffumbeigo Faedis (UD) - Inf. Gasparini Claudio, Tel. 0432.235903, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 5-12

10° CAMMINATA GURONESE - Gurone di

Mainate (VA) - Inf. Vanoli Stefano, Tel. 0332.428434-427273, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-20-30

6° MARCIA DELLE CONTRADE - Caltrano (VI) - Inf. Panozzo Tullio, Tel. 0445.891636-892624, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 5-10-20

11° SGAMBELADA AVIS - Valdagno (VI) - Inf. Martini Ezio, Tel. 0445.404422, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-22

14° MARCIA DI S.TOMMASO - Orti di Bonavigo (VR) - Inf. Pennacchioni Ottavio, Tel. 0442.641445, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 5-11-19

LA DUE REGIONI - Mozzecane (VR) - Inf. Prati/Cricca, Tel. 045.7930176-7930229, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 6-10-18

23 OTTOBRE

30° MARCIA DEL DONATORE - Brembate (BG) -

Inf. Spada Bruno, Tel. 035.801614-802066, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-10-13-20

27° VISITOM I CONF' DE POMPIA' - Pompiano (BS) - Inf. Marini Antonio, Tel. 030.9465042, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 7-14-21

5° UN PAESAGGIO DA RISCOPRIRE - Dovera (CR) - Inf. Bertoni Giuseppe, Tel. 0373.978268, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 7-13-20

TUTTI ASSIEME A MERATE - Merate (LC) - Inf. Brivio Maurilio, Tel. 039.9930806, Part. ore 8:00/9:15 - Km. 8-14-21

11° CAMINADA CASALLETTESE - Mairano (LO) - Inf. Fusar Poli GianPaolo, Tel. 0382.66330, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 8-14-20

30° CAMINADA DELLE VALLI - Buscoldo (MN) - Inf. Soffiati Arturo, Tel. 0376.48719, Ugo Bacchi, Tel. 0376.48091 - Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-21

21° STRA PADOVA CAMINEMO PAR LORI - Padova (PD) - Inf. Informazioni, Tel. 049.8015456-631405-686922, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 6-12-18

6° SCARPINATA MONTECALVOLESE - Montecalvoli (PI) - Inf. Taccini Alberto, Tel. 0587.748618, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 5-10-16

3° ULTRAMARATONA DELL'ORSO - CORSA DELL'ORSETTO - San Martino Al Tagliamento (PN) - Inf. Scodeller Edi, Tel. 0434.598197, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-10-22-48

29° ADASI IN T'LA FUMARA - Valera (PR) - Inf. Cotti Daniele, Tel. 0521.994653, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-14

10° MARCIA TRA I QUARTIERI NEL VERDE - La Spezia (SP) - Inf. Comitato Marce, Tel. Fax 0187.712211-504711, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 8-16

14° SANGEMINI CARSU-LAE SANGEMINI - Sangemini (TR) - Inf. Bartolini Sandro, Tel. Fax 0744.630130-630075-630992, Part. ore

10:00/10:30 - Km. 3-13

3° MARCIA DEI "FRADISI" - Villalta di Fagagna (UD) - Inf. Fabbro Stefano, Tel. 0432.800621, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 6-12

25° CAMMINATA DELLE FOGLIE GIALLE - Gallarate (VA) - Inf. Cotta Nuccio, Tel. 0331.786272, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-13-20

3° PER MANO INSIEME - Seusero di Bassano (VI) - Inf. Conte Luigi, Tel. 0424.35286, Part. ore 7:30/9:00 - Km. 6-11-21

3° CAMINADA CITTA' DI THIENE - Thiene (VI) - Inf. Zanetello Fiorenzo, Tel. 0445.364972, Part. ore 8:00/9:30 - Km. 4-7-12-22

32° SAFARI DEL COCCODRILLO - San Pietro di Legnago (VR) - Inf. Pastorato Flavio, Tel. 0442.27368, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-18

29 OTTOBRE

10 ORE SUL MINCIO - Pozzolo di Marnirolo (MN) - Inf. Martini Remo, Tel. 0376.370805, Part. ore 8:00/18:00 - Km. 15

30 OTTOBRE

QUATAR PASS PAR TRÖV - Trovo (PV) - Inf. Mascherpa Marco, Tel. 347.7478113, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-13-20

28° TEREMOTATA - Temo d'Isola (BG) - Inf. Sorzi/Biffi/Gambirasio, Tel. 035.790380-4940100-791916, Part. ore 7:30/9:30 - Km. 5-8-15-24-32-50

TROTTERELLATA - Sala Bolognese (BO) - Inf. Guidetti/Viaggi Ivo, Tel. 051.6814397, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 3-7-12

19° CORSA AIDO - Comezzano Cizzago (BS) - Inf. Trenta Giancarlo, Tel. 030.972264, Part. ore 9:00/9:30 - Km. 5-11

3° CAMMINIAMO PER INCONTRARE I POPOLI - Lurago D'Erba (CO) - Inf. Bertelè Giuseppe, Tel. 031.698303, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 8-16-23

18° MARCIA MISSIONARIA - Cascine Gandini (CR) - Inf. Severgnini Giuseppina, Tel.

0373.982430, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-10-15

COLLINA LAGO - Quesia (LU) - Inf. Ghiri Silvano, Tel. 0584.975831-975831, Part. ore 18:00/20:00 - Km. 6-12-21

29° CAMMINATA AVISINA - 24° STRABRIANZA Seregno (MI) - Inf. Carrer Gianni, Tel. 0362.328796, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-14-22

5° CAMMINATA PRO BAMBINI AFRICANI - San Giuliano (PC) - Inf. Lombardi Mario, Tel. 0523.826216, Part. ore 18:30/19:30 - Km. 3-6-12-16

9° MARCIA TRA LE FATTORE DI SELVAZZANO - SelvaZZano Dentro (PD) - Inf. Lacasella Pasquale, Tel. 049.8686992, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-19

29° CITTA' MARE PINETA Marina Di Pisa (PI) - Inf. Quiriconi Massimo, Tel. 050.873064, Part. ore 8:00/8:30 - Km. 6-12-18

10° TROFEO MEMORIAL GIANANGELO GASPARINI - Monticelli Terme (PR) - Inf. Dello Russo Giuseppe, Tel. 0521.657783, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 6-10-12

7° MARCIA DELLE CASTAGNE - Magnano in Riviera (UD) - Inf. Gol/Pascolo, Tel. 0432.784754/785686, Part. ore 9:00/10:00 - Km. 3-6-12-18

34° TAPASCIAA BUSTOCA - Busto Arsizio (VA) - Inf. Moroni Pietro, Tel. 0331.302780, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 7-14

3° MARCIA DELL'ABBAZIA - Summaga di Portogruaro (VE) - 30 ott Inf. Sandre Stefano, Tel. 347.3466462, Part. ore 8:30/9:00 - Km. 5-12-21

31° MARCIA DE SANDRIGO - Sandrigo (VI) - Inf. Stefani Giovanni, Tel. 0444.658545, Part. ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-22

11° MARCIA ANGET - Legnago (VR) - Inf. Gianmarino Giuseppe, Tel. 0442.25374, Part. ore 8:30/9:30 - Km. 5-11-18



il G.P. Urigo Mella
c/o Caffetteria Dany - Tel. 030.383530
25127 Brescia - Via Della Chiesa, 146



Con il patrocinio di:
Assessorato allo Sport e alle Attività Ricreative del Comune di Brescia
Assessorato allo Sport e Tempo Libero della Provincia di Brescia

organizza per

Domenica 16 Ottobre 2005

la manifestazione podistica non competitiva a passo libero
omologata per tutti i concorsi nazionali ed internazionali denominata:

10ª CINQUE CAMPANILI

di Km. 6-14-21

**10° Trofeo
"Cooperativa Vitivinicola Cellatica - Gussago"**

**10° Trofeo
"Assessorato allo Sport Comune di Cellatica"**

Inizio manifestazione alle ore 9,00
dalla Cantina Cooperativa Vitivinicola
da Cellatica-Gussago (BS) - Via Caporalino, 25

Informazioni:
Francesco Taglietti
tel. 030.303424 - 340.7035485
Sede Gruppo
tel. 030.383530

Iscrizioni presso la Sede Sociale
tel. 030.383530
tutti i giovedì antecedenti la marcia
sabato 15 ottobre dalle ore 21:00 alle ore 22:00
domenica 16 ottobre 2005 sul luogo di partenza



Con la barca e con i remi il mondo sull'acqua

di Giuseppe Sabbadini

UN PO' DI STORIA.

Le prime imbarcazioni che la storia racconta furono tronchi d'albero portati dalla corrente, ma il vero punto di partenza sono state le zattere costruite con più tronchi d'albero. Andando avanti negli anni queste ebbero al centro una parte leggermente incavata dove gli uomini ed il materiale potevano trovare un sicuro alloggio. Imbarcazioni primitive ma più recenti delle zattere sono la piroga (fatta di scorza o con un tronco incavato), e la barca di pelle dalla quale derivò il Kayak degli eschimesi. In epoca classica, Virgilio, nel quinto canto dell'Eneide, descrisse una regata. Il poeta inserì la gara tra i giochi funebri organizzati da Enea per onorare la memoria del padre Anchise. Una storia anche succinta del canottaggio non può non dimenticare le naumachie, le battaglie tra navi a remi che si svolgevano per il divertimento dei romani dentro i circhi allagati per l'occasione. I primi episodi del moderno canottaggio avvennero in Inghilterra. Il primo ad ideare il carrello scorrevole fu S. C. Rabkok di Chicago che nel 1857 costruì un sedile slittante su piccole rotaie; poi il berlinese Schiller perfezionò l'invenzione.

L'ETERNO DUELLO OXFORD-CAMBRIDGE

Il 10 giugno 1829 fu disputata la prima prova del classico incontro universitario Oxford-Cambridge e, da allora, la tradizionale gara ha sempre avuto più successo con migliaia e migliaia di spettatori che la seguono ogni anno. Nel linguaggio corrente; vogatori di Oxford sono chiamati i dark blues e quelli di Cambridge i light blues.

IN ITALIA

Dall'Inghilterra il canottaggio si diffuse rapidamente in tutta Europa. In Italia, le prime società, la "Cerea" e l'"Eridano" furono fondate a Torino nel 1863 dove, il 19 aprile del 1888, fu costituita la federazione nazionale delle società di canottaggio: cinque società e 120 soci con il nome di "Rowing club italiano" presieduto dal conte Edoardo Scarampi di Villanova. I primi campionati italiani furono disputati sulle acque del lago Maggiore, a Stresa nel 1889 e poi a Pallanza nel 1891. Il campionato per barche a otto vogatori fu corso per la prima volta a Salò nel 1892. L'anno seguente, sul lago di Orta, si svolse il primo campionato europeo.

NELLE OLIMPIADI

Alla prima Olimpiade, nel 1896 ad Atene, il canottaggio non figurò. Solo nel 1904, all'Olimpiade di Saint Louis lo sport dei remi entrò ufficialmente nel novero degli sport a cinque cerchi. La prima medaglia d'oro olimpica azzurra fu vinta nel 1920 ad Anversa dall'equipaggio due con timonieri della canottieri Bucituro di Venezia di cui facevano parte Ercole Olgeni e Giovanni Scatturin con Guido di Filippi timoniere. In finale riuscirono ad avere la meglio sui francesi Poix e Bouton. Nei tempi recenti, che dire dei fratelli Abbagnale? Il mondo intero ne ha parlato. Prima, Carmine e Giuseppe; ora, Agostino... Una famiglia di canottieri eccezionali.

L'ambiente

Acqua di lago, di fiume, di mare, di bacino, ma è sempre acqua, un elemento che non si lascia dominare senza fatica. Esistono bacini classici e famosi in tutto il mondo. Il canottaggio è uno sport del silenzio, impone l'ordine e non ammette altro.

LE IMBARCAZIONI

Le imbarcazioni sono otto: singolo, doppio, quattro di coppia con vogata di coppia (si fa uso di una coppia di remi); due senza, quattro senza e otto con (la barca per eccellenza definita l'ammiraglia, l'unica con il timoniere) con vogata di "punta" (ogni vogatore impiega un so-

lo remo); infine a sono il "doppio pesi leggeri" ed il "quattro pesi leggeri" inseriti nelle Olimpiadi del 1996 che hanno preso il posto del "due con" e del "quattro con" per permettere ai più leggeri (nel senso letterale della parola) di poter partecipare (gli atleti possono pesare ciascuno un massimo di 72,5 chilogrammi ma, in media non possono superare i 70 kg.).

NON SOLO MEDAGLIE

L'Italia di canottaggio vince il titolo di Wonder Team. Otto equipaggi alle Olimpiadi, sei in finale, quattro medaglie, due mancate per un soffio. Il bilancio italiano alle regate di Penrith rimarrà nella storia del canottaggio azzurro. I canottieri azzurri non hanno vinto solo medaglie ma hanno conquistato il titolo di Rowing Wonder Team - "Squadra delle meraviglie". In passato, i migliori risultati della nostra Nazionale erano stati ottenuti a Los Angeles '32 (due argenti, un bronzo ed un quarto posto), a Londra '48 (un oro, un argento, due bronzi ed un quarto posto) e a Seul '88 (due ori ed un quinto posto). La squadra italiana si è confermata ancora una volta la più forte del mondo in campo maschile. Al termine dell'esaltante avventura olimpica, non possiamo far altro che ringraziare tutti i nostri atleti per aver saputo mantenere alta la bandiera del remo italiano anche in questa occasione, regalandoci grandi emozioni e soddisfazioni che ci hanno ampiamente ripagato per le ore di sonno perdute durante queste "notte magiche" australiane. Non va dimenticata, tra tutte le medaglie, quella d'oro conquistata nel "quattro di coppia": Simone Raineri, Agostino Abbagnale, Alessio Sartori e Rossano Galtarossa che hanno compiuto un'impresa straordinaria "schiantando" i rivali tedeschi, campioni olimpici e mondiali uscenti!

*Il canottaggio in
senso moderno
nasce
nell'Inghilterra
dell'Ottocento e
presto si diffonde
nel resto
dell'Europa*

L'attuale Federazione Italiana di Canottaggio ha sede in Viale Tiziano, 70 - 00196 ROMA
Tel. 06.3233801 - 06.3233825
Fax 06.36858148
Indirizzo Internet:
www.canottaggio.org
E-mail: canottaggio@iol.it



DOMENICA 4 SETTEMBRE

MANTOVA - Centro Coni Sparafucile



**PERCORRENDO IL MINCIO
IN CANOA**

km 10 - 20

informazioni: Giusti Vittorio, tel. 0376.369315



A cura di *Maurizio Rosi*
servizio igiene alimenti e nutrizione

Prevenire la **SALMONELLOSI**

Nella stagione estiva si verifica un normale aumento dei casi di infezione da Salmonelle, patologia caratterizzata dalla comparsa di diarrea con dolori addominali, febbre, nausea e talvolta vomito. Molti alimenti, soprattutto quelli di origine animale (carni, uova, frutti di mare) possono essere contaminati da questi batteri e, se consumati senza un'adeguata cottura, possono causare la malattia. In particolare occorre adottare alcune precauzioni nell'utilizzo delle uova e dei frutti di mare, sempre potenzialmente contaminati. I consigli possono essere riassunti in poche regole basilari. Al momento dell'acquisto delle materie prime prestare particolare attenzione alla freschezza e alla pulizia. Il consumo di uova crude è particolarmente pericoloso. Attenzione a tiramisù, semifreddi, maionese fatti in casa (la maionese e gli alimenti a base di uova prodotti a livello industriale sono in genere sottoposti a trattamenti termici, che forniscono garanzie di igienicità del prodotto finale). Mantenere le uova crude in frigorifero evita la moltiplicazione delle Salmonelle. Evitare assolutamente il consumo di frutti di mare crudi, oltre la salmonellosi possono causare anche gastroenteriti e l'epatite A. Evitare il consumo di carni crude, soprattutto

quando macinate (salsicce, macinato di cavallo). È opportuno conservare tutti gli alimenti in frigorifero, riposti in contenitori chiusi e divisi, avendo cura di separare i cibi già cotti da quelli crudi. In cucina lavare con frequenza e cura le mani e le attrezzature. Una adeguata cottura può inattivare la maggior parte dei microrganismi patogeni presenti negli alimenti: la Salmonella non sopravvive a temperature superiori a 70°C. Tuttavia attenzione alla cottura al forno di grosse pezzature di carne, alla cottura delle uova al tegame o delle frittate, molli, perché non tutto l'alimento subisce la stessa alta temperatura e una piccola percentuale di microrganismi può sopravvivere. Se non è possibile consumare i cibi subito dopo la cottura, è indispensabile conservarli a temperatura superiore a 60°C o, meglio ancora, inferiore a 4°C. L'uomo può essere talvolta portatore sano ed eliminare Salmonelle con le feci; particolare attenzione va posta anche all'igiene individuale, quella delle mani in particolare, ricordando sempre di lavarsi accuratamente le mani dopo l'uso dei servizi igienici. - Meglio un vestito integro al prezzo stracciato che un vestito stracciato al prezzo integro.

La ricetta del mese

FARFALLE DI LAURA

Pasta di semola formato farfalle g 200

Funghi prataioli coltivati g 300

Porro g 100

Spinaci freschi g 100

Salmone affumicato g 70

Olio di semi di arachide

3/4 cucchiaini Olio d'oliva

1 cucchiaino

Aglio 1 spicchio

Succo di limone

2 cucchiaini Aceto balsamico

1 cucchiaino

Timo fresco a piacere

Cuocete al dente la pasta, scolatela e ungetela leggermente con olio di semi. Pulite delicatamente i funghi uno per uno, cercando di evitarne il lavaggio e tagliateli sottili. In una padella antiaderente mettete mezzo cucchiaino d'olio d'oliva e uno spicchio d'aglio che toglierete quando sarà dorato, mettete i funghi, spruzzateli con succo di limone perché non anneriscano e lasciate a fuoco vivace circa 5 minuti mescolando. Scolateli per eliminare il liquido in eccesso. Tagliate il porro a metà nel senso della lunghezza e poi nell'altro in fettine sottili. Passatelo in padella con mezzo cucchiaino d'olio d'oliva per 5 minuti mescolando. Mondate gli spinaci, lavateli e lessateli per circa dieci minuti. Trascorso questo tempo mettete gli spinaci subito in acqua fredda, quest'operazione conserverà un colore brillante; scolate, strizzate e tagliateli finemente. Preparate un'emulsione con alcuni cucchiaini d'olio di semi, un cucchiaino d'aceto balsamico, una spruzzata di limone, sale quanto basta. Conditela la pasta con tutti gli ingredienti mescolando molto bene, lasciatela riposare circa un'ora in frigorifero e prima di servire guarnitela con il salmone affumicato tagliato a strisciole sottili.





*Di Eugenio Sel Toma
presidente onorario dell'Associazione
Italiana dietetica e nutrizione clinica*

IL BUON CIBO

“perchè mangiare legumi, ortaggi e frutta”

“Più cereali, legumi, ortaggi e, frutta”: questa raccomandazione è salita al secondo posto, nella hit parade delle "Linee Guida per una sana alimentazione", ed ha scavalcato, nella revisione dell'anno scorso, perfino il "rituale invito a moderare il consumo" dei grassi alimentari. Sulla scia degli apprezzamenti salutistici che il mondo scientifico continua a tributare al modello alimentare mediterraneo, è pienamente giustificato sottolineare l'importanza dei carboidrati amidacei, di cui i cereali ed i legumi sono i maggiori esponenti. I carboidrati rappresentano la "benzina pulita" del nostro motore metabolico perché dopo l'assorbimento intestinale liberano energia (quattro "calorie per grammo) e acqua, senza lasciare un sovraccarico di scorie pericolose, come può accadere, invece, per l'azoto delle proteine o per certi

acidi grassi. Dai carboidrati ricaviamo non soltanto energia a buon mercato (almeno il 50-60% del fabbisogno giornaliero) ma anche una discreta quantità di proteine vegetali; inoltre, il binomio cereali-legumi (la classica zuppa di pasta e fagioli) integra le carenze dei rispettivi aminoacidi e consente anche ai vegetariani più rigorosi, o a chi non consuma sufficienti proteine animali, di coprire il fabbisogno giornaliero di aminoacidi essenziali. Anche per questo motivo cereali e legumi sono stati, con l'oli di oliva, i veri protagonisti della dieta mediterranea. Tuttavia, l'elogio dei carboidrati non può, farci dimenticare le mutate condizioni di vita: ovvero, la crescente sedentarietà e quindi il minor bisogno di calorie. L'energia dei carboidrati, essenziale per

il metabolismo e di pronto impiego per i lavoratori manuali o per gli sportivi, potrebbe trasformarsi in un potenziale rischio di obesità per chi lavora tutto il giorno davanti ad un computer e non ha tempo e modo di passeggiare e di utilizzare i suoi muscoli. Tuttavia, anche in questo caso non è il caso di rinunciare al pane, alla pasta, al riso o ai fagioli (semmai allo zucchero e ai dolci!), ma bisognerà ridurre le porzioni e i condimenti grassi, magari con una rivalutazione dei prodotti ricavati da farine integrali o non eccessivamente raffinate. Questo orientamento favorirebbe anche un maggior consumo di fibre e quindi potrebbe facilitare il raggiungimento del senso di sazietà, sia aumentando il volume del cibo ingeriti, sia rallentando lo svuotamento dello stomaco.

Inoltre, la fibra alimentare sembra in grado di ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie dell'intestino (la diverticolosi del colon) ma anche di importanti malattie cronico-degenerative. La moderna dietetica ha valorizzato gli effetti benefici del consumo di frutta, ortaggi e legumi, non soltanto per il patrimonio vitaminico-minerale ma anche per le conferme scientifiche sui vantaggi dell'azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi. È noto che i radicali liberi alterano la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (il DNA), aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e all'insediamento di alcune forme tumorali. Non mancano, quindi, le motivazioni razionali per consumare ogni giorno più ortaggi e più frutta!



OLYMPIA TROVO - TROVO (PV)

ORGANIZZA PER

DOMENICA 30 OTTOBRE 2005

1^a QUATAR PASS PAR TRÖV

Manifestazione podistica non competitiva

di Km. 8 - 13 - 20 - partenza dalle ore 8,00 alle ore 9,00

tutta pianeggiante, immersa nel verde, nel Parco del Ticino

INFORMAZIONI: Sig. MASCHERPA MARCO - Tel. 347 7478113 - www.olympiatrovo.it



LA CHIMICA DELL'AGLIO E DELLA CIPOLLA

“fattori terapeutici”

Le notevoli proprietà terapeutiche dell'aglio e della cipolla, pongono in secondo piano gli insoliti composti solforati che fanno lacrimare chi affetta le cipolle. Il mondo è sempre stato diviso in due, da una parte coloro che amano l'aglio e le cipolle e dall'altra coloro che le detestano. Nel primo gruppo potremmo mettere i faraoni egizi che furono sepolti assieme a piccole sculture in legno e argille raffiguranti bulbi d'aglio e cipolla, coticché i pasti consumati nell'aldilà fossero saporiti. Non mancano nel secondo gruppo personaggi famosi come Plutarco che sostiene i sacerdoti egizi dovevano astenersi dal mangiare aglio e cipolla, non adatte né nel digiuno e neanche per le celebrazioni. I chimici invece sono sempre stati attirati dagli odori forti, sapori piccanti. Da oltre un secolo le ricerche hanno stabilito che nel momento in cui si taglia un bulbo di cipolla o d'aglio si liberano un certo numero di molecole organiche di basso peso molecolare, contenete atomi di zolfo con legami raramente osservabili in natura. Sono molecole molto reattive, per cui si trasformano spontaneamente in altri prodotti organici. Hanno notevoli e diverse proprietà biologiche, di cui la lacrimazione ne è solo un esempio. Altri estratti di aglio e cipolla sono antibatterici e antimicotici (antifungo); sono antitrombici. Qui vorrei subito comunicare il loro condotto su comunità vegetariane giainiste, pubblicando i risultati di uno studio epidemiologico condotto su tre popolazioni, (ricerca ef-

fettuata da G.S.Saineni e cool. Del B.J.Medical College dell'Università di Paone in India). Tre gruppi, il primo consumava 50 gr. di aglio e 660 gr. di cipolla alla settimana, il secondo non più di 10 gr. di aglio e 200 di cipolla sempre settimanalmente, terzo gruppo mai aglio e cipolla crudi. Questi ultimi all'analisi del tempo di coagulazione del sangue hanno mostrato un valore molto basso, cioè sangue denso, rischio di coagulo e trombo. Gli altri due gruppi: sangue con lungo tempo di coagulazione, assenza delle fibrine (la proteina filamentosa che lega le piastrine). Personalmente per tenere lontano il rischio del sangue denso faccio così: taglio in piccoli frantumi sia l'aglio che la cipolla, li mescolo in yogurt e ogni mattina ne assumo alcuni cucchiari per arrivare al consumo settimanale. L'analisi del mio sangue letta la medico, è confortante in quanto afferma che tutto è a posto. Per quanto la funzione anticatarrale e antinfuenzale delle cipolle ne sono un vivo testimone. Sono spesso stato un "catarroso", da quando faccio uso della fedele amica il catarro è andato in c... Voglio ricordare la storia dei quattro voleurs (bevitori) di Marsiglia. Nel 1721 la pestilenza aveva investito la città, quattro criminali furono reclutati per seppellire i morti. I quattro becchini risultarono immuni dalla peste, si scoprì che bevevano il famoso "vinagre" un infuso d'aglio in vino che ancora oggi in Francia si produce, questo avviene anche da noi in qualche casa o agriturismo, l'aglio viene macerato in vino. Bello ricordare che durante i primi giochi olimpici in Grecia, sembra che l'aglio venisse consumato dagli atleti come stimolante.

Sergio Agosta

Saranno tutti schedati

È proprio vero, la cultura della prevenzione non fa parte del nostro DNA; qualunque decisione assunta nei vari settori in cui si profilano situazioni di pericolo non tiene conto dell'aspetto educativo, del prevenire certi fenomeni, ma privilegia l'aspetto della repressione.

Se è pur vero che occorre prendere dei provvedimenti, in caso di atti di violenza, come, ad esempio, accade in occasione degli incontri di calcio, è, però, altrettanto vero che, vicino ad essi, occorre inserire un programma che coinvolga non solo la scuola, ma anche la famiglia e i club con l'attivazione di risorse che, ben utilizzate, possono creare quell'ambiente sereno che ciascuno di noi vorrebbe avere quando partecipa ad uno spettacolo. Siamo tutti coscienti che il calcio ha assunto un ruolo di rappresentanza della città, un grande business dove ci si trova di tutto, ma è impellente ridare ordine alle cose e non rinunciare a pensare, come una vecchia trasmissione televisiva proponeva, che "non è mai troppo tardi". Ognuno di noi ha avuto modo di notare che, quando più soggetti si riuniscono per discutere dell'ordine pubblico, fra di loro, non sono mai presenti i Dirigenti Scolastici; questo perché nessuno ha mai pensato di chiamarli. Non ne faccio una colpa a nessuno, dico, soltanto, che si pensa solo a reprimere e a non cercare, piano piano, di educare i tifosi, molto spesso studenti degli Istituti superiori. Chiunque commette un reato deve essere punito e non giudicato con benevolenza in funzione del luogo ove il reato è stato commesso (allo stadio o in altri luoghi: stazione, autogrill etc.). La certezza che "chi sbaglia sarà punito" può fungere da deterrente, ma, a fianco di ciò, bisogna inserire un efficace programma educativo. I club vanno foraggiati non con i biglietti gratuiti d'ingresso allo stadio, ma con i corsi di formazione sulle regole del calcio e sulle norme comportamentali.

L'ultima idea per combattere il calcio violento è rappresentata dai biglietti d'ingresso nominativi, da fossati obbligatori "anti invasione" al contrario di chi, invece, propone strutture aperte come nei campi inglesi, ove, come l'evidenza dimostra, il problema della violenza è stato risolto.

Con il permanere del sistema attuale, per garantire l'ordine e la sicurezza in ogni partita, non sarà sufficiente un esercito di uomini, occorre, piuttosto, iniziare a guardarsi intorno e adottare soluzioni alternative basate su procedure educative.

Giocondo Talamonti

CURIOSITA' LEGGENDO QUA E LA'

- Non si può dormire con tutte le donne del mondo, ma si deve fare uno sforzo.
- C'è stato un periodo in cui i miei pantaloni erano così consunti che potevo sedermi su una moneta e dire se era testa o croce. (Spencer Tracy)
- Ho fatto una dieta di due mesi... e ho perso solo due mesi.
- Quaffè è il gioco a carte sconsigliato ai cardiopatici? - La scopa col collasso.
- Volere un figlio vuol dire non aver paura del futuro. (Tracey Emin)
- Il mondo è pieno di teste grandi, ma per essere un capo di vuole una grande testa.
- Due sono i piaceri della vita: la tovaglia e il lenzuoto.
- Sono diventato meno complicato e più complesso. (Jovanotti)
- L'angoscia è la categoria del possibile, ti ributta sul tuo essere, e te ne viene amarezza, ma essa è il necessario sprone per il salto verso il futuro.
- L'italiano gode del presente nella sua dimensione istantanea e non è disposto, a investire sul futuro. (Franco Bernabè)
- L'abuso della ragione può rivestirsi tanto pericoloso quanto il suo mancato uso. (Juan Antonio Rivera)
- Quando l'America stamutisce, il mondo prende l'influenza. (Joseph E. Stiglitz)
- Per diventare giovani occorrono molti anni. (Jean Cocteau)
- Nella vita è importante che gli altri ti vengano incontro, perché così sai da che parte spostarti. (Roberto "Freak" Antoni)
- Insistere è testardagine. Perseverare è determinazione. (Jacinto Benavente)
- Di mattoni è difficile vivere, di campagna si può sopravvivere. (Anna Marson)

Giorgio Vittore Ferro

Mi seggo e provo a scrivere qualche pensiero. Un dubbio mi assale: cosa scrivo? E pensare che ne avevo in mente di argomenti su cui portare il proprio contributo. Invece vedo davanti a me nebbia, il silenzio, la mente piatta senza nessun movimento che solletichi la fantasia. Mi sono chiesto: che succede? Una lampada s'accende ed il pensiero si sblocca e vede quello che sta succedendo da noi, nel continente e nel mondo: guerre, attentati, massacri, disgrazie, incidenti, famiglie distrutte da maniaci perversi, atti di depressione e pazzie, degenerazioni, bambini venduti, giornalisti alla ricerca della scoop, della commozione, della cronaca emotiva, insomma di cronaca nera e via dicendo.

Opinioni e commenti nei quali tutti hanno ragione e tutti hanno torto, non c'è una verità appena attendibile che emerge, lasciano sempre dubbi su tutti e su tutto. Uno dice una cosa e l'altro esattamente il contrario. Un mondo totalmente diverso che qualche anno fa dava era impensabile. Non si vive più in pace, la rabbia ti assale ogni giorno quando apri il giornale e ti arriva dai mass media cronaca nera, negatività e negatività. Il cuore batte e soffre, tante volte ti escono anche le lacri-

NE PREMI NE VITTORIE

Sentirsi in pace con se stessi

me perché sente che non c'è serenità, non c'è pace, c'è molta preoccupazione non c'è sintonia tra quello che vorresti fosse e quello che è. Nasce in te anche un'odio profondo, spontaneo che ti assale verso chi provoca stragi, stravolge la vita, la famiglia, le attività di una comunità.

Allora mi sono detto: come faccio a scrivere positivo, com'è nel mio carattere, mentre sta succedendo tutto questo? Lascio la penna triste e rammaricato.

Domenica mattina, come il solito, vado alla marcia domenicale. Il sole splende, la natura è splendida, le stradine di campagna ti invitano a camminare in armonia con la natura, gli amici ti salutano e si apre una conversazione, si parla e si riparla ed il cuore attenua le sue apprensioni, diminuisce le sofferenze e mette sul piatto della bilancia la parte di mondo tra-

scurata dalle cronache perché non fanno notizia. Emerge l'ambiente, la natura, l'amicizia, la serenità, la pace, la disponibilità, la bontà, la grande bontà dell'essere umano, la voglia di non sentire più cattive notizie, come quando nel lontano dopo guerra, lasciate la paura e la morte tutti insieme a ricostruire l'Italia ed il mondo.

Mi sono detto, ancora una volta, che bisogna far riemergere il mondo sano, la cronaca che ti dà positività e ti sprona ad essere sempre in prima linea per la pace, per il nostro e l'altrui bene. Così anche il movimento sportivo podistico non competitivo ha una potenzialità enorme. Non corre per premi o vittorie, ma solo per una fraternità senza confini, come recita un nota preghiera del marciatore. Quest'anno ricorre l'anno europeo della cittadinanza attiva attraverso l'istruzione. Ecco noi movimento sportivo non competitivo abbiamo una po-

tenzialità enorme. Lo sport educa, lo sport prepara al sacrificio, all'impegno, all'educazione del rispetto per gli altri, per la natura, contribuisce alla socializzazione, è solidale, porta amicizia e conoscenze, ti rende partecipe delle esperienze altrui e via dicendo. Quale quindi meglio del movimento podistico che coinvolge ormai tutto il mondo per preparare i giovani al domani con la convinzione che vi può essere un mondo sano un mondo onesto, un mondo che può governare senza guerre. Una nota massima che ci viene trasmessa dal settimo secolo a. C. dice: "Se dai un pesce ad un uomo si nutrirà una volta, se gli insegni a pescare mangerà una vita, se i tuoi progetti valgono un anno, semina grano, se valgono dieci anni, pianta un'albero, se valgono cent'anni istruisci le persone".

Luigino Massagrani

GLI AMICI... DEL PODISMO

Capita spesso di dover prendere atto di alcune decisioni prese dalla pubblica amministrazione che creano grave danno al nostro movimento podistico. La più grave è quella delle limitazioni alla circolazione alla domenica mattina, salvo poi riaprire nel pomeriggio per le partite di calcio. Confrontando i dati dell'anno precedente siamo in grado di dire che il nostro movimento ha perso oltre cento persone ogni domenica. Fra i brillanti amici... del podismo dobbiamo ora inserire, a pieno titolo, il CONI e la Fidal nazionale. Questo il fatto. Nell'ultima settimana di marzo, si aggravano le condizioni di salute del Papa, si ha la sensazione della gravità della situazione ed i comunicati stampa evidenziano la fine del Pontefice. Sabato 2 aprile, nel pomeriggio, mentre siamo a Sant'Agata Bolognese per la camminata della solidarietà, apprendiamo dalla televisione che il Coni nazionale ha sospeso tutte le attività sportive ufficiali della domenica. I podisti presenti chiedono chiarimenti per la domenica mattina dove il nostro calendario provinciale prevedeva la maratona Città di Bologna. I cellulari suonano in continuazione, la gente di Bologna, ma proveniente anche da altre città vuole sapere se la manifestazione sarà effettuata. Cerco di contattare il Coni regionale e Provinciale, tutto tace, telefono ad un paio di organizzatori di maratone in programma la domenica per capire cosa intendono fare, infine ri-

esco a trovare Rizzoli del Coni provinciale di Bologna che mi consiglia di leggere il comunicato Fidal su Internet che appunto annulla tutte le manifestazioni programmate per la domenica. Intanto la gente continua a chiamare per chiarimenti, parecchi atleti iscritti alla maratonina sono già in città, hanno già ritirato il pettorale e sono in albergo. La domenica mattina poi ognuno farà a modo suo, molti atleti non si presentano, le manifestazioni si svolgono alla chetichella, senza clamore. Il fatto merita di essere trattato con attenzione; se poi il Coni si può invocare la non conoscenza della differenza fra un rinvio di una partita di calcio e quella di una maratona, per la Fidal, a mio avviso, non ci sono scusanti. Sanno benissimo che una maratona non potrà mai essere rinviata in altra domenica in quanto i vari calendari nazionali, regionali e provinciali sono ormai saturi di manifestazioni. Fanno finta di non sapere che un organizzatore deve sostenere costi molto alti per noleggiare strutture e non recuperabili in caso di annullamento della manifestazione. Tutto questo per... aiutare le società e loro dirigenti a promuovere lo sport dilettantistico. Buona fortuna.

Angelo Pareschi

OCCHIO ALLA TRUFFA

"consigli utili rivolti direttamente al cittadino per non cadere in truffe e raggiri"

Questa iniziativa, presentata in occasione del 152° anniversario della fondazione della Polizia di Stato, è frutto della collaborazione tra Questura, Provincia e Comune di Cremona, enti che attendono a compiti istituzionali di diversa natura, ma che, con il repentino mutare della società, risultano ormai integrati, nell'ambito delle rispettive responsabilità, in un sistema di sicurezza partecipato ove ogni soggetto pubblico deve contribuire ad assicurare al cittadino la fruizione dei propri diritti. L'articolo nasce con la prospettiva di garantire standard di sicurezza adeguati alle esigenze dei cittadini più esposti, sollecitando la loro attenzione sul pericolo che, in particolari contesti, qualcuno possa abusare della loro buona fede, suggerendo, nel contempo, appropriate contromisure. Anche questo modo di "essere vicini alla gente", soprattutto a coloro che per svariati motivi vivono in solitudine, contribuisce ad infondere quella sensazione di sicurezza che aiuta non poco a condurre un'esistenza serena.

Il Presidente della Provincia di Cremona-Gian Carlo Corada
Il Questore di Cremona-Aniello Sciavicco
Il Sindaco del Comune di Cremona-Paolo Bodini

INTRODUZIONE

Il grande Totò, in un famoso film degli anni '60, con la complicità di un bravissimo Nino Taranto, vendeva ad uno sprovveduto turista italo-americano la fontana di Trevi di Roma. Gli spettatori sorridevano di fronte alla scenetta del povero turista imbrogliato e probabilmente pensavano: "che ingenuo, io non potrei mai cadere in un simile imbroglio!" Nella realtà quotidiana, invece, capita che truffatori, meno simpatici dei due comici, realizzino imbrogli che purtroppo non si concludono con una risata. Questo libretto vuol essere uno strumento semplice e utile per "aprire gli occhi" a tutti coloro che a volte, fidandosi troppo del prossimo e delle apparenze, diventano vittime di malfattori. In questo articolo troverai alcuni consigli per evitare possibili truffe e la descrizione delle truffe più frequenti, dalle quali riuscirai così a "stare alla larga" più facilmente. Ascoltare e applicare i consigli che leggerai è importante. "non vivere nella paura". Cerca solo di ricordare quanto descritto in questo articolo e quanto spiegato su questo argomento anche alla televisione, alla radio, sui giornali, e soprattutto: presta sempre un po' di attenzione. ricordati inoltre che "non sei da solo" per qualsiasi dubbio chiama un parente, un amico, un vicino oppure i Carabinieri (112), la Polizia (113) o i Vigili.

CONSIGLI GENERALI

1) Come puoi riconoscere un truffatore

Spesso il truffatore (uomo o donna) ha caratteristiche piuttosto precise che ti possono aiutare a riconoscerlo:

- è una persona sconosciuta, spesso gentile e ben vestita, che ti avvicina senza che tu te lo aspetti;
- * spesso, parla in modo corretto ma ti racconta cose complicate che ti lasciano un pò confuso;
- * può cercare di farti passare per una persona mandata da un tuo conoscente;
- * può dire di essere: un impiegato o un'impiegata del Comune, della Provincia, della Regione, delle imposte, dell'INPS, delle Poste o di altri enti pubblici oppure, un tecnico dell'AEM, dell'elettricità, del gas, dell'acqua, delle caldaie, del telefono;
- * spesso ti mostra un tesserino di riconoscimento;
- * può chiedere di entrare in casa per fare una verifica agli impianti, per riscuotere denaro, per controllare documenti (dichiarazione dei redditi, certificati, canone TV.), per fare un'intervista, per vendere qualcosa

2) Non fidarti degli sconosciuti

È importante non dare confidenza agli estranei, nemmeno se dicono di essere mandati da persone di tua conoscenza o se ben vestiti e molto educati: l'abito non fa il monaco!

3) Non dare troppe informazioni su di te e sulla tua famiglia agli estranei

Con la scusa dell'intervista, una persona sconosciuta potrebbe chiederti informazioni per capire quando puoi trovarti solo in casa e quali sono le

tue abitudini. Per questo motivo non dire quando sei solo in casa, quando i tuoi cari sono fuori, cosa prendi di pensione, com'è la tua abitazione.

4) Rifiuta proposte che non ti sembrano chiare

Spesso il truffatore ti coglie un pò di sorpresa chiedendoti o raccontandoti qualcosa che ti sembra "un pò strano". Se hai questa sensazione, chiudi la conversazione.

5) Non firmare nessun documento

Se prima non lo hai fatto leggere ad una persona di cui ti fidi non firmare nessun documento.

6) Non tenere troppo denaro con te o in casa

Fatti pagare la pensione direttamente sul tuo conto bancario o postale.

7) Non dare mai soldi agli sconosciuti

8) Non cambiare denaro ("non fare moneta") ad uno sconosciuto

9) Non accettare un pagamento con assegno bancario da persone sconosciute.

10) Se subisci un tentativo di truffa, sporgi sempre denuncia.

La tua denuncia servirà a proteggere meglio te e gli altri cittadini.

QUANDO CAMMINI PER STRADA

1) Non fermarti con sconosciuti

2) Mantieni le distanze da chi chiede elemosina

Puoi comunque aiutare le persone in difficoltà facendo, per esempio, un'offerta alle associazioni benefiche.

3) Tieni sempre in tasca qualche moneta di poco valore

Facendo così, se qualcuno è molto insistente e non riesci ad allontanarlo, puoi dargli quella piccola offerta senza aprire il portafoglio.

4) Se puoi, non andare da solo in banca o in posta quando devi prelevare dei soldi

Fatti accompagnare da qualcuno e non credere a falsi impiegati che ti potrebbero avvicinare per fare un controllo fuori dall'ufficio in cui ti sei recato.

5) Non togliere, il portafoglio dalla borsa o dalla tasca mentre sei in strada.

6) Non tenere il denaro in tasche esterne della borsa o delle giacche

7) *Fai attenzione al portafoglio, soprattutto nei luoghi affollati (mercato, mezzi pubblici, file di attesa...).*

QUANDO SEI IN CASA

1) *Non aprire mai la porta agli sconosciuti*

Se qualcuno suona il campanello, non aprire subito e chiedi chi ha suonato. Gli imbroglioni si presentano spesso come:

- tecnici del gas, della luce, dell'acqua, delle caldaie, del telefono, della lettura dei contatori e così via,
- * impiegati o funzionari delle imposte, del Comune, dello Stato, dell'AEM, delle poste, delle banche e così via e spesso mostrano anche una divisa e un tesserino di riconoscimento.

Di solito gli enti pubblici o le aziende del gas, dell'elettricità, dei telefoni ... avvertono quando mandano un loro dipendente a casa dei cittadini. Se quindi non hai chiamato tu questa persona e se non hai visto nessuna comunicazione all'ingresso del tuo palazzo o nella cassetta della posta, "non aprire" e chiedi di ripassare. Fatti dire quando tornerà, così potrai, chiedere a qualcuno di tua fiducia di essere in casa con te quando suonerà di nuovo alla tua porta. Se qualcuno ti suona il campanello per consegnarti messaggi e comunicazioni, digli di lasciarli nella cassetta della posta. Se gli serve una firma, apri la tua porta senza togliere la catenella (se non hai la catenella alla porta ti consigliamo di farla mettere) e fatti consegnare il modulo da firmare attraverso la fessura. Se hai il minimo sospetto di trovarti di fronte ad un truffatore, chiama o fai chiamare dai vicini il 112 (Carabinieri) o il 113 (polizia di Stato) o i Vigili.

2) *Non dare mai denaro agli sconosciuti.*

Enti pubblici o aziende (Comune, Stato, AEM, aziende telefoniche e così via) "non riscuotono mai denaro casa per casa". Anche le associazioni benefiche non fanno raccolta di soldi porta a porta, quindi non ascoltare chi ti suona alla porta per chiedere soldi per beneficenza.

3) *Non mandare i bambini ad aprire la porta*

Questo lo puoi fare a meno che tu sia sicuro di chi ha suonato.

4) *Non fidarti delle proposte di vendita troppo convenienti di proposte di prodotti miracolosi o di oggetti d'arte, di partecipare a strane lotterie che non conosci.*

Ricordati che, nessun sconosciuto ti regala niente! Se vuoi acquistare dei prodotti da venditori porta a porta invita anche altre persone di tua fiducia ad assistere alla dimostrazione.

5) *Se devi uscire chiudi la porta a chiave.*

Non lasciare le chiavi sotto lo zerbino, sopra lo stipite della porta, in un vaso o infilare sotto il davanzale della finestra.

6) *Se hai aperto allo sconosciuto, cerca di:*

- deciso richiamare l'attenzione di un vicino,
 - * in modo che possa stare lì con te,
 - * rimanere nella stanza d'ingresso,
 - * non perdere mai di vista lo sconosciuto,
 - * non offrirgli un caffè o qualcosa da bere e da mangiare.
- Se ti senti particolarmente a disagio, invitalo subito ad uscire. Apri la porta e ripeti l'invito ad alta voce. Mostrati nelle tue azioni.

ALCUNI ESEMPI DI TRUFFE

Alcune truffe vengono ripetute più spesso di altre.

Ora ti racconteremo le più frequenti così, se ti dovessi trovare in situazione simile potrai evitare l'imbroglione.

Le scene rappresentate sono degli "esempi" e se qualche imbroglione dovesse tentare di truffarti potrebbe modificare qualcosa; le situazioni e il tipo di argomento potrebbero però essere più o meno simili a quelli descritti. Ricorda inoltre che esistono anche altri tipi di truffa, perché gli imbroglioni hanno molta fantasia. Presta sempre comunque attenzione e ricordati i consigli citati precedentemente.

1° esempio di truffa: " il controllo del denaro falso".

Sei appena stata in Banca o in Posta a ritirare denaro. All'uscita ti si av-

vicinano una o più persone sconosciute che ti mostrano un tesserino e ti dicono: buongiorno signora, siamo dipendenti pubblici e abbiamo il compito di controllare il denaro ritirato dai cittadini per evitare che vengano truffati con denaro falso o fuori corso. Lei, per caso, ha ritirato banconote?

Nel caso tu risponda - Sì - ti chiederanno: -ci permetta di controllare il denaro che le è stato consegnato, perché non vorremmo che le avessero dato, senza saperlo, denaro falso o fuori corso.

Dopo aver esaminato le banconote che tu, in buona fede, hai dato loro, ti consegneranno un certificato, dicendo: meno male, signora, che abbiamo eseguito questo controllo. Purtroppo questo denaro non è valido; siamo costretti a ritirarlo, ma per fortuna le verrà rimborsato in poco tempo presentando questo certificato. Grazie per la collaborazione e arriveremo.

La realtà è che purtroppo non riavrà mai il tuo denaro perché queste persone non erano dipendenti pubblici ma truffatori.

Cosa non fare per non cadere in questa truffa?

Non fidarti degli sconosciuti che ti fermano per strada e non dare mai loro denaro, per nessun motivo.

2° esempio di truffa: attenzione alla firma!

Stai camminando per strada e si avvicina uno sconosciuto molto cordiale che ti dice:

-Buongiorno signore, il mio lavoro è intervistare le persone per fare ricerche di mercato. Non si preoccupi, le rubo solo qualche minuto di tempo e non le chiedo assolutamente denaro. Sarebbe così gentile da lasciarsi intervistare?

Se la tua risposta è "sì" - inizia l'intervista, durante la quale la persona che ti rivolge le domande scrive le tue risposte su un foglio. Al termine dell'intervista ti chiede: grazie signore, lei è stato davvero gentile. Ora le chiedo solo di firmare il foglio dove ho scritto le risposte che lei mi ha dato, per testimoniare che l'intervista è realmente avvenuta.

Attenzione, perché se firmi è possibile che, entro qualche giorno, ti arrivi una richiesta di pagamento per aver comprato qualcosa, perché potresti aver firmato, senza saperlo, un contratto di vendita.

Cosa fare per non cadere in questa truffa? Non firmare mai niente senza aver letto attentamente tutto quello che c'è scritto sul foglio e chiedi una copia del testo che hai firmato. Se puoi, "prima di firmare", fallo leggere anche ad una persona di tua fiducia.

3° esempio: la figlia dell'amico

Sei per strada e ti si avvicina una sconosciuta che ti rivolge la parola: "buongiorno signore, come sta?", e, di fronte al tuo stupore, continua: non mi riconosce? Ha ragione, è tanto tempo che non ci vediamo. Si ricorda...mio padre lavorava con lei?... aspetti...qual è il suo nome?, sa, io ero piccola e non ho molta memoria per i nomi, ma mi ricordo che lei e mio padre vi vedevate abbastanza spesso. E così iniziate a parlare.

La persona che hai di fronte, in realtà, non ti conosce, ma è molto abile e riesce a conquistare la tua fiducia. In questo modo tu inizi a prendere confidenza e ad avere simpatia per questa sconosciuta. Durante la piacevole conversazione la sconosciuta troverà una scusa per chiederti denaro, per esempio ti dirà: - mi ha fatto molto piacere rivederla! È bello parlare dei vecchi tempi. Visto che ci conosciamo da tanto mi permetto di chiederle un grosso favore: ho dimenticato a casa il portafoglio e devo assolutamente pagare un bollettino molto urgente in Posta. Mi farebbe la cortesia di prestarmi il denaro che mi serve? Le lascio in custodia il mio orologio che vale 1.000 Euro, così può star certo che le riporterò subito il denaro che mi ha prestato. Mi può dire dove la posso trovare per restituirle il denaro?

In realtà l'oggetto che ti ha dato è di poco valore e se tu presterai il denaro a questa persona, non lo rivedrai mai più.

Cosa fare per non cadere in questa truffa?

Se uno sconosciuto ti chiede con varie scuse del denaro, non fermarti e cerca di allontanarti, dicendo che hai con te solo pochi centesimi e che devi andare perché hai un appuntamento con un tuo parente e non puoi farlo aspettare.

4° esempio di truffa: truffa dell'eredità

Sei per strada e ti si avvicina una persona distinta e ben vestita che ti chiede informazioni, con accento straniero: buongiorno signore, mi scu-

si se la disturbo, avrei solo bisogno di un'informazione. Per caso conosce il notaio Rossi? Dovrebbe abitare da queste parti e ho assolutamente bisogno di consegnargli dei documenti importanti perchè deve occuparsi di una grossa eredità.

Mentre state parlando vi si avvicina una signora che vi dice: - Scusate, ho sentito la vostra conversazione io conosco il notaio!

La persona con cui stavi parlando esclama: questa sì che è una fortuna. Io purtroppo devo ripartire subito, ma posso lasciare a voi due l'incarico di contattare il notaio. Mi fareste una grandissima cortesia perchè purtroppo il mio aereo di ritorno è già prenotato e in più voi avreste sicuramente un'ottima ricompensa per il disturbo.

E poi aggiunge, rivolgendosi proprio a te: Signore, se vuole farmi questo favore ed avere la ricompensa è sufficiente che mi consegni, come garanzia, una modesta somma, che poi il notaio le restituirà subito, aggiungendo anche il pagamento per il disturbo. Se lei è d'accordo la accompagnamo in macchina a casa sua o in banca per ritirare il denaro che serve e poi andiamo insieme dal notaio, così tutto sarà regolare, e benfatto.

Se tu accetti, dopo averti accompagnato a ritirare il denaro, i due sconosciuti ti chiederanno di entrare in una tabaccheria a comprare delle marche da bollo per il notaio, ma ti consiglieranno di lasciare il denaro in macchina, per prudenza. Quando tu entrerai nella tabaccheria, i due fuggiranno con il tuo denaro, perchè erano due imbroglioni che hanno recitato la scenetta dell'eredità.

Cosa fare per non cadere in questa truffa?

Se uno sconosciuto ti fa una richiesta simile a quella descritta, rispondi subito che non conosci la persona che lui sta cercando e che non hai tempo di fermarti ad ascoltarlo perchè stai aspettando un tuo parente. Non accettare assolutamente passaggi in macchina da sconosciuti e non farti accompagnare da persone che non conosci a ritirare denaro. Se per caso qualcuno ti ha convinto a farlo, quando arrivi in banca spiega subito la situazione al cassiere e chiamate il 112 o il 113.

5° esempio di truffa: un piccolo tesoro in monete francobolli!

Stai passeggiando tra le bancarelle e una persona dall'aspetto distinto ti propone di "fare un grande affare": buongiorno signore, ho il piacere di proporle un vero affare. Sono costretto a vendere il prima possibile queste monete antiche perchè purtroppo ho bisogno di denaro in contanti. Non vorrei farlo perchè queste monete sono davvero una rarità e sarebbe un piacere esporle in casa mia, ma purtroppo in questo momento non ho altra scelta. E a lei è capitata questa fortuna!

Se acquisti a poco prezzo queste monete o altri oggetti apparentemente preziosi, rischi di essere vittima di un vero imbroglio perchè, molto probabilmente, questi oggetti non hanno nessun valore.

Cosa fare per non cadere in questa truffa? Non fidarti di offerte tanto vantaggiose; un piccolo sconto è ammesso, ma non un'offerta troppo conveniente: nessuno ti regala niente!

6° esempio di truffa: attento alla "manolesta"

Hai appena ritirato del denaro dalla Banca o dalla Posta e uno sconosciuto ti urta e ti macchia l'abito. Stai attento che nell'aiutarti a pulire la macchia non ti sfilii il portafoglio. Come in tutte le situazioni casuali che ti sembrano un po' "strane", stai ben attento al tuo portafoglio o ai tuoi gioielli.

Cosa fare per non cadere in questa truffa?

Non fermarti per la strada con persone sconosciute. Se proprio qualcuno ti obbliga a fermarti, coinvolgi e attira l'attenzione anche di qualche altro passante.

Le forze dell'ordine stanno lavorando molto per evitare che queste cose accadano. Anche tu puoi fare in modo che avvengano sempre meno truffe, ascoltando i consigli che ti vengono dati e facendo attenzione. Ricordati comunque che non sei solo e che puoi rivolgerti ai tuoi cari ma anche, senza farti alcun problema, ai Vigili, ai Carabinieri, alla Polizia, questi, sono pronti ad aiutarti. Se ti accorgi di essere stato truffato, "non vergognarti"; potrebbe capitare a chiunque, anche alle persone più giovani di te, perchè i truffatori sono abili ed esperti. Parla subito di quello che ti è successo con qualcuno di tua fiducia e insieme denunciate il fatto alle forze dell'ordine. In questo modo sarà più facile che non ti succeda di nuovo e aiuterai altri cittadini come te a non essere truffati

IO NON CI STO...

Sicuramente l'idea di sport come esercizio motorio, confronto leale fra avversari, strumento di formazione psico-fisico, opportunità di crescita individuale e collettiva, fatica a passare, sia fra chi lo pratica, sia fra gli spettatori. Certi sport, come il calcio, hanno nella ragione sociale la parola "gioco" a significare finalità ludiche persesi purtroppo per strada nel corso degli anni. Costatare l'attuale degenerazione non è solo nostalgia per un mondo scomparso; piuttosto, è prendere coscienza di una progressiva ed inarrestabile perdita di valori, fra club che strapagano gli atleti e squadrette di provincia che usano violenza a danno di arbitri ed avversari. Tutto in nome della vittoria. Vittorie che non lasceranno tracce nella storia della società, negli annuali dello sport, nella memoria degli sportivi, ma che conducono allo sfascio del sistema. Il recente episodio che ha visto ricoverare in coma un giocatore colpito da una volontaria testata dell'avversario in uno dei tanti campetti di provincia, è sintomatico di un malessere sociale diffuso, frutto della mancanza di supporti educativi che dovrebbero accompagnare ogni attività sportiva. Nei giovani, in particolare, il binomio vittoria prestigio personale si sta diffondendo con spaventosa rapidità, confondendo esempi sbagliati con le giuste figure di riferimento. Ottenere subito quello che normalmente il sacrificio concede in anni, è il nuovo credo di giovani che ricorrono al doping e ad ogni scorciatoia utile ad accorciare i tempi necessari a realizzare falsi obiettivi. Il ricorso a pratiche illegali per raggiungere risultati nello sport viene oggi comunemente accettato dall'opinione pubblica, senza pensare che il fatto legittimo, alla lunga, anche atteggiamenti illeciti nella vita di ogni giorno. La filosofia del "tutto e subito" è dilagante. Nega l'impegno, il sacrificio, la preparazione, nello sport come nella vita. E se con cinismo, ma con tristezza, posso arrivare a dire che ciascuno è libero di cercare la morte che crede, mi è più difficile accettare che l'atteggiamento distruttivo si allarghi in ambiti che investono la mia sfera privata. E, allora, dico che non ci sto. Non ci sto ad avallare questo calcio virtuale, i suoi risultati aggiustati, i miti di cartapesta, la doratura delle scene, le bugie dei giornalisti, i mezzucci dei presidenti, i bulletti di borgata e i loro isterismi. Non ci sto, perchè nessuno mi farà rinunciare all'idea che i giovani hanno bisogno di esempi e non di miti, di valori e non di costumi liberticidi. La mia battaglia per uno sport sano, educativo, formativo, non smetterò mai di combatterla. Non ho la pretesa di vincerla da solo, spero solo che il mio contributo di lotta serva almeno a scuotere le coscienze di quanti hanno a cuore una società più umana e siano in grado di vedere nell'educazione di propri figli la proiezione di una comunità capace di crescere nel rispetto dei valori e delle leggi che liberamente si è dati. Alla convinzione di credere in un mondo migliore, c'è legata la speranza che a costruirne i presupposti ci sia l'impegno e lo sforzo di tutte le istituzioni sociali: la famiglia, la scuola, la comunità. E' da quanto sapranno dare sul piano civile che scaturiranno i risultati e le prospettive di una società più equa.

Giocondo Talamonti



UNIONE MARCIATORI VERONESI

L'Unione Marciatori Veronesi, ha festeggiato il 30° anniversario di fondazione. I Gruppi affiliati oggi sono quasi 150 (diversi di questi sono iscritti anche nella F.I.A.S.P.), per la maggiore sono della provincia di Verona, ma anche di Mantova, Brescia, Trento. Per ricordare questo anniversario, Alcide Magarini ha scritto un libro che ne racconta le gesta in collaborazione con vari Dirigenti, che hanno contribuito alla crescita dell'Associazione. Il volume lo si può acquistare presso la sede della Unione Marciatori Veronesi di Via Bonomi in Verona.

Cenni biografici e opere dell'autore

Alcide Magarini nasce nell'anno 1927, a Casalmorano, paese della provincia cremonese. Sin da giovanissimo amava appassionarsi con fervente impegno romantico alla natura e alla poesia. Ispiratore di genuine idee, annota il travaglio vissuto nel suo diario. Dopo il trascorso giovanile, negli anni quaranta - cinquanta, segue il corso di perito meccanico a Luino. Nella Svizzera si sposta tra Winthertur e Zurigo, perfezionando gli studi nel campo dell'elettronica. Torna in Italia e dopo altri corsi professionali a Milano, si qualifica come organizzatore di Marketing e direttore commerciale. Trascorso un periodo alla Cecchignola (come istruttore nei genieri), trasferisce la sua residenza presso la caserma F.t.a.s.e. di Verona nell'anno 1953. Nel contempo non abbandona mai la passione sportiva che lo segue sin dalla nascita. Come atleta agonista e dirigente fidal, ottiene cariche elettive fino a consigliere nazionale di settore, che gli permettono, per oltre un ventennio, di partecipare ai massimi appuntamenti Masters, su strada e pista, a livello nazionale, europeo e mondiale. Collabora come giornalista pubblicitario e redattore con articoli di fondo e servizi dall'estero per periodici locali e contribuisce al lancio di una nuova rivista sportiva a carattere nazionale. Amante della scienza filosofica e della poesia romantica, si diletta a scrivere libri saggistici e di narrativa. Fra le sue opere recenti: "L'erba Salina lungo i fossi" - "La storia Sportiva del Club" - "L'Ispezzore dal X° Cielo" - "L'Amorevole Cucciolo" - "La Nobile Povertà" - "La Gentildonna Patriottica" - "Sulle acque del Po" - "Storia e Fantasia" - "Volontà e Riflessioni" - "Le Poesie Scelte" - "Testimonianze di una Vita" - "La Moralità Armoniosa" - opuscoli di Scienze Sociali - "Porta aperta alla Salute" e altra catalogazione.

EVOLUZIONE DELLE NON COMPETITIVE? OCCORRE UN'OTTICA NUOVA PER GARANTIRE SOPRAVVIVENZA E PROGRESSO di Sandro Crescimbeni

Nella prima domenica dello scorso giugno ho partecipato alla 13a edizione della "Caminada de S. Vi", ottimamente organizzata dal locale Gruppo AVIS. Per un caso fortuito avevo parcheggiato la macchina proprio a ridosso dell'arrivo del percorso breve. Come di consueto poi dopo il "via" della marcia e giunto al bivio dei due itinerari previsti ho optato per quello lungo perchè l'ormai radicata abitudine mi fa preferire il maggior impegno la giornata era calda e giunto all'arrivo, mi sono subito diretto alla macchina. Ho avuto così l'occasione di assistere al massiccio ed ininterrotto arrivo della strabocchevole folla di partecipanti che stavano portando a termine il percorso breve. Tutti procedeva tranquillamente verso i traguardo in allegra e vivace commistione di sesso e di età. Soddissfatti, in modo visibile, di avere portato a termine un impegno forse non eccezionale sul piano atletico - sportivo, ma sicuramente, gratificante ed appagante su quello psico-fisico. Mi sono chiesto allora: rappresentiamo, noi, vecchi pionieri, delle marce, la norma e la misura di riferimento? Siamo noi i veri interpreti quali affezionati dei lunghi per corsi e delle corse spesso mozzafiato, dello spirito genuino delle non competitive? O sono invece, gli altri quelli che compongono la stragrande maggioranza dei partecipanti alle manifestazioni podistiche domenicali, ad aver compreso il significato vero manifestazioni, conforme lo spirito le motivazioni che ne hanno dato origine? E sicuramente significativo, a tale proposito, constatare che le camminate dai lunghi percorsi, quelle che toccavano o, addirittura, superavano i 30 km (ricordiamo, con un po' di rimpianto, le "Sei Ville" di un tempo, "la Cavalcata della Val Squaranto" "la Marciarena" di Sommacampagna, "la Gironsolada" di Rosegafiero) sono state tutte ridimensionate, ed ora, pur mantenendo esse le loro peculiari caratteristiche non superano: come lunghezza, la media, ormai consolidata, dei 15-16 Km per l'opzione di maggior impegno. E' pur vero che da esse, dalle non competitive dei lunghi percorsi sono usciti dei grossi nomi alcuni addirittura di livello mondiale; ma è pur vero altresì, che la mentalità pare cambiata, che le nuove leve, o i podisti neofiti, concepiscono questa attività motoria in maniera diversa, forse meno avvincente, ma più avveduta, novelli interpreti di un podismo quasi bucolico, nettamente distinto da ogni, sia pur mascherato, agonismo

dilettantistico. Quali, dunque, i correttivi da proporre? Ritengo, innanzitutto, che sia giusto proseguire lungo la via attualmente tracciata e percorsa, anche per soddisfare le diverse esigenze favorendo, nel contempo, chi ama lunghi percorsi e quelli, invece, che preferiscono gli impegni più moderati e rilassanti. Una modifica, comunque, proporrei. Mi è stato fatto notare, ed è un dato di fatto incontrovertibile, che mancano alle nostre marce, o sono presenti in quantità estremamente esigua i giovanissimi, i ragazzini, cioè quelle ultime generazioni dalle quali, con un'educazione adeguata e con un'incentivazione mirata, potrebbero uscire gli atleti (o i comuni podisti) di domani. Perché, dunque, non favorire la loro presenza e la loro partecipazione domenicale, predisponendo dei percorsi appropriati alle loro caratteristiche? Perché, non copiamo dagli - Amici del Podismo Valle del Chiese e Hinterland Gardesano, i quali propongono marce di 3 - 4 km rivolte appositamente ai ragazzi, proprio più o meno breve termine, potrebbe divenire fertile e produttivo? E, la loro, una Politica lungimirante ed intelligente, che merita di essere attentamente vagliata e, dove e quando Possibile, imitata. I nostri 8 - 10 km dei tracciati brevi non sono adatti alla stragrande maggioranza del più giovani, i quali, spesso per completare il percorso, devono essere sollecitati dai genitori che li accompagnano. E ciò li induce non di rado ad allontanarsi dalle marce ed a rifiutarsi ostinatamente di continuare a parteciparvi. I 3 - 4 Km, invece, sono alla portata di ogni giovanissimo, sia che passeggi, sia che cammini con un certo impegno, sia che corra. Non ne potrebbe uscire, forse, a lungo andare anche un futuro campione? Ma è da evidenziare, soprattutto, che il naturale ricambio generazionale, garanzia per la Sopravvivenza del nostro associazionismo, sarebbe assicurato dagli apporti nuovi sia sotto il profilo partecipativo che sotto quello dirigenziale. Perché infine, non proviamo ad incentivare la presenza dei più piccoli? Con dei Particolari premi O riconoscimenti, conforme un regolamento tutto da inventare? Sono modeste proposte, non particolarmente impegnative o di complessa attuazione. Si può provare Soprattutto nella doverosa prospettiva di organizzare il domani, Perché non discuterne nelle sedi appropriate?

LA CENTRALITÀ DELLA SCUOLA NEI PROGETTI DI VITA

“progettazione e realizzazione a cura di Giocondo Talamonti, Dirigente Scolastico I.P.S.I.A. S.Pertini-Terni, Giulio Viscione, Dirigente Scolastico Istituto Superiore Gandhi-Narni in concerto con la Comunità Incontro e la direzione Scolastica Regionale dell'Umbria.

Gli atti contenuti in questa raccolta, quali risultati di un confronto fra esponenti dell'istruzione e della formazione dei giovani, meritano di essere letti anche dalle famiglie, perché non perdano con la loro speranza del recupero dei più deboli, l'obiettivo di accrescere i valori della vita, attraverso la risorsa dei loro figli.

Don Pierino Gelimini.

Il presente lavoro vuole essere un contributo all'affermazione del diritto allo studio dei giovani, un investimento sul "capitale umano" che essi rappresentano per realizzare un futuro migliore, dove la Scuola e la Famiglia siano coinvolte in un comune progetto di vita.

Dott.ssa Anna Maria Dominici

(prima parte)

PROCESSO DIDATTICO E METODOLOGICO

Ing. Giocondo Talamonti

Una società moderna si caratterizza per la capacità di trasmettere ai cittadini l'insieme di valori propri alla sua civiltà, perpetuando tradizioni, costumi e cultura appartenenti al patrimonio storico che la definisce. Il compito di trasferire alle nuove generazioni le conoscenze di quella comunità è tradizionalmente affidato alle famiglie, alla scuola ed ad ogni altra realtà sociale che agisce nel territorio. La continua evoluzione cui è sottoposto ogni contesto, incide nell'educazione dei giovani, proponendo modelli non sempre corretti, devianzone, a volte, i comportamenti codificati, con grave rischio per il loro inserimento nei canoni comunemente accettati. Spesso, la famiglia è incapace di ricondurre negli schemi sociali i comportamenti devianti, e ciò per una serie di ragioni che vanno dal disinteresse all'incapacità di comprendere le motivazioni che li hanno determinati. La conseguenza è la proliferazione di giovani costretti ai margini della società, privi di valori di base, di aspirazioni e prospettive di partecipare utilmente alla vita comunitaria. Solo in tempi relativamente recenti, la Scuola e le organizzazioni di volontariato sociale si sono poste il problema del loro recupero, impegnando risorse umane e finanziarie in un'operazione che, anche in termini economici, pesa nella configurazione dell'ordine e dell'equilibrio sociale. L'acquisizione di tale sensibilità deriva dalla necessità di ricomporre un quadro che sia normato e definito, nonché da atteggiamenti umanitari rivolti a restituire i giusti equilibri a chi ha avuto la sorte di perderli. Questo seminario nasce come proposito di analisi del problema, centrando nella Scuola il compito di affrontarlo, e farsi promotrice di soluzioni, partendo dalla comprensione delle devianze e valorizzando la personalità dei giovani in difficoltà, per far leva sui loro desideri di riscatto ed aiutarli nella realizzazione dei progetti di vita che si propongono.

1. Le esperienze della Scuola nelle Comunità di accoglienza.

L'Istituto che ho l'onore di dirigere ha iniziato da vari anni una



collaborazione formativa con la Comunità Incontro di Don Pierino Gelimini, maturando esperienze umane e didattiche che sono state riprodotte ed applicate a contesti analoghi, come ad esempio le Case Circondariali ed altre realtà di recupero dei giovani. Occorre subito dire che alla base di ogni processo educativo deve esserci una particolare disposizione del docente, capace di comprendere i risvolti umani che caratterizzano ogni singola situazione e la convinzione che il loro compito non si esaurisce nella trasmissione di nozioni, quanto piuttosto nella proposizione di valori, utilizzando metodologie e didattiche che escono, quasi sempre, dagli schemi classici della pedagogia.

2. Il dialogo come base relazionale.

Le particolari caratteristiche del gruppo impongono che si instauri fra il docente e i discenti un rapporto di fiducia che si costruisce lentamente e, spesso, con difficoltà. L'insegnante deve saper cogliere gli interessi e le aspettative dei ragazzi attraverso l'ascolto dei problemi, valutandone l'incidenza nel loro processo di recupero. Solo dopo aver interiorizzato la natura delle attese ed il progetto che ciascuno si prefigge di realizzare, potrà essere in grado di fornire gli stimoli che fungano da supporto nell'iter formativo, il cui esito è essenzialmente incentrato nella volontà dei singoli. Ciò significa che protagonista reale del successo formativo è sempre il ragazzo, mentre al docente resta il compito di aiutarlo nello sforzo realizzativo. Il dialogo è essenziale, come indispensabile a procedere per obiettivi a breve e facilmente conseguibili, evitando di mettere a rischio i propositi con possibili fallimenti.

3. Obiettivo: l'autostima.

Nella varietà della casistica, c'è un elemento che accomuna l'azione del docente: ricrea nei ragazzi la stima di sé. Il processo di acquisizione è complesso ed impegna l'insegnante ad un continuo

Convegni

monito raggio delle fasi di apprendimento. Il primo passo è rendere ambita la Scuola, intesa, cioè, come premio iniziale al proposito di recupero che il ragazzo manifesta. L'accoglienza nell'organizzazione scolastica sarà della disponibilità della struttura ad accompagnare il progetto di reinserimento, facendo uso di ogni strumento didattico utile al perseguimento dello scopo. Così come avviene in una famiglia equilibrata, quasi sempre assente nella realtà educativa di questi giovani, la Scuola e la Comunità dovranno sviluppare il senso del rispetto di se insieme alla considerazione dell'altro, in quanto elementi fondanti di una struttura sociale da cui partire per obiettivi più impegnativi.

4. Metodologie e loro applicabilità in differenti contesti formativi.

La marginalità con la quale devono raffrontarsi molti soggetti disagiati è una sconfitta per la società, sia dal punto di vista umano che pratico. Ciascuno di questi individui meno fortunati rappresenta un patrimonio della comunità che non può essere ignorato, ne tanto meno disperso. Anche affrontando il tema da un'ottica pratica, la rinuncia alloro contributo sociale significa una perdita di valori che incide sensibilmente nel quadro dell'organizzazione di una comunità. Recuperarli vuol dire interpretare i loro interessi, seguendo un percorso che conduca alla crescita integrale della persona, per restituirli consapevoli e responsabili del ruolo che ogni individuo è chiamato a svolgere nella società.

5. Estensibilità del modello.

I meccanismi metodologici richiesti per portare a buon esito il processo sono estensibili ad altre realtà di disagiati. Intendo riferirmi agli extracomunitari che, sradicati dal contesto culturale di origine, devono affrontare ambiti sociali estranei, quando non ostili. Le tematiche connesse al problema hanno trovato supporto nei Centri Territoriali per l'Educazione degli Adulti, la cui attività nell'Istituto che dirigo ha segnato un esito ragguardevole, sia in termini qualitativi che quantitativi, segnalandosi come prezioso sostegno alle esigenze della popolazione straniera, ma anche locale, desiderosa di qualificare, riqualificare o apprendere nuove conoscenze per progredire o avere un più agevole inserimento nel mondo del lavoro.

CONCLUSIONI

La rapidità con la quale l'attuale società elabora i suoi processi di sviluppo, impone un punto di riferimento concreto, utile ad interpretarne le esigenze di crescita ed in grado di rispondere alle aspettative di adeguamento. Il concetto di disagio implica differenti gradi di difficoltà, non escludendo quanti, pur inseriti nell'organizzazione sociale, incontrano ostacoli ad adattarsi ai suoi ritmi elaborativi. La Scuola si propone come luogo deputato a dare una risposta a tali attese, non più relegata alla esclusiva funzione di educatrice nell'ambito dell'obbligo scolastico, ma come centro di formazione per l'intera popolazione del territorio, aperta e sensibile nel recepire le necessità che l'ambiente presenta.



Gruppo Podistico Mozzecane



Via Regina Margherita, 9
37060 Mozzecane (VR)

DOMENICA 16 OTTOBRE 2005

MOZZECANE (VR)

LA DUE REGIONI

**Manifestazione podistica
non competitiva**

KM 6 - 10 - 18

Partenza ore 9:00 / 9:30

Il territorio del Comune di Mozzecane si trova al limite sud-orientale dell'alta pianura veronese. È terra di confine e mezzaria tra Verona e Mantova. L'abitato è sorto ai lati della strada, nazionale ora provinciale 62 della Cisa, che una volta era chiamata "strada regia". Era una strada postale percorsa da diligenze che proprio a Mozzecane avevano la possibilità di cambiare i cavalli. È proprio lungo tale via di comunicazione sono sorti i palazzi gentilizi o case padronali che ancora oggi si possono ammirare.

Villa Vecelli Cavriani, così chiamata recentemente dopo i lavori di recupero e restauro, sorge quasi dirimpetto alla chiesa e domina la piazza con la sua mole. La sua facciata è in stile neoclassico e la sua costruzione fu ordinata da Giuseppe Vecelli nel 1700. Caratteristiche del fronte sono le statue ornamentali che raffigurano Virtù e Onore, Guerra e Pace. Villa Ciresola, si trova circa a metà di via Carlo Montanari ed è diventata da alcuni anni proprietà comunale. La Villa è una casa padronale che fa parte della classica corte chiusa padana. È il centro di un complesso che comprende: barchesse, magazzini ed abitazioni nella corte e la fila di case con la facciata che dà su un altro cortile. La villa è strettamente legata alla cultura contadina del paese ed è stata centro di raccolta dei bozzoli del baco da seta. La villa ora è stata recuperata ed è sede della biblioteca Comunale e di altre associazioni.

Informazioni ed iscrizioni:

Anna Prati: Tel. 045 7930176 - Roberto Cricca: Tel. 045 7930229

Chiamami ATTILA

Accoppiamento ben poco giu-
dizioso quello tra cane e giar-
dino. Fido, ribattezzato Attila
per l'occasione, pur apprezzan-
do il verde e gli spazi all'aria
aperta, non è quel che si dice
un botanico; non saprebbe di-
stinguere una violacciocca da
un erbaccia nemmeno dal co-
lore, anche perchè il suo è un
mondo in bianco e nero. Quan-
to al profumo, pur sentendolo
bene, non gli suggerisce assolu-
tamente nulla sulla preziosi-
tà di un fiore rispetto alla gra-
migna. La logica dunque
sembra spingere a una
scelta dra-

stica: o il cane o il giardino e il
problema parrebbe risolto così,
se non fosse per l'esperienza di
cinofili contemporaneamente
appassionati di giardinaggio.

MOTO E RECINTI

La via è quella del compro-
messo. E non solo. La cono-
scenza profonda di necessità e
istinti del cane aiutano a preve-
nire e arginare i danni. Un cane
ha bisogno di movimento e di
esercizio fisico. Portarlo a cor-
rere fuori casa, farlo

uscire con noi,
tenerlo al
guinzaglio
quando an-
diamo in bi-
cicletta, in-
s o m m a
stancarlo
con una
buona dose di
moto, eviterà
che sfoghi la sua

energia scorrazzando libero
sulle aiuole sulle bordure fiorite.
Quando rimane solo appro-
fitterà della nostra assenza per
dormire e riposare. Un'altra re-
gola d'oro è quella di creare
spazi esterni riservati a lui, do-
ve poterlo lasciare libero. In-
tendiamoci: non una specie di
prigione a cielo aperto dove lui
si senta esiliato o rinchiuso,
ma una zona tutta sua con la
sua cuccia, i suoi giochi, un
pezzetto di terra in cui scavare
liberamente senza venire sgridato
e picchiato sulla coda al
grido perentorio di "Non si
fa!" e, infine, l'angolino toilet-
te. Recinzioni di legno o di
metallo ricoperte da bei rampi-
canti faranno ombra e divide-
ranno gli spazi in maniera gra-
devole, purchè si scelgano
piante non nocive. Per una vol-
ta il veterinario, e non il vivai-
sta, saprà consigliare le piante
giuste.

BUONE MANIERE

In nostra presenza il cane può
frequentare anche gli spazi or-
namentali del giardino: a meno
che lui non sia superveloce e
noi particolarmente disattenti,
lo fermeremo prima che compia
opere nefaste. Sarà anzi
una ottima occasione per im-
partire insegnamenti preziosi.
Il cane capirà presto i suoi do-
veri e i suoi limiti a tutto van-
taggio di rose e lillà. Una zona
in cui è bene non entri mai, ne
con noi, ne senza di noi, è l'or-
to: lavaggi ripetuti non cancel-
leranno dalla nostra mente
l'immagine di Attila che fa pipì
sulle nostre belle verdure. E
se l'amore ci spingerebbe a su-
perare anche questa, l'igiene e
la salvaguardia della salute ci
devono far essere irremovibili.
Insegnategli a usare il suo an-

golino per i bisogniniquotidia-
ni, evitando gli alberi sotto cui
vi sedete a riposare e le piante
giovani che finirebbero per
crescere a fatica. Finchè non
avrà imparato sarà meglio cin-
tarle alla base con una leggera
struttura metallica o bottiglie
di plastica piene di acqua: il ri-
flesso allontanarla anche il ca-
ne più testone.

LA PASSIONE DEGLI SCAVI

Spesso anche le recinzioni non
bastano. Ci sono cani scavato-
ci per istinto, come i terrier, la
cui attività preferita in assenza
del padrone è proprio quella di
passare sotto la rete e andare là
dove non deve. Un buon meto-
do è quello di interrare la rete
di qualche decina di centimetri
terminando con una base in ce-
mento. Se invece lo scavo è a
fin di fuga dal giardino se-
guendo, magari, la voce del
cuore e di un amore nel vicina-
to, c'è poco da fare: o si tollera-
no le scappatelle o si ricorre alla
sterilizzazione.

COMPOSTAGGIO OFF LIMITS

Se in giardino avete creato una
zona per il compostaggio dei
rifiuti tenetela ben chiusa. I ca-
ni amano spazzatura e immon-
dizia e non perchè siano degli
sporaccioni, ma semplice-
mente perchè sono attratti da-
gli odori pungenti e la loro so-
glia di tolleranza al putridume
è molto più alta di quella del-
l'uomo. Sempre in tema di
compostaggio, non buttarci
mai gli escrementi del vostro
cane: come tutti quelli dei car-
nivori sono ad alto rischio di
contagio.

Da Solo Per Te



BUSCOLDO DI CURTATONE (MN)

Domenica 23 Ottobre 2005

**30^a CAMMINATA
DELLE VALLI**

INFORMAZIONI: Ugo Bacchi: Tel. 0376 48091
Aldo Soffiati: Tel. 0376 48719

Km 6 - 12 - 21
Partenza ore 8.30 - 9.00



Solidarietà



Nuove risorse per affrontare nuovi problemi

Alcuni anni fa la F.I.A.S.P. ha dedicato la sua Giornata Nazionale di Solidarietà alla Lega del Filo D'Oro. Il tempo trascorso, non ha scalfito il ricordo dell'incontro di Osimo dove i Dirigenti Federali nel portare i contributi raccolti, hanno potuto costatare quanto grande è l'impegno svolto dalle maestranze del Centro per la riabilitazione dei loro Ospiti. Sportinsieme, pubblicizzando articoli tratti da: "Trilli Nell'Azzurro" vuole continuare l'opera di sensibilizzazione a favore di questa Associazione.

zione dei loro Ospiti. Sportinsieme, pubblicizzando articoli tratti da: "Trilli Nell'Azzurro" vuole continuare l'opera di sensibilizzazione a favore di questa Associazione.

Negli ultimi tempi molte cose sono cambiate nel mondo della sordocità. Questo ha posto il nostro Ente di fronte alla necessità di aggiornare le proprie strategie in campo educativo-riabilitativo. E' diversa l'utenza, si aggravano le patologie a carico dei bambini che arrivano ogni anno a Osimo.

Attualmente, entro un'età gestazionale di 23-24 settimane, ci si aspetta una ragionevole probabilità di sopravvivenza del neonato e c'è la tendenza a considerare limiti ancora più bassi: indiscutibili conquiste medico-scientifiche, che però, a volte, hanno una pesante contropartita. In altri termini, se la mortalità perinatale e neonatale in Italia e nei paesi industrializzati si è abbassata notevolmente, se aumentano le probabilità di sopravvivenza dei prematuri, di pari passo con questi "successi" dell'ostetricia e della terapia intensiva non va, a volte, un uguale successo nella prevenzione della disabilità di origine perinatale e il numero assoluto di disabili tende ad aumentare. Ci si deve confrontare con la presenza di problemi neurologici gravi che si aggiungono ad un quadro sensoriale già compromesso.

DATI CHE SPIEGANO MOLTO

Alcuni dati del Centro Diagnostico della Lega del Filo d'Oro di Osimo ci aiutano a inquadrare il problema: dei bambini di età inferiore ai quattro anni, ricoverati per trattamento precoce nel 2004, per esempio, la prematurità, come causa di minorazione, è presente al 31%.

Da considerare l'alta percentuale di triple e quaduple minorazioni (41%). Per il settore adulti, nello stesso anno, la prematurità come causa di minorazione è il 14% sul numero totale di trattamenti. Anche in questo caso la percentuale di tripla e quadrupla minorazione negli utenti trattati è alta: rispettivamente del 42% e del 35% nel 2004.

Bisognava affrontare le nuove emergenze. "Sta cambiando, ovviamente, anche l'approccio mentale, oltre che tecnico - sostiene Altera, operatrice educativo-riabilitativa del settore scolastico dell'Istituto di Osimo - fino a qualche anno fa, io sono entrata in servizio nell'87, si puntava prima di tutto al potenziamento dell'autonomia personale dell'utente. In qualche modo le cose erano più semplici, in accordo con una patologia meno complessa. Era meno stressante e anzi più gratificante per l'utente e per noi operatori, anche se la serenità è da sempre uno dei valori aggiunti della "Lega". Un sorriso stampato sul viso di uno dei nostri bambini era un buon indice rivelatore. Oggi dobbiamo porre l'accento su strategie che si confrontano con patologie molto gravi, con grosse difficoltà motorie del soggetto, in assenza di reazioni decifrabili. L'attenzione si sposta su esigenze più specifiche, per cui anche la modificazione di una postura può significare miglioramento della qualità di vita, sulla difficoltà di capire le cose di cui lui ha maggior bisogno".



NUOVE MODALITÀ D'INTERVENTO

Va da sé che la Lega del Filo d'Oro apporta continui "ritocchi" alle sue strategie, dalla preparazione del personale alla revisione di alcune qua-

lifiche professionali interne (componente infermieristica, assistenziale, ecc.). Una serie di improrogabili assestamenti che costano, occorre sottolinearlo, enormi sforzi in termini di risorse umane e soprattutto economiche, alleviati in parte da interventi come quello, recente, del Gruppo farmaceutico Novartis, che ha finanziato l'acquisto di un'apparecchiatura per la mappatura cerebrale, strumento che consentirà al nostro personale medico e tecnico di effettuare una diagnosi più precisa delle patologie gravi. "Abbiamo seguito diversi corsi di aggiornamento - continua Altera - uno dei più recenti, ma è solo un esempio tra i tanti, ci ha insegnato ad usare più adeguatamente la tecnica del massaggio, inteso come aumentato contatto corporeo con la persona seguita. La collaborazione con i fisioterapisti si è fatta più stretta e l'adattamento ai nuovi modi di operare ha richiesto il tempo necessario.

La possibilità di seguire per più ore al giorno lo stesso utente vuol dire conoscersi meglio a vicenda e, da parte dell'operatore, sfruttare anche il più piccolo segnale per intuirne le necessità e intensificare le sue abilità comunicative". La "Lega" mette in campo non solo tutte le sue risorse, ma anche quelle di altri partner, con un impegno a 360 gradi. Come dimostrano l'attività di aggiornamento per il personale educativo-riabilitativo, durante la quale il professor Sandro Spinsanti e i gruppi di lavoro, creati per l'occasione, hanno discusso il tema: "I comportamenti etici, dalla procreazione alla riabilitazione", e la partecipazione a progetti di respiro nazionale e internazionale.

INFORMAZIONI E RICERCHE

Il progetto Gendeaf-genetica e sordità (2002 - giugno 2005), finanziato dalla UE ha coinvolto 36 partner (università, associazioni varie, centri di riabilitazione, medici, paramedici e ricercatori) di tutta Europa. Il nostro Ente fa parte di questo gruppo di lavoro, il cui scopo è quello di stabilire - attraverso la creazione e la divulgazione del Bollettino "Gendeaf News" - uno scambio costante di informazioni tra il personale medico e paramedico, i ricercatori, i pazienti e le loro famiglie.

Poi c'è il progetto di ricerca svolto in collaborazione con l'ospedale "Bambino Gesù" di Roma, che ci riporta al tema iniziale di questo articolo: le caratteristiche della disabilità in relazione alla coorte di nascita. Il programma si propone di raccogliere, in base alla casistica in possesso del nostro Centro di Riabilitazione, la maggior mole di dati utili a valutare variazioni nel tempo di frequenza e gravità delle forme di disabilità di origine perinatale. Altri spunti di ricerca derivano dalle informazioni relative alla diagnosi e alle condizioni di salute del bambino, così come accertate dal Centro di Osimo, con particolare riferimento ai dettagli su disabilità, patologia sensoriale, sviluppo cognitivo e grado di autonomia funzionale. Questi primi risultati potrebbero condurre ad una valutazione della qualità della vita dei pazienti e delle loro famiglie e ad una quantificazione dei costi relativi all'assistenza e ai servizi, alla formazione di specialisti e a nuove metodologie educativo-riabilitative.





S P E C I A L E

di Silvia Garbarino

Storia delle Olimpiadi invernali

“un tuffo nel passato, riscoprendo personaggi, episodi, record, aneddoti.

Anche Torino nel 2006 entrerà nella storia delle Olimpiadi invernali organizzando la XXª edizione”

terza parte



GARMISCH-PARTENKIRCHEN (GERMANIA) 1936

Fanno capolino i primi sintomi della propaganda nazista che con gli stessi elementi organizzazione perfetta e grande spettacolarità strumentalizzate a fini politici -caratterizzeranno l'edizione estiva dei Giochi a Berlino.

Debutto per lo sci alpino, discesa libera e slalom speciale sia maschile che femminile, ma i maestri di sci vennero esclusi dalla competizione, in quanto considerati professionisti. Questa decisione fece sì che gli sciatori svizzeri e austriaci boicottassero le Olimpiadi. Prima volta anche per la staffetta di fondo.

Il tedesco Franz Pfner vinse slalom e combinata, il norvegese Ivan Ballangrud dominò le gare di pattinaggio di velocità (tre ori). Sonja Henie vinse il terzo titolo consecutivo, faticando parecchio però a tenere a distanza la 14enne inglese Cecilia Colledge.

Un altro norvegese, Birger Ruud, tentò una rara accoppiata, gareggiando nel salto e nello sci alpino. Guidò la classifica della combinata dopo la gara di discesa libera, ma scese in quarta posizione dopo lo slalom. Vinse, Ruud, comunque la gara di salto. Una sorpresa si ebbe nel torneo di hockey, dove il Canada cedette lo scettro alla Gran Bretagna. Analizzando la lista dei nomi del team britannico si viene a scoprire che gran parte dei giocatori inglesi era nata, o aveva vissuto, in Canada.

L'Italia accende un fuocherello. Enrico Silvestro, Luigi Perenni, Stefano Sartorelli e Sisto Scilligo vincono la staffetta fondo-tiro a segno (esemplare del biathlon odierno) in una delle quattro gare riservate alle pattuglie militari, superando i super favoriti della Wehrmacht. Quarto posto nella staffetta 4x10 di fondo con Giulio Gerardi, Severino Menardi, Vincenzo Demetz (precursore dei tantissimi Demetz, nazionali nelle più svariate discipline invernali) e Giovanni Kasebacher.

La seconda guerra mondiale interrompe la celebrazione delle Olimpiadi invernali. I Giochi del 1940 erano stati originariamente assegnati al Giappone, e si sarebbero dovuti tenere a Sapporo, ma il CIO decise di toglierli a causa del coinvolgimento nella guerra in Cina. Garmisch-Partenkirchen si fece avanti per organizzare nuovamente i Giochi, ma poco dopo l'invasione tedesca della Polonia (1939) le Olimpiadi vennero cancellate.

Lo stesso avvenne per i Giochi invernali del 1944, previsti a Cortina d'Ampezzo.”

SAINT MORITZ (SVIZZERA) 1948

La cittadina svizzera non colpita dalla guerra, perché la Svizzera, rimase neutrale, divenne il primo luogo ad organizzare le Olimpiadi invernali per la seconda volta.

Vi presero parte 28 nazioni, Germania e Giappone non vennero invitate. Gli atleti furono 699 di cui 77 donne.

Il numero degli azzurri partecipanti finalmente decolla, 57 di cui 5 donne lo skeleton rientrò in programma dopo 20 anni di assenza. E a vincere la medaglia più prestigiosa, quella d'oro, fu l'italiano Nino Bibbia, con una discesa alla velocità media di 124 Km/h.

Lo spericolato atleta che nella località turistica elvetica faceva il cameriere e all'ultimo momento soltanto si decise a iscriversi alla prova, divenne amico dell'Avvocato Gianni Agnelli, conquistato dal sangue freddo di quel comasco un po' "sui generis". È la prima volta che l'Italia sale sul podio ai Giochi invernali.

Lo statunitense John Heaton vinse l'argento, come aveva già fatto nel 1928.

Lo skeleton scomparve nuovamente dal programma olimpico dopo Saint Moritz.

È un cenno merita la fortissima sciatrice azzurra Celina Seghi, capace di vincere tutte le gare preolimpiche in discesa e combinata alpina e di finire due volte quarta proprio solo a Saint Moritz.

A Saint Moritz comparvero anche altre quattro gare di sci alpino, che permisero al 21enne francese Henri Oreiller di vincere tre medaglie, compreso l'oro nella discesa libera e nella combinata. Due ori anche per il fondista svedese Martin Lundström.

La principale sorpresa si ebbe però nella combinata nordica. La specialità era sempre stata dominio della Norvegia, che aveva vinto tutte le medaglie dal 1924 al 1936. Ma nel 1948 il miglior norvegese si piazzò solo sesto e il titolo andò a Heikki Hasu, dalla Finlandia.

La parola professionismo fece ingresso prepotentemente nell'hockey su ghiaccio. A Saint Moritz giunsero due squadre statunitensi: una riconosciuta dal Comitato Olimpico Americano (AOC), e una dall'American Hockey Association (AHA), con giocatori regolarmente pagati. Particolare questo non ammesso dal CIO. Il CIO scelse perciò di non far partecipare nessuna delle due, ma la Svizzera permise alla squadra dell'AHA di competere ugualmente, mentre quella dell'AOC sfilò nella cerimonia di apertura.

Dopo che il CIO minacciò di annullare l'intera competizione, la squadra dell'AHA venne rimossa dalla classifica e perse la quarta posizione acquisita sul campo.

Il titolo venne vinto nuovamente da Canada.

Si salvò dalla squalifica per professionismo e dal ritiro della medaglia d'oro vinta nel pattinaggio artistico la canadese Scott, che aveva accettato un'automobile in regalo dalla municipalità di Toronto ma l'aveva intestata a un'amica.



Storia delle Olimpiadi invernali



Tra dolci colline

Basso Monferrato



Paesaggi suggestivi, ininterrotta teoria di colline sulle quali sveltano esili campanili, vigneti ordinati e tenuti come giardini, boschetti selvaggi che celano alla vista rustici casali rimessi a nuovo, piccoli paesi fatti di quattro case, bottega e caffè. Silenzio, strade poco affollate sulle quali le rare automobili si accodano pazienti ai trattori carichi di fieno o d'uva secondo la stagione, ristoranti dove è possibile trovare un tavolo anche senza prenotare. È il Basso Monferrato, un'area che solo di recente ha scoperto la sua vena turistica, ma che non ha nulla da invidiare alle più famose Langhe. Da sempre meta domenicale degli astigiani e dei torinesi, che lì tenevano in vita la vecchia casa di campagna dei nonni qualche prozio trasferitosi in città, ora è centro di attrazione di più vasto raggio. Cadenze diverse dal piemontese risuonano nelle botteghe attrezzate di tutto che sopravvivono in tutti i piccoli paesini disseminati sulle colline: milanese, ligure, e, incredibilmente inglese, come in quell'angolo di Toscana ribattezzato Chiantishire. Riservato, discreto, ma generoso di cuore, il monferrino d.o.c. guarda con compiaciuto

stupore questa lenta e inesorabile occupazione di "forestieri", che rimettono a nuovo, apprezzano, valorizzano quanto ai suoi occhi è bellissimo da sempre.

CITTÀ E CAMPAGNA

Asti e Alessandria sono le città più importanti, seguite a ruota da Casale, Vignale, Moncalvo, Grazzano, Badoglio. Centri urbani con tutto il corollario di rito (cinema, teatri, supermercati, monumenti, musei), che tuttavia conservano uno spirito rurale e contadino che tradisce il legame forte con la terra, le tradizioni, le feste e le sagre di paese, momenti clou dell'anno e indistintamente della vita di tutti, autoctoni e non. Appuntamenti che costellano tutto il calendario annuale, ma che da settembre sino all'autunno inoltrato si concentrano e si moltiplicano a impegnare un week end dopo l'altro. Del resto è proprio l'autunno la stagione d'oro del Basso Monferrato quando maturano uva e tartufi, le colline si tingono di rosso e le prime nebbie salgono dalla pianura a rendere tutto magico e fa-

scinoso. Ad aprire, si fa per dire, il carnet monferrino è il Palio di Asti, che si corre la terza domenica di settembre e che nulla ha da invidiare a quello senese: stesse lotte, stessa grinta, stesso tifo, stessa magia. Sempre ad Asti, nei dieci giorni centrali del mese di settembre, si tiene la Douja d'or, una manifestazione vinicola che richiama piccoli e grandi produttori della zona e un pubblico da tutta l'Italia. Di tutt'altro spirito e sapore la fiaccolata di settembre al Santuario di Crea, a pochi chilometri da Casale Monferrato. Un parco naturale di 47 ettari su cui sorgono una Chiesa romanica affrescata, 26 cappelle ornate di statue e bassorilievi di terracotta e 5 eremi, meta ogni anno di circa centomila pellegrini e turisti. Altro paese, altra corsa, la terza domenica di ottobre: a Calliano, tra Asti e Moncalvo, corrono gli asini a contendersi il gonfalone della cittadina



di Lamera Tiziano

**SPECIALISTA
IN ATLETICA E CALCIO**

**Forniture
per società**

Via Pinetti, 16
Tel. e Fax 0363 904262
24057 MARTINENGO (BG)
info@sportclub.it
www.sportclub.it

Marce particolari

“Hola, buen camino peregrino”

Santiago de Compostela
Spagna - España

Quante volte durante il "Camino de Santiago" abbiamo ricambiato il saluto "hola, buen camino peregrino", lungo quest'affascinante percorso millenario per raggiungere il Sacro Sepolcro dell'Apostolo Giacomo. Il tracciato è lo stesso dei pellegrini sin dal medioevo. Da Saint Jean de Port (Francia) o da Roncisvalle (Spagna) nella catena dei Pirenei, sino alla "città di pietra" Santiago de Compostela e, per i più audaci, sino a Capo Finisterre al cospetto dell'Oceano Atlantico percorrendo oltre 800 km. Ogni anno migliaia di "peregrino" (pellegrini) si mettono in cammino. Molti per una ricerca spirituale, altri per turismo, alcuni per il gusto di una sfida atletica. Chi da solo, oppure in gruppo. Maggiore afflusso nella stagione estiva, meno in quell'in-



vernale. L'ospitalità è sacra ed in caso di bisogno c'è sempre qualcuno che ti aiuta. Le "ampollas" (le vesciche, in spagnolo) sono un argomento serio e... doloroso. Impossibile non subirne il loro "terribile fascino" e discuterne spesso con i compagni di viaggio. Quando arrivi in "Praza do Obradoiro" (Piazza Opera d'Oro), antistante il lato ovest della cattedrale dall'austera facciata in puro stile barocco, non puoi notare quanti vi sono giunti a piedi rispetto ai turisti arrivati su comode corriere. Il pellegrino zoppica, indossa scarponcini anche in piena estate, è sudato, sporco, ha i pantaloncini corti ed uno zaino sempre troppo pesante. Lui può entrare nella chiesa vestito com'è. A mezzogiorno, sempre per lui, è celebrata la S.Messa del pellegrino. Ogni nazione, ogni gruppo è ringraziato dal sacerdote celebrante per il suo impegno, per la costanza, per la fatica (tanta, tantissima) che ha fatto. Il pellegrino s'inginocchia al centro del "Portico della Gloria", poi si dirige all'altare maggiore per abbracciare la statua di San Giacomo, impreziosita dall'anno 1211 con vestiti e gioielli del XVII secolo. Subito dopo scende nella sotto-



stante cripta, dove sono conservate le reliquie del santo. Se fortunati (solo in occasione dell'Anno Santo de Compostela la cerimonia è quotidiana), è possibile assistere all'oscillare spettacolare da un estremo all'altro della navata a crociera del "Botafumeiro". Un gigantesco turibolo dell'incenso che sfiora i fedeli. Ma il cammino per giungere a questo sacro luogo della cristianità (il terzo per importanza dopo Roma e Gerusalemme), è composto di tanti tasselli e da molte giornate di cammino (almeno 33 tappe continuative). D'innomerevoli esperienze quotidiane, suggestioni e scenari indescrivibili. Dalle zone rocciose e boschive della Navarra pirenaica, a quelle secche desertico-continentale della Castiglia-León, alle ventose ed umide del Bierzo e della Galizia. Un comune denominatore ti lega a questo tracciato. Le frecce gialle ed i cippi in pietra per indicare, non molto bene per la verità, la lunga via da est verso ovest. Fondamentale è aver con sé la "Credencial" (Credenziale). Un documento che attesta che stai facendo il cammino a piedi (oppure in bici o con il cavallo), dove ogni giorno nei rifugi (o presso i conventi e gli ospizi), ti sarà apposto il "sello" (il timbro), quale riprova che hai percorso quel tratto di sentiero. Giunto alla meta potrai così ottenere la "Compostela", la quale certificherà l'avvenuto pellegrinaggio "pietatis causa". Altro simbolo del pellegrino è il "bordone" (bastone) ma soprattutto la "concha" (la conchiglia o capa santa). Simbolo e logo ufficiale del "camino". Conchiglia che un tempo serviva quale riprova dell'avvenuto pellegrinaggio, e che era raccolta sulla costa atlantica a Finis Terrae, l'odierna Finisterre. Estremo lembo occidentale della Spagna, dove accanto all'ultimo crocifisso innalzato davanti all'oceano, sono bruciati gli indumenti e le scarpe usate durante il cammino. Un rito propiziatorio e nello stesso tempo liberatorio. Un segnale per avvisare dei pericoli i naviganti, in questo tratto di mare della "Costa da Morte", dove le navi spesso si sfracellavano sulle scogliere. Indescrivibile il panorama, l'emozione, l'odore della salsedine, il gracchiare dei gabbiani e la lontana melodia celtico-galiziana suonata da un viandante. Queste e molte altre sensazioni, sono state condivise con un gruppo di giovani infermieri/e dell'ospedale di Trento. Molti di questi ra-

gazzi/e sono impegnati nel gruppo dell'O.P.L.A. (Oratorianos Por Los Andes) fondata nel 1999 a Trento, per aiutare nell'ambito del Mato Grosso le popolazioni peruviane della regione Ancash. Attività che vede impegnati questi giovani, coordinati da Andrea Maraschi e Lorenzo Iori, in diversi lavori a domicilio (giardinaggio, pulizia, sgombero cantine, ecc.), per inviare poi il ricavato del lavoro volontario ai padri missionari. Tra questi il trentino padre Alessandro Valenti di Bondo, missionario nel sud del Perù nella città-villaggio di Tortora. Alcuni di questi volontari hanno condiviso (oltre a questo pellegrinaggio) anche l'esperienza diretta in alcuni campi di lavoro in Perù, ritornando poi ancor più convinti e determinati della loro scelta cristiana ed al servizio dei più poveri e deboli. Il "Camino de Santiago" è stato quindi non solo l'occasione per una gran bell'esperienza escursionistica, ma la condivisione di un più ampio progetto di vita e d'impegno sociale, del quale il Trentino n'è particolarmente ricco, anche se ai più è completamente sconosciuto. Arriverci dunque al prossimo pellegrinaggio ed ancora un ben augurale "hola, buen camino peregrino".

Roberto Franceschini



La FLORA e la FAUNA

...sul cammino dei marciatori



COLCHICUM AUTUMNALE L.

Famiglia: Liliaceae. Nomi volgari: colchico, freddolina, giglio matto, ammazza cane. Il nome deriva da "Colchide", patria di Medea, fabbricatrice di veleni.

Descrizione: è una pianta erbacea, perenne che fiorisce da settembre ad ottobre con i suoi fiori di color lilla non ancora accompagnati dalle foglie.

Queste compaiono nella primavera successiva, quando matura il frutto che affiora dal terreno. Il fiore ha il perigonio formato da sei tepali saldati in un lunghissimo tubo che si impianta direttamente sul bulbo racchiudendo nella parte

ipogea l'ovario. Questa pianta, tipicamente geofita, ha una stagione vegetativa breve; infatti passa dalla primavera all'autunno successivo sottoforma di gemma protetta dal bulbo.

Parte velenosa: tutta la pianta, in particolare i semi ed il bulbo; in parte minore anche le foglie. Principi attivi: contiene un alcaloide la colchicina. Azioni tossiche: la tossicità è dovuta alla colchicina, sostanza che si è rilevata di grandissima importanza negli studi cariologici.

Infatti essa ha un forte potere inibitore della divisione cellulare durante la metafase, quando cioè i cromosomi, già raddoppiati, sono all'equatore pronti a migrare ai poli per dare origine ai nuclei delle due cellule figlie. Si blocca quindi la divisione e si origina una cellula con patrimonio cromosomico raddoppiato. Spesso la proprietà della colchicina viene sfruttato per creare piante poliploidi, che anche più belle (hanno per esempio i fiori più grandi) o più utili delle stesse piante con patrimonio cromosomico normale.

La colchicina è un veleno capillare. Parecchie ore dopo l'ingestione appaiono vomito, forte diarrea, e paralisi; non è rara la morte per paralisi respiratoria. Curiosità: i montanari lo chiamano da sempre "fiore del mal di testa" e sconsigliano vivamente i graziosi mazzetti centro tavola.

La conoscenza diretta e l'osservazione che il bestiame pascolando rifiuta in primavera le foglie, confermano la tossicità di questa pianta che in Lombardia ha il nome comune di "strozza" cani e in Puglia di "ammazza" cane.

CONVALARIA MAJLIS L.

Famiglia: Liliaceae. Nome volgare: mughetto, giglio di maggio (majalis), giglio delle valli come una volta si denominava (lilium con valium). Descrizione: è una pianta erbacea, perenne, con rizoma orizzontali. Le foglie ovali hanno nervature parallele, sono lisce e lucide di un verde uguale nella pagina superiore ed inferiore. I fiori sono piccole campane pendule con il margine suddiviso in sei lobi un po' ricurvi. La bianca corolla e il profumo dolcissimo attirano api e farfalle che provvedono alla impollinazione. Fiorisce in maggio-giugno. Parte Velenosa: tutta la pianta. Principi attivi: contiene tre glucosidi: la convallarina, la convallamarina e la convallotossina; inoltre asparagina, zuccheri, acido malico e citrico. Azioni tossiche: dosi eccessive possono produrre avvelenamenti anche gravi da procurare l'arresto cardiaco. Le



bacche sono pure tossiche. Si sono verificati casi di avvelenamento per aver bevuto inavvertitamente acqua dove erano stati conservati di mughetto. Curiosità: un tempo la medicina popolare attribuiva alla pianta una grande importanza medicamentosa e si preparava con essa un infuso, chiamato "acqua aurea" ritenuto attimo per curare le vertigini, l'epilessia, e la paralisi. In Ungheria si usavano invece i fiori come cura di bellezza: le ragazze si strofinavano con essi viso e occhi, per avere pelle morbida e occhi splendenti. I fiori hanno un'altra curiosa particolarità: ridotti in polvere fanno starnutire.



Gruppo podistico

«**marciacaratesi**»



20048 Carate Brianza (Mi) - Piazza C. Battisti 1 - Tel. 0362.903970
sito: www.marciacaratesi.it - e-mail: infotiscali@marciacaratesi.it

organizza

DOMENICA 16 OTTOBRE 2005

25^a Marcia Internazionale non competitiva

«CARATE TRA IL VERDE E L'ANTICO»

1980-2005: VENTICINQUE ANNI DI PODISMO, DI AGGREGAZIONE E DI SOLIDARIETÀ

TROFEO "RICORDANDO GRAZIELLA"

TROFEO "UN SECOLO INSIEME" PER GRUPPI ALPINI

Km. 7 - 15 - 25 - 42

ATTRAVERSO LE VALLI DEL LAMBRO, DEL CANTALUPO E DEL PEGORINO

partenza: libera 7,45-9,45

presso "Residenza Il Parco" - Via Garibaldi, 37 - Carate B.za

Concorsi: Internazionale-IVV

Fiasp Nazionale "Il Piede Alato" e "Sportinsieme"

Fiasp Provinciale di Co-Le-So "Paesaggi Lariani"

"Gamba d'Argento" della Rivista VAI

*Il percorso "unico nel suo genere"
prevede l'attraversamento di numerosi parchi, ville antiche, cascate,
patrimonio storico culturale di Carate e della nostra bella Brianza*



Carate Brianza



21^a MARCIA

MARE e MONTI

ARENZANO

SABATO 10 - DOMENICA 11
SETTEMBRE 2005

È CONSENTITA LA PARTECIPAZIONE AD UNA SOLA GIORNATA

PERCORSI

SABATO

PERCORSI MONTANI

lungo Km 22

medio Km 17

corto Km 7

PERCORSO COSTIERO

"RIVIERA DEL BEIGUA" km 22

DOMENICA

PERCORSI MONTANI

lungo Km 24

medio Km 17

corto Km 6

PERCORSO COSTIERO

"RIVIERA DEL BEIGUA" km 26

"RIVIERA DEL BEIGUA 40" km 40



GOLFO DI ARENZANO - GENOVA

Informazioni:

COMUNE DI ARENZANO - Ufficio Sport - Via S. Pallavicino, 39

Tel. 010.9138291 / 9138240 - 16011 ARENZANO (Genova)

E-mail: maremonti@comune.arenzano.ge.it - www.maremontiarenzano.org