



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti - Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/C - 46038 MANTOVA - Tel./Fax: (0376) 374390 - Dir. Resp.: Alberto Tomassi - Dir. Ing. Giocando Talamonti - Redazione ed Amministrazione: Viale Veneto, 11/C - 46038 MANTOVA - Stampa Grafiche Stella - 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 DCB Mantova - Anno 7 - N. 4 - Luglio - Agosto 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.

Direttore responsabile

Giuseppe Colaninno
(Giocando Talamoni)
Alberta Tomasi

Redazione

1444.p.2@tin.it

Membri organo

consigli della F.I.A.S.P.

Collaboratori Sportinsieme

Luglio - Agosto 2005 - n. 4

Piemonte Bruno

Euro Timmasov

Favero Diana

Imago

Bresolin Sergio

Casoli Emanuele

Galvani Sergio

Tintori Claudio

Novello Pierluigi

Colantoni Ciro

Ferrarelli Marco

Bucisio Sabrina

Francischini Roberto

Boloni Giandiego

Viola Luca

Barbieri Roberto

Gandola Angelo

Ferrari Gregorio Vittorio

Sorci Leonardo

Talmonio Claudio

Gasbarino Silvia

Piccoli Giuliano

Scudelleri Elio

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

Giornale Stella

Legnago (Verona)

Spettatore

Segreteria Generale

FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di

Torino n. 7943 - del 20/07/1993

Prime Italiane s.p.a. - Spedizione

in abbonamento postale - D.L.

363/2003 (conv. in L. 27/02/2004

n. 46) art. 1, comma 2, DCB

Mantova - Anno 7

n. 77 - Luglio - Agosto 2005

SPORTINSIEME

LUGLIO - AGOSTO 2005 - N° 4



3 EDITORIALE:

4 Notizie FIASP



13 Comitati

13 Sodalizi FIASP

16 Marce

26 Calendario

35 Sport e Cultura

36 Trekking

37 Ultramaratone

41 Invito alla marcia

41 Cinefilo Sportivo

42 Speciale Olimpiadi

43 Medicina

44 Cultura

45 Opinioni

46 Amici dell'uomo



47 Viaggi

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

Per garantire la privacy. In conformità a quanto previsto dalla legge n.675/96 art.10 sulla tutela dei dati personali, la Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti garantisce a tutti i suoi lettori che verranno mantenuti assoluti criteri di riservatezza sui dati personali forniti. Con riferimento all'art.13 della legge n.675/96 le richieste di eventuali variazioni, integrazioni o anche cancellazioni dovranno essere indirizzate a:

F.I.A.S.P. - Viale Veneto 11/C,
46038 Frassinò Mantovano/Mantova

editoriale

RIFERIMENTO E GUIDA

Cari Amici della Fiasp, nel corso di questi ultimi anni ci siamo chiesti con maggiore insistenza dove fosse il nostro posto nel panorama sportivo italiano ed europeo.

Ce lo siamo chiesti perché pur essendo una Federazione ben radicata soprattutto nel Nord Italia non abbiamo mai avuto modo di godere dei vantaggi economici ed organizzativi di cui altre Federazioni beneficiano e pur essendo affiliati ad una Federazione Internazionale, l'IVV, non abbiamo mai recitato un ruolo di primo piano.

Ogni problema ha una sua causa ed anche i nostri problemi hanno cause ben definite.

Primo problema: ci viene detto che siamo una Federazione ben radicata sul territorio nazionale, ma non siamo ancora presenti in modo capillare e, soprattutto, siamo poco conosciuti. E' vero.

E' un handicap dovuto al fatto che la nostra visibilità, pur curata, non è stata ancora incisiva. Ora ci stiamo organizzando perché la F.I.A.S.P. acquisisca visibilità vera, possa essere conosciuta per i valori che propone e si espanda maggiormente anche nel Centro - Sud, inesauribile serbatoio di realtà a noi molto vicine.

I propositi in molti casi stanno già diventando realtà, dobbiamo continuare su questa linea.

Secondo problema: ci viene rimproverato di non essere collegati a nessun Ente che possa dare vantaggi tangibili alle Società, ai Comitati Provinciali ed alla Federazione stessa.

A ben vedere questo non è un vero problema, tutt'altro.

Abbiamo l'indipendenza, abbiamo progetti e programmi che possiamo elaborare in proprio senza alcun condizionamento, non leghiamo la nostra esistenza ad elargizioni ma acquisiamo i nostri finanziamenti facendo ricorso alle sole quote di affiliazione.

Sembra poco?

Dobbiamo essere orgogliosi che questa Federazione tragga dal suo interno le proprie risorse ordinarie! Per quelle straordinarie ricordo che le Regioni e l'Unione Europea sono disposti a valutare e sostenere progetti che interessino la collettività, che siano credibili e verificabili e che abbiano contenuti altamente formativi.

Terzo problema: non siamo ancora incisivi in Europa, nell'Internationaler Volkssportverband.

E' vero.

Sono passati molti anni dal nostro ingresso nell'IVV e, pur essendo uno dei più grandi contribuenti, non abbiamo ancora recitato un ruolo di rilievo. Credo che agli amici degli Stati Membri dell'IVV sia mancata la 'conoscenza' della F.I.A.S.P., del



suo immenso patrimonio podistico, dei valori che continuamente propone e delle solide realtà di cui è composta.

Se un rimprovero possiamo muoverci relativamente al passato, credo sia opportuno riconoscere che da parte nostra non siamo stati capaci di vendere bene la nostra merce.

L'inversione di tendenza è iniziata con l'Olimpiade di Bibione, è proseguita con il Meeting IVV di Como e si sta consolidando mediante costruttive intese con i partner europei ideologicamente a noi più vicini.

Accanto a queste iniziative gestite dai vertici della Federazione, occorre che ogni Dirigente, sia esso di una Società o di un Comitato Provinciale, intenda lo stare in FIASP come momento di cultura, di proposta, di costruzione.

Occorre che pian piano acquisiamo tutte quelle nozioni sportive, fiscali, tributarie, di medicina generale e di cultura sociale che ci consentano non solo di affermarci sul territorio per meriti sportivi, ma per la cultura globale che proponiamo.

Dobbiamo imparare a svolgere un ruolo di riferimento e di guida che solo un progetto formativo intenso e profondo potrà conferirci.

Un'occasione ci verrà offerta dal Primo Raduno Nazionale dei Commissari Tecnici Sportivi e dei Dirigenti del prossimo settembre. Sarà il primo passo verso un nuovo modo di proporre la F.I.A.S.P., più forte perché maggiormente consapevole dei propri valori e del modo in cui proporli. Solo in questo modo i ventilati problemi avranno la loro naturale e facile soluzione.

Assemblea Nazionale Fiasp di Piacenza: riflessioni ad alta voce

‘ E’ la prima volta, la prima volta da Presidente, apparentemente niente di particolare o di diverso dalle altre Assemblee Federali: comunque avverto un insieme di tensioni strane, indefinite e già conosciute. Non c’è nulla da discutere o da temere per questi primi quattro mesi di mandato, almeno spero. E allora perché la tensione? Non so darvi spiegazione. Forse sono solamente frastornato per i tanti eventi della sera precedente: il lungo e faticoso Consiglio, la premiazione della Manifestazione Podistica promossa dall’Unione Italiana Ciechi nel meraviglioso parco della Galleana, la cena con successiva visita al centro storico ... fino a notte inoltrata. La tensione si incrementa e si concretizza in incubo: Dio mio, ho perso la traccia che mi sono preparato per l’Assemblea! All’improvviso spalanco gli occhi: sono le tre di notte, per fortuna era solo un incubo, la traccia è là sul tavolino dove l’ho lasciata prima di addormentarmi. L’incubo mi ha spezzato il sonno, meglio alzarsi e prepararsi per tempo, devo rimettere in ordine alcuni concetti. Sono le sei, un buon caffè al bar vicino all’albergo: sono il secondo cliente. Distendo sul tavolino all’aperto i miei appunti, penna rossa e blu, orologio. Ripasso i concetti essenziali. All’improvviso un flash: ecco cos’era la tensione antica che avevo dentro, era la tensione degli esami all’Università. Stesso cliché: niente sonno, sveglia nel cuore della notte, desiderio di fare gli ultimi ritocchi, prova di dizione a bassa voce. Non so se la barista mi guarda piuttosto male o semplicemente incuriosita, fatto è che con fare compassionevole mi porta un secondo caffè non richiesto: sono proprio così conciato?.

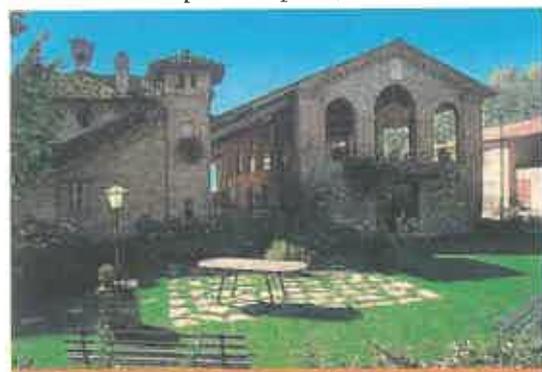
Sono quasi le sette, chiamo Paolo Carnevali al telefono: di solito a quest’ora è già in giro da un pezzo, proprio questa mattina deve dormire? Mi raggiunge al bar, altro caffè. Come ai tempi della gioventù quando sul treno che mi portava a Pisa ripassavo con gli amici gli argomenti più difficili, così ripasso la traccia con Paolo: il programma proposto a Gennaio sta procedendo secondo le promesse, non tutto è stato ancora realizzato, in compenso abbiamo messo in cantiere altri progetti meritevoli di attenzione, stiamo lavorando per l’immagine e la visibilità della Fiasp, stiamo progettando per aggiungere contenuti di sostanza a Sportinsieme ed al Calendario Nazionale, stiamo varando il programma di informatizzazione completa della Federazione e stiamo studiando anche il collegamento informatico con la periferia, dobbiamo ritoccare le quote federali di affiliazione, abbiamo incoraggiato la riconferma del Comitato FIASP di Lucca, stiamo progettando un rilancio della FIASP verso le Marche, la Puglia e la Sicilia e ci stiamo muovendo con cautela in Europa, nell’IVV. Non è poco.

Il Comitato di Piacenza ci è molto vicino e pilota ogni nostra mossa: molti CTS dislocati nei punti strategici per agevolarci percorsi e incontri. Uno staff che sembra collaudato per i grandi eventi, proprio come si desidera siano i Commissari Tecnici ed i Dirigenti di un Comitato. Complimenti.

Nella Sala dell’Assemblea è tutto come sempre. Remo Martini è in fermento e sprizza nervi da tutte le parti, Giorgio Ferro ripassa conti e bilanci (è velatamente nervoso perché il sabato sospende la rituale sgambata mattutina), Renzo Danesi è schiacciato dal peso della sua borsa dove in genere ha tutto quello che mi manca – sia benedetto! -, Mario Peterlongo è sereno e circondato dalla consueta aura diplomatica, Giovanni Pagani fa gli onori di casa presentandomi tutti gli amministratori locali, Gianni Leone è concentrato e continua a prendere appunti, William Castellana non risente della tensione della prima volta da Consigliere, Bruno Pianezzola è concentrato e non lascia trasparire emozione alcuna, Vanna Pennisi mi fa notare gonfalone e gagliardetti del Comune che ci ospita ... anche la FIASP li dovrebbe avere ... Giuseppe Latuada giunge puntuale accompagnando il suo delegato Gigi Bosoni – ben tornato tra noi, Gigione! -, Paolo Carnevali mi dà una mano nelle pubbliche relazioni mentre il decano Giuseppe Bianchi tutto controlla e memorizza, proprio da navigato decano FIASP.

L’Assemblea elegge a Presidente il vulcanico Vittorio Rittatore, e Rigolli, Presidente del C.P. piacentino ci porge il saluto ufficiale. Si intuisce che quello di Piacenza è un Comitato in espansione e che vuole dire la sua nel panorama italiano della FIASP. Arriva anche il Sindaco: poche parole, grande collaborazione, elogi per il Gruppo Podistico ‘Gelindo Bordin’ di Podenzano, attivo anche a livello civico (bravissimi!).

Entriamo nel vivo. La mia traccia, vista e rivista alle prime luci dell’alba al bar, funziona. L’esame sta andando bene. Avrei voluto ci fosse stato anche Giocondo Talamonti ma Fiorini me ne ha già anticipato l’assenza perché impegnato all’estero. I miei delegati continuano a chiacchierare, segno che sono tranquilli e che le cose vanno bene. Al termine domande varie, sui conti, sulle previsioni, sul nostro futuro. Interventi costruttivi, di peso. Mi viene anche chiesto a che punto sono le trattative con il CONI. Ecco: Pino stai attento, questa è la domanda difficile dell’esame, la domanda trabocchetto che potrebbe farti cadere, come già successo nel 1974 quando ad esame di patologia generale brillantemente condotto – come l’esame di oggi, d’altronde – il Prof. Pellegrino ti chiese il nome della colorazione di un vetrino, impossibile a ricordarsi: non sapevi la risposta, ti barcamenasti, sbagliasti risposta e l’esame andò a monte per quell’inezia. Questa è una domanda da Prof.



Ristorante "Le Rondini Osteria"

Pellegrino, oggi non ci si può giocare l’esame, stai attento Pino. Questa volta però la risposta ce l’ho. Col CONI, purtroppo o per fortuna, non abbiamo più niente a che spartire, in FIASP siamo ormai orientati in modo diverso. L’Assemblea approva con entusiasmo inatteso, l’esame è superato.

Sotto l’acqua di Grazzano Visconti mi rilasso, la tensione lascia il posto alla semplice stanchezza e al desiderio di riposare un po’ perché la notte precedente avrà pur portato consiglio, ma si è dimenticata di portare sonno. Il pranzo è come al solito delicato e squisito, rilassante. E’ un momento di maggiore socializzazione, di intese, progetti, propositi. Il Castello di Rivalta, raggiunto dopo qualche intoppo mnemonico di percorso, è superbo. A proposito, sapete perché i bersaglieri sono l’unico corpo che non ha i guanti da divisa bianchi? Se andate a Rivalta lo saprete!. La giornata si conclude con la premiazione alla marcia dei Sette Castelli di Gazzola. I ragazzi delle elementari la fanno da padrona. Insieme al loro sorriso spensierato e sereno, ogni tensione svanisce, ogni incubo si dissolve. Contenti di aver trascorso una giornata importante, ricca di eventi, ricca di promesse da mantenere: la prima volta da Presidente.





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!!

CONTRIBUTI ATTIVITÀ 2006

Spett.li Presidenti Provinciali F.I.A.S.P.
 Spett.li Commissari Tecnici Sportivi
 Spett.li Presidenti di Società
 Spett.li Soci F.I.A.S.P.

come già preannunciato nei programmi generali della Federazione del gennaio scorso, è intenzione del Consiglio Federale promuovere iniziative tese a migliorare l'efficienza e la visibilità della Federazione cercando di portarla agli attuali standard di rappresentatività europei.

Il Consiglio Federale ha programmato alcune spese, già enunciate da me nell'Assemblea di Piacenza, che richiederanno sostanziali investimenti per alcuni progetti di spesa quali: quota federale quale contributo le divise ufficiali dei Dirigenti Centrali e Periferici e dei Commissari Tecnici Sportivi; revisione del sistema informatico della Federazione; attivazione del Market Point della F.I.A.S.P.; nuovo look di Sportinsieme e del Calendario Nazionale.

Per realizzare questi progetti servono risorse che possiamo acquisire solo in due modi: controllo stretto delle spese (A), incremento delle entrate (B):

A) da parte della Federazione c'è il forte desiderio di contenere alcune voci in uscita anche se, in verità, le risorse che da questo settore potranno derivare sono veramente risicate in quanto si è sempre operato con saggezza;

B) occorre lavorare quasi interamente sulle entrate che graveranno principalmente sulle Società e sui Soci, anche se si è cercato di proporre aumenti non eccessivamente significativi.

L'utile che ne deriverà, servirà a coprire quasi il 50% della spesa prevista. Contiamo su altri e nuovi abbinamenti di marchio, oltre a quello già in atto con la GAN, per coprire le rimanenti voci di spesa.

Carissimi Presidenti di Comitato e di Società, carissimi Soci, sono certo che queste misure non saranno accolte con entusiasmo, ma sono altrettanto convinto che abbiate recepito le importanti finalità cui è indirizzato questa misura contributiva.

Conto anche sulla vostra collaborazione per consentire ai vostri Dirigenti e ai vostri Commissari Tecnici Sportivi di indossare la divisa istituzionale federale, kit completo estate-inverno, ricorrendo, eventualmente, a forme di finanziamento straordinario derivante dall'organizzazione di manifestazioni podistiche o percorsi circolari i cui contributi potrebbero essere dedicati a questo progetto, consapevoli che la Federazione da parte sua studierà opportune forme di agevolazioni.

Grazie per la Vostra collaborazione, Buon Lavoro a tutti.

Giuseppe Colantonio
 Presidente Nazionale Fiasp



www.fiaspitalia.it

Le rubriche in esso contenute sono di grande attualità Fiasp e comprendono:

- Notizie generali sulla Federazione.
- Organi Centrali e periferici: come contattarli.
- Indirizzi e-mail di tutti coloro che l'hanno già fornito alla FIASP
- Sommario ultimo numero di Sportinsieme con l'articolo di fondo del Presidente Nazionale Talamonti e qualche altro articolo particolarmente significativo.
- Percorsi Circolari (estratto dal C. N. Fiasp 2005).
- Manifestazioni Sportive Fiasp del mese successivo (estratto dal Calendario Nazionale Fiasp 2005)
- Contatti e Link
- News in breve dalla Fiasp.
- Domande-risposte: F.A.Q. (F.A.Q. = frequently asked questions), di prossima apertura.
- Foto gallery (Olimpiadi - Meeting IVV di Como - Comitati - Manifestazioni - Personaggi Fiasp e IVV) :
- Spazi di visibilità on line delle Manifestazioni Sportive, a pagamento.
- Forum

Il sito è predisposto anche per alcuni spazi di visibilità on line, a costi differenziati mensili di 25 euro (pixel 120 x 40) e 50 euro (pixel 200 x 80). Il numero di tali spazi è limitato, pertanto, nel caso si volesse utilizzare questo servizio, occorre prenotarsi per tempo ed inviare il materiale necessario. Per accedere a questi spazi, tesi all'autofinanziamento, all'aggiornamento ed alla promozione del sito, è necessario:

1. Inviare il materiale in originale e senza pieghe - foto comprese - a Colantonio Giuseppe, Via del Gaggio 34/A, 22070, Senna Comasco, (CO). Tel. 339.8045539, Eventuali fotografie effettuate con camera digitale o materiale utile alla visibilità on line a pagamento possono essere inviate direttamente anche ad una di queste due e-mail: spazioweb@fiaspitalia.it oppure a info@fiaspitalia.it
2. Contestualmente alla documentazione inviare un vaglia postale (o assegno non trasferibile) con il relativo importo, sempre allo stesso indirizzo sopra segnalato, specificandone la motivazione e l'eventuale richiesta di fattura.

La creazione del sito è motivo di promozione su tutta la rete dell'immagine della Fiasp utilizzando lo strumento più moderno, attuale e veloce. Crediamo molto in questa iniziativa, pertanto ogni suggerimento teso a migliorarne la qualità e l'utilità sarà sicuramente tenuto in considerazione. Il sito potrà essere aggiornato solo dallo scrivente, che opererà a nome della Fiasp e per le finalità che il Consiglio Federale si prefigge, in ottemperanza allo Statuto.

Colantonio Giuseppe

Notizie IVV

CONTRIBUTI ANNUI

Quota da versare a cura degli aderenti:
Gruppo / Associazioni / Soci

01) Contributo affiliazione Gruppo che organizza durante l'anno solo il Percorso Circolare	(*) €	200,00
02) Contributo affiliazione Gruppo che organizza una sola marcia	€	110,00
03) Contributo di un Gruppo che si affilia per la prima volta alla FIASP con marcia	€	80,00
04) Contributo affiliazione Gruppo senza organizzazione di marcia	€	80,00
05) Contributo di omologazione di un Gruppo per la 2 ^a e successive "marce feriali"	€	45,00
06) Contributo di omologazione di un Gruppo per la 2 ^a e successive "marce festive"	€	60,00
07) Contributo affiliazione Socio F.I.A.S.P.	€	6,00
08) Contributo Assicurazione Volontaria Integrativa Personale ai soli Soci F.I.A.S.P.	€	7,00
09) Contributo Tessere IVV	€	6,00
10) Contributo Tessera Piede Alato Giovani	€	3,00
11) Contributo Tessere Piede Alato con riconoscimento "straordinario"	€	10,00
12) Contributo Calendario Nazionale	€	6,00
13) Contributo Calendario Internazionale	€	6,00
14) Contributo Abbonamento a Sportinsieme	€	15,00
15) Contributo inserzione box pubblicitario Calendario Nazionale e Sportinsieme	€	80,00
16) Contributo inserzione mensile Sito Internet	€	30,00
17) Contributo Tassa ricorso al Giudice di 1° grado	€	50,00
18) Contributo Tassa ricorso alla CAF	€	100,00
19) Contributo omologa e assicurazione 2° e successivi Percorsi Circolari stesso Gruppo	€	125,00

(*) IL CONTRIBUTO DI AFFILIAZIONE PER UN GRUPPO CHE ORGANIZZA SOLO IL PERCORSO CIRCOLARE È COSÌ DISTINTO:

• Affiliazione € 75,00 • Omologazione € 20,00 • Assicurazione € 105,00

CONTRIBUTO DI AFFILIAZIONE PER UN GRUPPO CHE ORGANIZZA UNO O PIÙ PERCORSI CIRCOLARI:

- si considera di base che il contributo di affiliazione per il Gruppo citato al punto 01 della tabella
- si considera di base che il contributo di affiliazione per il Gruppo citato al punto 01 della tabella sia attivo anche per i Percorsi Circolari proposti dopo la data del 1.1. 2006
- il Gruppo che organizza un secondo o più Percorsi Circolari è tenuto a versare per ognuno di essi il contributo di omologazione di 20,00 e l'assicurazione di 105,00 €

CONTRIBUTO DI AFFILIAZIONE PER UN GRUPPO CHE ORGANIZZA UNO O PIÙ PERCORSI CIRCOLARI E IN AGGIUNTA UNA O PIÙ MARCE:

- si considera per questi Gruppi che propongono Percorsi Circolari e in aggiunta una o più marce che i contributi di omologazione delle loro successive "marce" seguano la tabella del punto 05 o 06.

PROPOSTE PROMOZIONALI SITO INTERNET O SPORTINSIEME

Viene concessa a scelta e a titolo "gratuito" l'inserzione pubblicitaria di un evento sportivo sul sito Internet oppure sulla Rivista Sportinsieme qualora il Gruppo richiedente abbia i seguenti requisiti:

- 25 affiliazioni di Soci FIASP (si intende che, oltre ai 5 inseriti nella quota di affiliazione, debbano essere affiliati altri 20 Soci)
- 5 abbonamenti a Sportinsieme (si intende che questi abbonamenti siano acquisiti da Membri del Gruppo)
- 10 Assicurazioni volontarie integrative personali (si intende che queste assicurazioni siano sottoscritte da Membri del Gruppo)

PROMOZIONI CONCORSO NAZIONALE F.I.A.S.P. "PIEDE ALATO"

Le promozioni del Concorso Nazionale F.I.A.S.P. "Piede Alato" sono:

- un riconoscimento "straordinario" che viene acquisito con l'atto d'acquisto del libretto,
- un buono di € 1,00 inserito nel libretto da utilizzare per l'abbonamento a Sportinsieme,
- viene concessa gratuitamente l'affiliazione a "Socio F.I.A.S.P." a coloro che aderiscono per la prima volta al Concorso Piede Alato.

PROMOZIONE CONCORSO INTERNAZIONALE IVV

Viene concessa gratuitamente l'affiliazione di "Socio F.I.A.S.P." a coloro che aderiscono per la prima volta ad uno dei Concorsi Internazionali IVV: presenze o partecipazioni.

QUOTE DI ADESIONE ALLE MANIFESTAZIONI SENZA RICONOSCIMENTO

I contributi "massimi" applicabili per la partecipazione alle manifestazioni senza riconoscimento deliberati Consiglio Federale del 4.11.2000, sono:

A) 0	15 km	1,55 €
B) 16	30 km	2,07 €
C) 31	50 km	3,10 €
D) 51	100 km	7,75 €

Si pone in attenzione che il Consiglio Federale valuterà quanto prima l'opportunità o meno di allestire una promozione per i Percorsi Circolari.

REGOLAMENTO DI DISCIPLINA SPORTIVA

Il Consiglio Federale, nella riunione del 13 Maggio 2005, ha deliberato l'approvazione del nuovo Regolamento di Disciplina Sportiva che, per tanto sostituisce nella sua totalità il precedente Regolamento. Di tale delibera è stata data notizia ai Comitati provinciali nel corso dell'assemblea Ordinaria Federale. Il nuovo documento è garanzia per tutti gli interessati di un duplice grado di giudizio, del diritto di difesa, della produzione di memorie difensive, della presentazione di testimonianze.

Articolo 1

- 1.1 Sono Organi Giurisdizionali della F.I.A.S.P. il Giudice Regionale e la Commissione d' Appello Federale.
- 1.2 Il Giudice Regionale giudica delle controversie insorte nell'ambito territoriale della sua Regione. In via sussidiaria è competente il Giudice di parte convenuta .
- 1.3 Le controversie aventi per oggetto questioni di carattere generale riguardanti la vita sociale della F.I.A.S.P. sono decise dal Giudice Regionale della ove è sita la sede sociale della F.I.A.S.P.
- 1.4 In assenza del Giudice Regionale territorialmente competente giudica il Giudice della Regione stabilito a tale scopo dal Consiglio Federale.
- 1.5 Il Giudice Regionale decide su tutte le controversie, sia di legittimità che di merito, quale Giudice di 1° grado,
- 1.6 Il ricorso dell'avente diritto deve essere depositato presso la Segreteria Generale della FIASP entro 60 giorni dal verificarsi del fatto denunciato nel ricorso medesimo, allegando a pena di inammissibilità la prova del versamento della tassa di cui all'art. 6.1 del regolamento applicativo amministrativo.
- 1.7 Il ricorso deve essere inviato, tramite raccomandata a.r. alla controparte entro 10 giorni dal suo deposito.
La controparte può depositare presso la Segreteria generale entro trenta giorni memorie difensive
Entrambe le parti possono indicare testi e farsi rappresentare da altro soggetto munito di delega
- 1.8 Il Giudice Regionale, esperito l'obbligatorio tentativo di conciliazione decide sulla base degli atti, documenti depositati e dell'istruttoria svolta..
- 1.9 La decisione, concisamente motivata è depositata presso la segreteria generale che la comunica agli interessati.
- 1.10 La decisione del Giudice regionale è impugnabile alla CAF.

Articolo 2

- 2.1 L'impugnazione si propone con ricorso depositato presso la Segreteria Generale della FIASP entro sessanta giorni dalla comunicazione della decisione del Giudice regionale allegando, a pena di inammissibilità, la decisione appellata e la prova dell'avvenuto versamento della tassa ricorso.
- 2.2 Il ricorso deve essere inviato tramite raccomandata a. r. alla controparte entro 10 giorni dal suo deposito.
- 2.3 La controparte può depositare presso la Segreteria generale entro trenta giorni memorie difensive.
- 2.4 La CAF decide sulla base degli atti.
- 2.5 La decisione, debitamente motivata, è depositata presso la Segreteria generale che la comunicata agli interessati
- 2.6 La decisione della CAF è definitiva



G.P. Avis Aido Amici dello Sport
organizza per



DOMENICA 3 LUGLIO 2005

a SONCINO (CREMONA) la

**33ª MATTINATA
A SONCINO**

di Km. 6 - 14 - 20

Partenza dalle ore 8:00 alle ore 8:30

Al nord della provincia, nel verde paesaggio della campagna cremonese, si profila la suggestiva Soncino, tuttora cinta dai bastioni delle difese sforzesche e dominata dalla possente rocca.

L'antico "Castrum" si ritiene fondato dai Goti nel IV secolo.

Al tempo del dominio bizantino in Italia, Soncino venne compresa nel territorio di Bergamo e i Longobardi, nuovi invasori, ne fecero un feudo militare. Intorno all'anno 600 fu aggregata alla diocesi di Cremona nella spirituale giurisdizione. Subì il suo primo sterminio nel 773 ad opera dell'esercito di Carlo Magno. Risorta a nuova vita economica e politica nell'XI sec. e affermata in comune rurale agli inizi del XII, Soncino fu acquistata da Cremona dai conti di Bergamo nel 1118 e quindi eretta in borgo franco e a baluardo contro i Milanesi e i Bresciani. Sciolta dal dominio cremonese nel 1306, dopo un breve periodo di autonomia, passò nel 1332 sotto la signoria Visconti, che ne conservò, salvo alcune riforme, gli antichi statuti. Passò nel 1536 agli Spagnoli, che la eressero in marchesato, concesso in feudo da Carlo V alla famiglia milanese degli Stampa.

Tante vicende storiche hanno influito sulla creazione di un tessuto urbanistico tra i più interessanti, che conserva sostanzialmente l'impianto del borgo medioevale fortificato, tuttora bene individuabile nelle caratteristiche vie, piazzette e costruzioni.

Sotto questo aspetto Soncino ha il fascino di un ambiente gradualmente tutto da scoprire.



Informazioni: Nichetti Carmela - Tel. 0374 / 85771

Notizie IVV



"TERNI PER IL TRENTENNALE DELLA FIASP"

L'Amatori Podistica Terni in collaborazione con il Comitato Provinciale FIASP di Terni in occasione dei festeggiamenti che si svolgono in varie località d'Italia a ricordare i 30 anni della Federazione, propone eventi culturali e sportivi nella città di San Valentino - Città dell'Amore

Sabato 8 ottobre 2005

Convegno "SPORT REALE E SPORT VIRTUALE"

Sala convegni Palazzo Primavera - Via Mancini, ore 16:30

Domenica 9 ottobre 2005

30ª edizione "CIRCUITO DELL'ACCIAIO"

Manifestazione non competitiva di km. 5,00 e 16,00

- Una manifestazione, dal fascino immutabile, che si svolge sul tracciato caro al centauro ternano Libero Liberati che su queste strade costruì il suo mito ed anche il suo destino.
- Oggi al rombo dei motori è subentrato il fruscio flebile ma sicuro del passo dei podisti coperto alla fine dal frastuono fresco e appagante delle maestose Cascate delle Marmore.
- Una avventura indimenticabile dove il protagonista sei TU.



PROPOSTA TURISTICA

un'occasione per conoscere l'anima di questa città dalla grande tradizione industriale

Sabato 8 ottobre

Arrivo a Terni - sistemazione in Hotel
 Pranzo di benvenuto in un tipico locale
 Giro turistico per la città, con nostra guida, alla scoperta del museo itinerante di archeologia industriale
 Escursione al Lago di Piediluco
 Partecipazione al convegno del trentennale della F.I.A.S.P.: "Sport Reale e Sport Virtuale"
CENA OFFERTA DALL'ORGANIZZAZIONE
 Serata del podista tra musica e allegria
 Rientro in Hotel - pernottamento

Domenica 9 ottobre

Partecipazione al "Circuito dell'acciaio"
 Pranzo insieme a cura dell'organizzazione
 Saluti di commiato

infopoint

AMATORI PODISTICA TERNI
 Via dei Garofani, 9 - 05036 NARNI SCALO (TR)
 Tel. 0744733616 - 3332841435 - 360960179 -
 Fax 0744733616
 e-mail: info@amatoripodistica.it

Per tutte le esigenze logistiche Agenzia del gruppo "IL VIAGGIOTTO"

Via Cesare Battisti, 48/H - 05100 TERNI
 Tel. 074458741 - Fax 0744400520

La Sicilia per il 30° della FIASP



Un altro appuntamento sportivo-culturale-sociale è promosso nel mese di settembre dal Comitato di Messina per festeggiare nell'isola del sole e del mare, il trentesimo anniversario di fondazione della Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti. Con lo scopo di avere un'ampia adesione per gli eventi in progetto, il Consigliere Federale Signor Giovanni Pagani, ha approntato un programma per la trasferta in terra di Sicilia aperta a tutti i Soci e simpatizzanti della F.I.A.S.P. . Il Signor Giovanni Pagani, è quindi adibito a raccogliere le adesioni per i "programmi" sotto indicati.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Partenza venerdì 16 settembre 2005 dalla Stazione ferroviaria di Piacenza alle ore 17:20: Treno notte 1921, arrivo a Patti (ME) sabato ore 9:20.

Ritorno lunedì 26 settembre 2005 dalla Stazione ferroviaria di Patti (ME) alle ore 19:05: Treno notte 1920, arrivo a Piacenza martedì ore 10:33.

COSTO DEL BIGLIETTO FERROVIARIO

Il costo del biglietto ferroviario è così distinto:

- A) per coloro che possono usufruire delle promozioni delle Ferrovie dello Stato in quanto "dipendenti", solo "cuccetta confort 4 posti andata e ritorno, € 50,00 circa,
- B) altri senza promozioni, "cuccetta" confort 4 posti andata e ritorno, € 145,00 circa.

COSTO DI SOGGIORNO 10 GIORNI - 9 PERNOTTAMENTI IN HOTEL

La quota di partecipazione per il "pacchetto" turistico è di € 410,00 e comprende:

servizi di pensione completa in hotel con bevande (acqua e vino), servizio spiaggia con ombrelloni e sdraio, piscina, ed escursione a Tindari. E' previsto un contributo aggiuntivo alla somma indicata di € 15,00 per notte per usufruire di camera singola, per un ammontare pari ad € 135,00.

COSTO DELLE ESCURSIONI

Nei giorni delle 4 manifestazioni podistiche è previsto un contributo di € 80,00, che riguardano i seguenti servizi:

- A) utilizzo dei pullman per raggiungere le località delle escursioni,
- B) iscrizione alle manifestazioni,
- C) pranzi "tre" in locali "tipici": all'Etna, Novara di Sicilia, Valle del Mela

Coloro che desiderano partecipare alla trasferta a Patti di Messina possono versare, in unica soluzione la somma di € 635,00 oppure un acconto € 145,00 entro domenica 10 luglio 2005 con saldo di € 490,00 entro domenica 11 settembre 2005.

Per informazioni:

Giovanni Pagani Tel. - Fax. 0523 823643 - Cel. 349 5256987.

E-MAIL: giovannipagani@inwind.it

**COMITATO PROVINCIALE
SICILIA CALABRIA**

Il Gruppo Sportivo San Filippo Del Mela, con sede in Via Panoramica n°6 a San Filippo Del Mela in provincia di Messina, propone agli appassionati podisti una settimana in Sicilia dal 18 al 25 settembre 2005 per conoscere gli angoli, i monumenti, il mare, la natura dell'isola, partecipare a serate folcloristiche, fare sport.

Domenica 18 settembre 2005
Zafferana (CT)

3ª MARCIA SULL'ETNA
di km. 6 - 10

Giovedì 22 settembre 2005
Milazzo (ME)

2ª MILAZZO "ANDAR PER VILLE"
di km. 10

Venerdì 23 settembre 2005
Novara Sicilia (ME)

1ª MARCIA NOVARESE
di km. 10

Domenica 25 settembre 2005
S. Filippo Del Mela (ME)

5ª PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA
di km. 7 - 14

partenze dalle ore 9:00 alle ore 9:30

Menu della tavola d'oro: 10€ (10€ a persona) - 15€ (15€ a persona) - 20€ (20€ a persona) - 25€ (25€ a persona) - 30€ (30€ a persona) - 35€ (35€ a persona) - 40€ (40€ a persona) - 45€ (45€ a persona) - 50€ (50€ a persona) - 55€ (55€ a persona) - 60€ (60€ a persona) - 65€ (65€ a persona) - 70€ (70€ a persona) - 75€ (75€ a persona) - 80€ (80€ a persona) - 85€ (85€ a persona) - 90€ (90€ a persona) - 95€ (95€ a persona) - 100€ (100€ a persona)

Informazioni: Nino Cavallaro - Tel. 095 7082424 - Fax 095 7084047 - Raffaella Visigalli - Tel. 090 931574

Notizie FIASP

PROGRAMMA SOGGIORNI ED ESCURSIONI

1° giorno: sabato 17 settembre, arrivo a Patti (ME)

Arrivo in Sicilia in mattinata, trasferta in Hotel convenzionato con i Soci F.I.A.S.P., assegnazione delle camere riservate, segue pranzo. Pomeriggio in libertà e di riposo sul lungomare di Patti marina, cena e pernottamento.

2° giorno - domenica 18 settembre: escursione a Etna e a Taormina

Colazione in Hotel e partenza per l' Etna per partecipare alla "3^a Marcia Guidata " sul vulcano più alto d'Europa. In questa escursione è incluso il pranzo tipico al ristorante convenzionato. Pomeriggio visita a Taormina, perla dello Ionio. Rientro in serata in Hotel per la cena ed il pernottamento.

3° giorno - lunedì 19 settembre: escursione a Tindari

Colazione in Hotel e partenza per Tindari per la visita del famoso santuario della Madonna Nera, della zona archeologica e della località che s'affaccia su un panorama unico. Rientro in Hotel per il pranzo. Pomeriggio libero. Cena in Hotel e pernottamento.

4° giorno - martedì 20 settembre: escursione alle Isole Eolie (extra)

Colazione in Hotel e partenza per Stromboli e Panarea per ammirare le bellezze delle isole del mito di Ulisse. Rientro in serata in Hotel per la cena ed il pernottamento.

5° giorno - mercoledì 21 settembre: possibile escursione a Palermo - Monreale (extra)

Giornata di riposo con pensione completa in Hotel, con possibilità di organizzare un'escursione a Cefalù, oppure a Palermo - Monreale.

6° giorno - giovedì 22 settembre: escursione a Milazzo

Colazione in Hotel e partenza per la Città del Capo col suo promontorio, da dove si partirà per la 2^a marcia panoramica sul mare, denominata: "Milazzo, andar per ville". Visita al mercato settimanale. Pausa pranzo con il pacchetto lunch dell' Hotel. Pomeriggio libero sulla spiaggia con possibilità di bagno al lido. Rientro in serata in Hotel per la cena ed il pernottamento.

7° giorno - venerdì 23 settembre: escursione a Novara di Sicilia

Colazione in Hotel e partenza per Novara di Sicilia, tipico paesino montano a mt.1000 sui monti Nebrodi con le sue chiese ed antichi palazzi, tra vicoli e panorami, dove ci sarà la "1^a Marcia Novarese". Pranzo in locale tipico incluso. Rientro in serata in Hotel per la cena ed il pernottamento.

8° giorno - sabato 24 settembre: riposo

Giornata di riposo con pensione completa in Hotel, con possibilità di organizzare al momento una escursione in zona.

9° giorno - domenica 25 settembre: escursione nella Valle del Mela

Colazione in Hotel, partenza per la Valle del Mela per partecipare alla "5^a Passeggiata nella Valle del Mela". Pranzo in locale tipico incluso. Rientro in serata in Hotel per la cena ed il pernottamento.

10° giorno - lunedì 26 settembre: partenza

Colazione in Hotel con giornata di relax per la preparazione alla partenza. Pranzo in Hotel. Trasferta in serata (con il pacchetto lunch dell'Hotel) alla stazione ferroviaria per la partenza in treno.



Park Philip Hotel

sul lungomare di Patti Marina
annessa piscina, spiaggia e relativi servizi

Via C. Zuccarello - Marina di Patti (ME)
Telefono 0941 361332
Fax 0941 361184
www.parkphiliphotel.it

Affiliati FIASP sconti 10%

Informazioni:
Nino Avò, telefono 090 931574 - 360 466660



Comitati



FIERA DEL TEMPO LIBERO

Il Comitato Provinciale Fiasp di Vicenza, dal 12 al 20 marzo 2005, è stato presente con un proprio stand, alla Fiera del Tempo Libero di Vicenza, dando un'immagine benevola e piacevole, alle 58.000 persone di tutta Italia che vi hanno partecipato. Lo stand era composto da vari pannelli, questi, riguardavano la pubblicità delle manifestazioni nella provincia tramite un'ampia carta geografica che evidenziava con puntini rossi numerati, i luoghi dove si svolgono le manifestazioni, il luogo e le date delle manifestazioni, la propaganda della Fiasp e dello sport per tutti. Una televisione a circuito chiuso ha trasmes-

so tramite video-cassette, eventi sportivi e sociali. Ai visitatori interessati che si avvicinavano allo stand, sono stati offerti delle riviste di Sportinsieme, depliant pubblicitari delle manifestazioni vicentine, calendari provinciali, porta cartellini con scritta Fiasp e dei cioccolatini, gentilmente offerti dalla ditta Helentex di Piovene Rocchette. Presente alla fiera il Vice Presidente nazionale Signor Danesi Renzo, nella foto con il Signor Trevisan Vice Presidente provinciale, e al Consigliere e Commissario Tecnico Signor Sandini, instancabili collaboratori. A scopo propagandistico il Comitato ha offerto in collaborazione alle Associazioni affiliate un buono di iscrizione gratuito, a coloro che intendono partecipare alle manifestazioni del comprensorio di Vicenza. L'esito della Fiera, è stata di grande visibilità per il Comitato e per la F.I.A.S.P., i Membri del Comitato entusiasti di questo successo si ripropongono sin d'ora di ripeterlo anche per gli anni futuri e possibilmente di allargarlo anche ai Comitati limitrofi.



Pianezzola Bruno

Sodalizi FIASP

"SCOPRIAMO MONTEFIORE DELL'ASO" Città dell'Arte (AP)

L'A.S.GEUM-Roma nell'ambito dei programmi FIASP di promozione sportiva con altri Comitati Interregionali, ha stretto cordialissimi rapporti nella regione Marche con le Autorità della provincia di Ascoli Piceno e con quelle della provincia di Macerata. Grazie all'infaticabile lavoro di Luciano Ruffo (A.S.Geum) e di Bruno Brozzi (European Running Club) nei giorni 1-2-3 aprile 2005 con un pullman ed un minibus Gruppi sportivi e Cral Aziendali del Lazio sono giunti a Montefiore dell'Aso (AP) calorosamente ricevuti nella splendida Sala De Carolis (ricca di opere dell'illustre artista), dal Dr.Lucio Porrà vice Sindaco di questa splendida cittadina; il rituale scambio di doni simbolici non è stata fredda prassi ma sincera dimostrazione di amicizia vieppiù sottolineata l'indomani mattina dal neo Achille Castelli che con un apprezzatissimo breve scorso a tutti i podisti, ha ribadito l'intenzione dell'Amministrazione di consolidare sempre più i rapporti con il nostro movimento sportivo quindi, dietro la preziosa e colta guida della Dr.ssa Loretta Marchetti messi a disposizione dall'Amministrazione, si sono potuti ammirare chiese, monumenti e la parte museale di Montefiore dell'Aso. Una parte del Gruppo è stata alloggiata nel grande complesso agri-turistico "I Cigni" luogo veramente ideale per trascorrere una sana vacanza e che ha riscosso vivissimo successo e gradimento da parte degli amici sportivi mentre un'altra parte è stata ospitata nell'hotel Villa Aniana a Massignano (AP) grazioso borgo medioevale. Anche questa sistemazione logistica è stata enormemente apprezzata da tutti per la bellezza della struttura alberghiera, per la squisita accoglienza riservataci dalla direzione e da tutto lo staff altamente qualificato ed una cucina di alto livello qualitativo. L'hotel gode di una posizione davvero incantevole, il panorama è uno dei più belli: ad est la vista del mare

a soli 6 km. Poi le verdi colline con i profili di anti-



chi borghi medievali quindi le cime ancora fortemente innestate dei Monti Sibillini completano questo colpo d'occhio veramente unico. Dopo una "sgambata" nel territorio circostante per prendere confidenza con i saliscendi collinari, la giornata del 2 aprile si è conclusa con la visita a Ripatransone uno dei centri più antichi ed importanti dell'entroterra Piceno con un panorama da cui si possono vedere il Monte Conero, il Gran Sasso ed il Gargano, per questo chiamato "Belvedere Piceno", Ripatransone racchiude un patrimonio storico-artistico notevolissimo di musei, palazzi, pinacoteche, chiese e lo storico teatro Mercantini (sicuramente uno dei più belli delle Marche). A sera, nella sala TV lettura e gioco dell'hotel Villa Aniana, quando tutti i Gruppi sportivi erano felicemente rilassati, è giunto il tristissimo e temuto annuncio della morte del Santo Padre Giovanni Paolo II° al quale è andato il nostro profondo commosso pensiero. 3 aprile 2005 ultimo giorno di questa riuscitissima trasferta nelle Marche, tutti i Gruppi sono partiti per le non-competitive sulla distanza dei 5 - 10 e 15 km. E dopo il pranzo un sereno ritorno a Roma. Arrivederci Marche!!

Trent'anni ed è già storia



Era l'anno 1975 quando tre amici, Giuseppe Sandri (PINO), Attilio Bissotti e Giuseppe Dognini "amanti" del podismo, decisero di dar vita ad un gruppo paesano e si aggregarono all'esistente "Unione Sportiva Pianenghese".

La crescita del neonato "Gruppo Podistico Pianenghese" fu lenta e graduale, ci fu l'affiliazione al Comitato Provinciale di Cremona e ciò contribuì ulteriormente alla sua affermazione.

Dalla nascita ad oggi, il numero degli iscritti è lievitato sensibilmente, con grande gioia dei padri fondatori e con l'integrazione di alcuni podisti di altri paesi e province il numero dei membri si aggira intorno alle

cinquanta unità.

Per i Podisti Pianenghesi è prioritario l'affiatamento, promosso da valori come l'amicizia, la voglia di "far gruppo" e la sana competizione che contraddistinguono gli iscritti.

Il gruppo segue ogni domenica il calendario della provincia di Cremona, ma partecipa anche a manifestazioni delle vicine provincie di Bergamo, Brescia, Pavia e Lodi.

Annualmente vengono organizzate trasferte all'estero in occasione delle più importanti maratone.

Il nero e l'arancio, colori del gruppo, sono così giunti a Monaco, Parigi, Londra, Rotterdam, Madrid, New York, l'Avana, Roma, Milano, Venezia, Torino, Firenze, Alessandria e Carpi.

Inoltre nelle trasferte "Sport-Vacanze" il Gruppo Podistico Pianenghese ha partecipato ai giri a tappe organizzati all'Isola d'Elba, in Sardegna, Sicilia e Calabria.

Quest'anno in occasione della Trentesima edizione della "MURSELA-DA", che si svolgerà il 25 settembre a Pianengo (CR), il gruppo si sta organizzando alla "grande" inserendo ai soliti percorsi 6/12/20 Km anche i 30 Km e non mancheranno sorprese ai partecipanti.

Attualmente il gruppo è presieduto da Flaviano Mussini e dal suo vice Leonardo Pedrini, ma molti sono i collaboratori che offrono instancabilmente la loro opera affinché tutto proceda al meglio: Andrea Cuti, Demetrio Della Torre, Fiorenzo Maggi, Valeria Mariani, Isaia Pavesi e Lucio Pirola.

Meritevole ed encomiabile è stato il contributo di Giuseppe Sandri, uno dei padri fondatori che, per ben venticinque anni, ha tenuto saldamente le redini del gruppo, dimostrando grande competenza e professionalità.

Pavesi Isaia

PODISTICA CASTELFRANCHESE

La Podistica Castelfranche nasce nella primavera del 1970 quando un gruppo di amici del Bar Pisa di Castelfranco di sotto capitanati dai compagni Sergio Mariotti e Carlo Conforti, decidono di organizzare una scarpinata in linea da Castelfranco a Orientano con ritorno assicurato a mezzi di fortuna ed ad un vecchio pulman.

Fu un successo! L'anno dopo questi amici fecero il bis ancora con un più lusinghiero successo, tanto che molti di questi "ragazzi" si misero le scarpe da ginnastica e cominciarono a scalpitare qua e là dove venivano organizzate delle marce. Nel 1972 questi giovani, tra i quali Ilio Canovai e Nuti Franco, si organizzarono in associazione dandosi come denominazione "Podistica Castelfranche" e redigendo uno statuto che ancora oggi è il simbolo della nostra associazione. Nello stesso anno ad ottobre organizzarono la prima marcia che ancora oggi porta lo stesso nome: "Quattropassi in Valdarno" alla quale parteciparono circa 2000 persone. Da quella data fino ad oggi è sempre stata organizzata la "quattropassi" la prima domenica di Ottobre, con un crescendo di partecipanti fino a raggiungere nel 1986 il numero di 2.560 partecipanti. Il numero dei soci iscritti è passato dai 10 del primo anno ad un massimo di 80 nel 1982 per stabilizzarsi al momento attuale intorno ai 45 iscritti.

A partire dal 1977 la Podistica iscrive la "quattropassi" al trofeo delle Tre Province che fa balzare il numero dei partecipanti in modo significativo. Dal 1978 la marcia viene iscritta anche alle "Classiche Toscane" e dal 1980 al "Trofeo Pisano". A tutti questi trofei nostra manifestazione è ancora iscritta. I kilometraggi fino agli anni ottanta sono sempre stati di 18/20 Km. dal 1980 con la partecipazione al trofeo Pisano viene inserita anche la minimarcia. Dal 1986 i percorsi sono stati portati a quattro e vanno dalla minimarcia di Km. 6 alla maxi di Km. 22 (oggi poco meno di 20). La marcia parte dal centro storico (Piazza Remo Bertoncini) per raggiungere il parco delle Cerbaie e ritornare in paese passando sotto il campanile ed arrivare davanti all'antico Palazzo Comunale.

Negli anni ottanta la Podistica, sotto la guida dell'intramontabile Ilio Canovai ha creato un importante gruppo giovanile con il quale ha parteci-

pato anche a gare nazionali sia maschili che femminili. Abbiamo avuto campioni provinciali e Regionali con grandi soddisfazioni per i ragazzi e i dirigenti.

I colori sociali sono il "bianco ed il verde" colori della città, lo stemma è il simbolo di Castelfranco; l'antica torre campanaria con l'orologio, sotto la quale transita un gruppo di podisti.

Il Trofeo simbolo che tutti gli anni viene consegnato ad uno dei gruppi più numerosi partecipanti alla "quattropassi" è dedicato alla memoria di "Carlo Conforti" uno degli ideatori e promotori della prima marcia.

Nel 1988 arriva sulle maglie il primo sponsor: "Condor Rifinitazioni" dell'amico ed associato Giordano Antonio. Dal 1991 il nuovo sponsor è L'idrotermica Castelfranche dell'attuale presidente Ilio Canovai.

La sede sociale è in Castelfranco di Sotto (Pi) in Via Cavour, 30 - telefono 0571/478086.

Indirizzo e-mail: podisticacastelfranche@interfree.it

I dirigenti attualmente in carica sono:

Presidente: Ilio Canovai - Vice presidente: Manzi Massimo - Segretario: Bartolini Roberto - Cassiere: Ciullo Carmine

Membri del consiglio direttivo: Bartolini Carlo, Bartolini Savio, Manzi Renzo, Nuti Franco, Della Vecchia Michele, Biagioni Piero, Agostini Massimo, Boschi Mario, Cavallini Alessandro, Bachini Danilo.



Gruppo Podistico dilettantistico "LA GALLA" di Pisa

la sua storia

Il gruppo nasce, quasi per caso, nel febbraio del 2000, quando come singoli alcuni appassionati di sport "attivo" e particolarmente di podismo iniziano a frequentare le gare non competitive organizzate dal Comitato delle Tre Province e il sabato a riunirsi a S. Rossore, negli storici spontanei raduni "Alle statue". Il nome del gruppo non può non essere più emblematico, riferendosi alle galle, ovvero alla vesciche che si formano sotto i piedi (in pisano si dice "ho una galla a' piedi"). I pionieri sono i pisani Andrea, Paola, Antonella, Paolo, Moreno cui presto si uniscono Marco, Claudio, Alessandro M., Dino, Elena L., Franca, Cinzia, Michela, Stefano S., che rappresentano il solido nucleo sangiulianese, nei territori di Arena pisana e Gello. Il gruppo cresce negli anni successivi, grazie alle occasioni di incontro favorite dalle competitive del Criterium, con l'adesione di un folto numero di podisti soliti allenarsi "alle Piagge" di Pisa. e a numerosi altri che "premono" per entrare. La storia de La Galla è la storia delle libertà offerte ai podisti aderenti di vivere e concepire la loro esperienza sportiva nel modo più congeniale: chi ama misurarsi con le crono delle competitive brevi o lunghe sino alle maratone e alle ultra, chi preferisce invece il contatto con la natura delle non competitive la domenica nei percorsi di campagna e di montagna, chi corre, chi cammina, chi invece vuole vivere tutte queste esperienze insieme. Da poco più di una decina nel 2000, questa filosofia ha consentito di raggiungere il numero di ben oltre cinquanta iscritti nel 2004. Esiste poi la storia degli incontri delle famiglie e dei figli nei viaggi sociali, coincidenti per lo più con manifestazioni podistiche in Italia e all'estero. E' rimasta memorabile la trasferta del "nocciolo duro" nel 2001 a New York, appena due mesi dall'attentato alle Torri gemelle, e soprattutto la successiva trasferta di oltre ottanta podisti alla Maratona più famosa del mondo nel 2003; il viaggio a Parigi nel 2002; nel 2004 la partecipazione alla Maratona di Venezia e nel 2005 alle mezza maratona di Cannes e alla Maratona di Roma. Alla libertà di correre e viaggiare, tuttavia, presto si è unito l'impegno organizzativo e di promozione della pratica dell'atletica leggera. Nel 2004 La Galla compare fra i primi fondatori del Criterium podistico pisano che ha dato origine ad un circuito di competitive di rilievo il sabato, nel periodo primavera-autunno di ogni anno, nel cui contesto è stata organizzata una tappa importante come la 1^a Corrida di Arena Meta nel settembre 2004; La Galla è presente con tutti i componenti del suo direttivo nella organizzazione di PisaMarathon dalla sua rifondazione nel 2004; La Galla, in se-



no al Comitato Pisano, si è assunto l'onere di organizzare una Ecomarcia dei Monti pisani la cui edizione si e' svolta il 25 aprile. Gli atleti de La Galla ormai partecipano con il cospicuo numero medio di oltre dieci atleti alle principali maratone nazionali (particolarmente Roma e Firenze, ove sono stati premiati per essere il primo gruppo sportivo partecipante non fiorentino). Nel 2004 si è affiliato alla Fidal e nel 2005 un suo componente è entrato nel Comitato provinciale della Federazione. A partire dagli ultimi mesi del 2003 il gruppo organizza e aggiorna un sito (www.lagalla.it) ormai di rinomanza nazionale e internazionale (nel 2004 è stato insignito dell'ambitissimo riconoscimento RTP Award assegnato dalla Run the Planet statunitense, quale più apprezzato sito), al quale collaborano podisti toscani, ma anche non toscani, con cronache e foto, tanto da avere pubblicato alla fine dell'anno 2004 un volumetto "Il tapascione I" che raccoglie i migliori contributi dell'anno il cui ricavato è stato offerto ad un'associazione benefica. Nel settembre 2004, quasi per scherzo, è stato organizzato il primo Baby training confluente in una manifestazione di esordienti su pista a San Giuliano Terme, che tanto successo ha avuto da rendere necessario, sotto la pressione di genitori e bambini, la costituzione di una sezione

di esordienti dal cospicuo numero di trenta bambini che si cimentano in tutte le gare Fidal provinciali e interprovinciali su pista. E' in questa direzione che il Consiglio direttivo del gruppo intende rivolgere le future energie, perché questa è la strada della continuità di un movimento che tanto offre alla nostra salute e al nostro arricchimento personale e umano. E La Galla va avanti !! . Bravi !

Bangra



**G.M. AVIS
VIGOLO MARCHESE**



**ORGANIZZA A
VIGOLO MARCHESE (PC)**

PER

DOMENICA 3 LUGLIO 2005

LA

**13^a MARCIA
AVIS**

di km 5 - 10 - 20

PARTENZA DALLE ORE 7,30 ALLE ORE 8,30

Per Informazioni:

RANCATI ANGELA TEL. 0523 852055



CAMINADA AI PIE
DEL GRAPPA

Sono stato a Borso del Grappa il 27.02.005 per partecipare alla 26ª Caminata ai pie' del Grappa" e mi è venuto spontaneo questo rendiconto. Prestino, verso le 7.30 sono arrivato in paese che si trova sulla pedemontana a sud del massiccio del Grappa nella direzionale Bassano-Pederobba, indirizzato dal personale ho trovato il parcheggio e la via presso la locale palestra. Mi prefiggo di indirizzarmi per il percorso dei 20 km; e subito ho una sorpresa, il percorso inizia al contrario delle precedenti edizioni e si snoda ad est per via Piave in leggera discesa, tanto per "inventare la gamba", si perviene nella graziosa e raccolta frazione di Santa Eulalia, passo davanti alla Pieve per proseguire a sinistra dove, lasciato l'asfalto, si prosegue per un inedito e riposante paesaggio fin a casa Guadagnin, ammirevole casa in sasso. Incontro il primo bivio, ben segnalato come tutto il percorso, i 6 km dritti per facile carreggiata, 12 e 20 km. a destra per la via "Mussa" e si sale. Poco dopo altro bivio, i 12 a sinistra per Cassanego, i 20 a destra per il Colmello dei Savi dove, gradevolmente allestita da belle e simpaticissime signore, trovo il 1° ristoro e controllo, sono al km 4. Poi via per Villa Canal e valle delle Molle. Mi incuriosisce una vettura parcheggiata all'orlo della scarpata trattenuata da piante e vengo a sapere che è quella del presidente che in ricognizione "bonoriva" è scivolato nella neve che ghiaccia spesso il percorso, e prosegue per il sentiero impegnativo per arrivare a Cassanegi mescolandomi con i partecipanti ai 12 km. In questo splendido borgo, raccolto attorno alla chiesetta di Santa Eurosia che apre una finestra sulle colline e la pianura, trovo il 2° ristoro e qualche spiritosa battuta. Riparto in discesa, oltrepassando una frizzante vasca d'acqua sorgiva per giungere nella maestosa e silenziosa valle di Sant'Andrea (antico nucleo abitativo) con l'omonima chiesetta a dominare la valle. Per saliscendi da togliere ogni noia

costeggio il paese di Borso a nord per reintrodurci, percorrendo la mulattiere delle "Strade del Sabo". Al km 10 sono a Villa Azalea-Lunardi (un tenore che rivaleggiava con Caruso) dove si apre una ampia panoramica a sud ed il 3° ristoro. Non si può rinunciare al thè, dolci, zuccherini, agrumi ecc. che l'Olida e compagne propongono e proseguo, quest'anno altra novità, si scende a sud, verso il municipio, poi la centrale e rinnovata via Roma per tornare in via Appocastello ed al 12° km altro bivio di separazione percorsi. I 6 km, prendono a sud per l'inedito Colmello dei Pat, i 12 proseguono dritti mentre i 20 si inerpicano, tra la neve per la val "dea Slobia". Passo per un vecchio castagneto, poi per la salita delle Carpane fino alla valle della Vittoria per accendere verso il Colmello dei Frison situato in un invidiabile posizione. Piccolo sentiero sassoso e pervengo in zona Caserboli, nella frazione di Semonzo, per ristorarmi e porre il timbro dell'avvenuto passaggio. Anche qui l'assistenza è gradevole. Entro ed esco per antichi borghi e per via Casale di nuovo faccio rotta per il paese passando per il Colmello "Spezzamonte" ci si immerge nel giardino selvatico della Valle della Vittoria riunificandomi con chi fa i 12 Km. Tra primule, ellebori, viole, fiori stellati di un fresco azzurro-viola il percorso prosegue portandomi verso il gran finale Infatti dopo la via del Profosso l'ultimo chilometro è stato ridisegnato schivando il traffico mi trovo nella tranquilla viuzza dei Moesin che immette nella successiva leggera salita erbosa che costeggiando il campo sportivo mi porta alla fine della scorazzata. Il tratto finale è ben visualizzato dagli striscioni della F.I.A.S.P., che è la federazione a livello nazionale che promuove lo sport per tutti. Questo perchè ha tolto la competizione invitando tutti a far mota all'aperto, diluendo l'orario di partenza nell'arco di un'ora per dar modo a tutti di gestirsi al meglio e nel contempo, di vedere angoli sconosciuti del territorio altrimenti ignorati. All'arrivo un buon panino con la soppressa, un "gato

de roso" mitigano lo sforzo ma ci sono gli yogurt, il thè, i dolci e quant'altro per soddisfare un pò tutti. Nel piazzale d'arrivo sono razionalmente disposti; l'ambulanza il medico, le trasmissioni radio per tenere sotto sicurezza i percorsi, i servizi igienici con tanto di possibilità di lavarsi. Per lasciare un ulteriore buon ricordo verso le 10,30 vengono premiati i gruppi in base al numero d'iscritti e ci si dà appuntamento alle prossime manifestazioni a venire che riempiono il calendario in tutto l'anno e mi accomiato non senza avermi informato su quanti hanno aderito. Siamo in più di 1.800 con presenze da tutto il Veneto e qualche rappresentanza dal Friuli e dal Trentino. In questo tipo di manifestazioni una grossa influenza è data dal tempo se è bello il successo è senz'altro maggiore specie per la presenza dei "singoli" comunque ho passato una fattiva mattinata ed agli organizzatori non mi "resta che augurare un rinnovato fervore per continuare a porre in essere la loro manifestazione dando così l'opportunità di coinvolgere sempre più podisti.

Sergio Bresolin

26° MARCIA
ARCI MASANO (BG)

Coccolati da un improvviso, tiepido sole primaverile, si sono ammassati a Masano di Caravaggio in provincia di Bergamo oltre 2500 partecipanti allungati in interminabili filastrocche nella brulla campagna d'inverno in cui erano disegnati i tre percorsi di 5-10-20 km. Percorsi pianeggianti come una tavola. L'unico scoglio è il sovrappasso della ferrovia una linea importante, con transito di convogli in continuazione e un macchinista cordiale che vedendo le schiere dei fanti intorno al suo treno ha salutato come poteva: con tre squilli della sua sirena d'avvistamento. Scorrevano agli occhi dei podisti cascine e stalle, filari e rogge, campi e viottoli sconnessi, ogni tanto qualche tratto asfaltato su cui si dondolava svogliatamente qualche automobile in pirlonda domenica-

le. Il cielo era turchino, le montagne infarinate di neve, il sole, la brezza fresca a tratti anche vigorosa pennellava il viso. Al ristoro finale l'organizzazione del G.P. Arci Masano ha predisposto un ristoro finale con risotto party, torte, tè, acqua, ali di pollo e vin brulé. Il tutto per rinfrancare i marciatori per la fatica spesa lungo i viottoli di Masano e d'intorni. Verso le ore 10.15 è iniziata la consegna di trofei, coppe, targhe, cesti alimentari, vini, e altri omaggi per i gruppi podistici che sono stati 68 e fra essi il più numeroso l'A vis Treviglio. La podista più anziana è stata Carla Maria Catenacci di 81 anni, il più anziano Giovanni Riva. I percorsi della marcia di Masano si sbrigliano in una vasta campagna profumata di stalle e di mucche, vivacizzata dei chicchirichì dei galli e dei coccodè delle galline. I campi sono irrigiditi nella brina ma si sente il mormorio dell'acqua di un reticolo infinito di rogge e ruscelli divenuto leggendario per aver dato fertilità alla campagna con un geniale sistema irriguo e produttivo che sfruttava l'acqua dei fontanili impedendo il gelo invernale dei campi e dell'erba. Poi l'industrializzazione ha cancellato anche questa struttura forse impiantata dai monaci che dovevano attendere alla regola Ora et Labora. La campagna affascina con brani ormai dimenticati gli uomini e le donne impacchettati nei condomini di città e paesi. Peralto la camminata di Masano consentiva di ripassare la storia di Caravaggio ricca di elementi turistici. A cominciare dal Santuario della Madonna della Fonte visitato da migliaia di fedeli, senza trascurare che il paese ha dato i natali ad uno dei più grandi artisti mondiali in assoluto Michelangelo da Caravaggio. Accanto alla chiesa parrocchiale si erge un possente campanile in stile bramantesco voluto per dare al paese una torre adeguata in sostituzione di quello esistente, gracile e modesto. I lavori iniziano il 21 giugno 1500 ma si interrompono a 48 metri riprendono nel 1515 ma si fermano di nuovo a 54 m. Nel 1912 altro soprizzo e nel 1932 l'ultimo anello con

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

la realizzazione della cupola e della croce fissando l'altezza a 71 m. Nel XI sec. Caravaggio aveva quattro porte nella cinta muraria: Folcero, Seriole, Prata, Vicinato; le mura furono abbattute nella seconda metà dell'800. Al termine di via Roma inizia il rione Falcero nella cui chiesa il 14 gennaio 1571 Fermo Merisi e Lucia Astori si sposavano: erano i genitori di Michelangelo da Caravaggio, il genio. Il viale del santuario è lungo 1600 metri interrotto quasi a metà dalla ferrovia. Fino al 1694 era un viottolo di acquitrini e pozzanghere. Nel 1803 si piantarono 500 ipocastani; nel 1837 furono messi a dimora altri mille nuovi alberi.

Emanuele Casali

MARCIA AVIS S. NICOLÒ

Iscritti 800, 25 gruppi premiati, sono il lusinghiero bilancio della 28ª Marcia Avis a S. Nicolò in provincia di Piacenza, organizzata domenica 13 marzo dal locale gruppo marciatori Avis. Siamo stati accolti da una bella giornata, con il sole primaverile che ha fatto sciogliere le ultime chiazze di neve rimaste nei luoghi più ombreggiati. Funzionale l'area della partenza con un'ampia zona per le iscrizioni e il ristoro; inoltre capiente e ravvicinato era il parcheggio, cosa non del tutto usuale di questi tempi. Tre i percorsi di km. 5, 12 e 18. Percorro il tracciato di 12 km in compagnia di mio figlio di 7 anni che sorprendentemente si

è alzato di domenica mattina presto per poter fare la marcia. Si parte in direzione del fiume Trebbia, attraversando inizialmente un centro per l'estrazione della ghiaia nel quale ci si può fare una cultura sui vari tipi di pietrisco e ghiaie che vengono posti in commercio. Si segue poi un tratto di fiume, in questo periodo gonfio d'acqua per lo scioglimento delle nevi in montagna, e si giunge, con percorso lungo, sino all'argine del fiume Po nell'ambito del comune di Calendasco, ove è situato il guado di Sigerico che praticavano i pellegrini della via Francigena nel percorso che li portava dalla Francia verso Roma, transitando per Piacenza. Altra notizia importante, da un punto di vista storico, è che qui si tennero nel 1158 le famose Diète di Roncaglia, in cui Federico Barbarossa si confrontò con i signori e i comuni italiani riaffermando il potere imperiale. Percorriamo il percorso di km12 al passo in circa 2 ore, alla fine del quale mio figlio mi dice di non essersi stancato e di voler tornare a marciare altre volte: vedremo.

Carlo Giordano

MARCIA DELLE RONDINI

Ben riuscita la 15ª Marcia delle Rondini di domenica 20 marzo a Cividale del Friuli con una presenza di oltre 800 partecipanti. Alla premiazione ha presenziato l'Assessore allo sport del Comune di Cividale del Friuli Stefano Balloch, tra i

gruppi il più numeroso quello dei marciatori Udinesi (U.O.E.I.) di Udine, alle loro spalle però due gruppi dalla vicina Slovenia il gruppo S.D. Cezsotica di Bovec e il S Portno Drustvo Mark di Semper. La manifestazione è stata Organizzata dal Gruppo Podisti Longobardo in collaborazione con il Gruppo Alpini F.lli Bernardi di Rualis Sezione di Cividale e il Gruppo Radio CB. Polifunzionale di Volontariato di Cividale che ha coordinato il tutto. Cividale non è soltanto marcia è anche cultura e storia e gastronomia venite a visitarla così scoprirete la bellezza di questa città longobarda a Cividale.

Sergio Gallerani

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 agli oltre 1800 podisti giunti dalle province limitrofe di Milano, Cremona I 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 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 rassegna del 3° 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





17^a QUATTRO SALT CON LE RANE

Si è svolta a Vangadizza di Legnago domenica 20 marzo 2005 la 17^a edizione della "Quattro salti con le rane" Manifestazione podistica non competitiva, con tre percorsi rispettivamente di 7, 12 e 18 km che si snodavano per il 70% nelle campagne lungo gli argini del canale Bussè e del fiume Adige. La giornata per gli organizzatori è iniziata molto presto, il clima sembra buono, sole con una leggera brezza fresca almeno nelle prime ore del mattino. Le iscrizioni si aprono alle ore 7,30 già molti podisti trepidano per partire, è un continuo flusso di marciatori in arrivo, vi sono anche gruppi delle Province di Trento, Padova, Treviso, Vicenza, Rovigo e molti della provincia di Mantova. La partenza libera dalle 8,30 alle 9,00 avviene all'interno dell'Azienda Agrivinicola La Campagnola splendida cornice rurale di campagna. A tutti i podisti iscritti a quota intera viene consegnata una bottiglia di vino prodotta dall'azienda che ospita l'evento. Lungo i percorsi i marciatori hanno la possibilità di ristorarsi, il primo punto vi transitano tutti i partecipanti è interamente gestito dal Gruppo A.V.I.S. di Vangadizza, con l'occasione vogliamo ringraziarli per la loro disponibilità e generosità che di anno in anno li distingue. Per chi ha scelto il tratto medio e lungo ne troveranno altri. Alle 9,00 circa già i primi marciatori varcano l'arrivo e fanno

onore al fornitissimo e generoso ristoro proposto dal gruppo organizzatore con svariate delizie culinarie. Mentre lo speaker scandisce le Ditte, gli Enti che hanno contribuito alla riuscita della manifestazione, alle quali è doveroso esprimere i più sentiti ringraziamenti e gratitudine, si avvicina l'ora delle premiazioni dei gruppi fissate per le ore 10,30 circa. Durante questa cerimonia erano presenti l'Assessore allo sport del Comune di Legnago Dott. Francesco Soffiati, per la FIASP Provinciale il Presidente Signor Francesco Arzenton e per il Gruppo Podistico Le Rane il Presidente Signor Giorgio Morosato: Dopo qualche breve discorso degli intervenuti è stato chiamato il primo gruppo dei 43 in classifica che ha scelto l'ambito premio: una stupenda mountain-bike. Gli iscritti per questa 17^a edizione sono stati oltre 1500. In conclusione l'Organizzazione ringrazia i marciatori che sono stati i veri protagonisti di questo evento, gli stessi sono invitati a partecipare alla prossima edizione che si svolgerà il 19 marzo 2006.

Pierluigi Novello

1^a ESCURSIONE GUIDATA IN CROAZIA

Con l'ingresso della Croazia nella grande famiglia della IVV, il buon De Solda Fernando, con la tempestività che lo distingue, ha contattato i responsabili del nuovo aderente ed ha proposto delle visite guidate sulle isole di Lussino

grande e Lussino piccolo nelle dolci pinete e lungo le coste della stesse isole. Ed ecco che è venuto fuori un giro escursionistico-turistico per le festività di Pasqua circa trentacinque persone abbiamo trascorso le feste Pasquali dal 25 al 28 marzo. Una bella compagnia che comprendeva il Presidente del C.P. di Padova Mercanzin e Gentile Consorte e l'ottimo amico Edy Scodeller di Pordenone ed altre simpatiche e gradevoli persone con le quali ci siamo incontrati in altre escursioni. Un soddisfacente Hotel Bellevue immerso nella pineta e sul mare ci ha accolti con molta simpatia e cordialità. Con il responsabile della IVV locale, il signor Alan Kucic, abbiamo potuto camminare sotto la sua sapiente guida in un ambiente incontaminato, bello e riposante. E' stata una bella esperienza che sicuramente ripeteremo, considerando: -amenità dei luoghi, ottima ospitalità ed una cucina altrettanto buona. Un ringraziamento all'amico Kucic per tutto e a presto rivederci.

Ciro Celentano

18^a TRENZALONGA

Ha riscosso notevole successo per la 18^a edizione della Trenzalonga svoltasi lunedì 28 marzo a Trenzano, classica manifestazione podistica non competitiva e competitiva su percorsi di 7, 11 e 21 km, giunta quest'anno alla 18^a edizione. Sotto l'egida del sempre attivissimo Comitato FIASP della provincia di Brescia e con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale e dell'Assessorato allo Sport della Provincia di Brescia, oltre 1000 podisti fino dalle prime ore del mattino hanno affollato i tracciati tipici della bassa bresciana tra cascine, santelle e risorgive. Il brutto tempo dei giorni precedenti ed il tempo incerto della mattina della manifestazione (con una fitta nebbia tipicamente invernale) hanno probabilmente tenuto lontano camminatori più pigri. Nonostante tutto si sono mantenuti i numeri dell'edizione 2003 quando furono 1065 gli iscritti;

buona la partecipazione anche dei Trenzanesi con in primis i ragazzi delle scuole medie che con 106 iscritti si sono aggiudicati il trofeo per il gruppo più numeroso. Dietro di loro il Bar Gigi Nosadello (CR), i Podisti Pompiano, l'Atletica Franciacorta, i Podisti Bresciani, la Pubblica Assistenza di Busseto (PR) e numerosi altri gruppi provenienti dalla provincia, da Cremona, Pavia, e dalla provincia di Vicenza. Trentacinque le società premiate che hanno potuto scegliere tra coppe, trofei ma anche biciclette, impianti stereo e numerosi altri riconoscimenti. I punti di ristoro, come da tradizione sempre riforniti di vari tipi di bevande e alimenti solidi, sono stati letteralmente presi d'assalto dai partecipanti: meno male che si dice che al giorno di Pasquetta si debba fare del movimento per smaltire i pranzi di Pasqua. Visto tutto quello che è stato "divorato" si direbbe che la gente abbia voluto protrarre i festeggiamenti della Santa Festa. Contemporaneamente alla non competitiva si è svolta anche la 4^a edizione della Pasquetta di Corsa, gara podistica competitiva che ha pure registrato un notevole successo in termini di partecipazione. La manifestazione organizzata dall'Associazione Dilettantistica Polisportiva Trenzanesa e patrocinata dal Comitato Provinciale AICS e dagli Assessorati allo Sport del Comune di Trenzano e della Provincia di Brescia, ha visto al via oltre 170 atleti iscritti dei quali 161 classificati, contro i 130 dell'edizione precedente, il che sta a significare che anche se lentamente, anno dopo anno la gara di Trenzano riesce ad avvicinare a se sempre più appassionati di podismo. Insieme ai migliori rappresentanti della provincia di Brescia, si sono presentati alla partenza anche diversi podisti di spicco delle vicine province di Bergamo, Cremona, Milano, Verona, Pavia ma anche alcuni da posti più distanti come Novara, Forlì, Reggio Emilia oltre ad un atleta di spicco come David Kiptanui, keniano residente a Brescia. Ed è stato proprio Kiptanui a

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

movimentare subito dall'inizio la gara: l'atleta degli altipiani, come da copione, parte a razzo e il solo Alessio Rinaldi riesce a tenerli testa fino al 4° chilometro quando, in un tratto di campagna reso molto difficoltoso dal terreno pesante dovuto alle piogge dei giorni precedenti, l'agile atleta del Fila Team produce l'allungo decisivo che il portacolori dell'Atletica Vallecamonica non riuscirà più a colmare. Dietro al duo di testa si giocano il gradino più basso del podio Davide Boroni, Roberto Sopini, già vincitore di una passata edizione, Daniele Dolci, il sempre redivivo Giorgio Bresciani ed il giovane Nicola Venturoli. Nulla cambia nella parte terminale della gara, i distacchi rimangono immutati e Kiptanui chiude in agilità con il notevole tempo di 36'16"; dietro di lui si piazza ad una quarantina di secondi Alessio Rinaldi mentre al terzo posto si piazza Davide Boroni. Copione quasi analogo in campo femminile con un terzetto composto da Monica Pezzotti, Asha Tonolini e Monica Morstofolini che conduce insieme fino al terzo chilometro. Qui si verifica il forcing della Pezzotti che prende il largo e chiude solitaria sul viale d'arrivo bisando così il successo ottenuto nel 2002. Dietro di lei si piazzano la fresca campionessa provinciale di maratona Asha Tonolini e l'atleta di casa Monica Morstofolini, non al meglio della condizione ed in fase di ripresa dopo un lungo infortunio che l'ha tenuta lontano dalle gare per diversi mesi. Il comitato organizzatore a conti fatti non può non ritenersi più che soddisfatto: infatti come già accennato, finalmente quest'anno si è registrata anche una buona affluenza da parte dei residenti trezzanesi, questo grazie alla collaborazione prestata dagli istituti scolastici, dall'Amministrazione

Comunale, dalle ditte locali sponsorizzatrici ma soprattutto dalla schiera di volontari che hanno prestato il loro contributo affinché il tutto potesse svolgersi nel migliore dei modi. Un grazie a tutti e arriverci all'edizione 2006.

Marco Ferraretti

+ CAMMINATA PER L'ORATORIO

I Componenti del Gruppo Amici per Caso di Prevengo in provincia di Bergamo, non l'avrebbero mai immaginato, che dopo giorni di pioggia e scongiuri davanti alle previsioni, sarebbe comparso un sole caldo e un cielo azzurro il Lunedì dell'Angelo! Come un invito, del Signore ha donato ai Podisti una bella giornata per partecipare allegramente alla 4ª Camminata per l'Oratorio! Soffiando e sudando (dopo pranzi pasquali forse troppo abbondanti) 1.334 partecipanti si sono sbizzarriti in tre percorsi (8-15-23 km) lungo le colline del Moscato di Scanzo! Pedregnesi e non, hanno potuto ammirare lo splendido paesaggio dei colli bergamaschi, rificillandosi nei tre ristoranti collocati sul tragitto. All'arrivo una lunga tavolata ricolma di biscotti, colombe, caramelle, bevande dissetanti e torte casalinghe preparate dalle mamme il giorno precedente, ha premiato la fatica dei partecipanti. Prima di ritirare la ricca borsa alimentare messa a disposizione dalla organizzazione con l'aiuto di generosi sponsor, ogni iscritto ha controllato accuratamente i numeri degli 80 premi a sorteggio, inoltre hanno avuto la possibilità di acquistare cartine, fotografie e immagini della splendida Regione Lombardia. Alle 10.30, finalmente arriva il momento delle premiazioni! Meritato primo posto al gruppo locale ACF (74 componenti), seguito da Noi ci siamo (72) ed il Gruppo Amici per Caso (55). Infine le premiazioni dei gruppi esterni (ogni anno sempre più numerosi) tra i quali gli Amici di Carlo Nembrini

(105), Amici della Natura (91), Almenno S.S. (90), Almenno S.B. (74), Val del Riso (40). Per tutti trofei, coppe, cassette di frutta, vino ed altri numerosi regali. Gli Organizzatori sono stati molto contenti per il gran successo ottenuto e per il costante e continuo miglioramento della loro manifestazione. Anche quest'anno hanno voluto devolvere totalmente il ricavato delle iscrizioni alla costruzione del nuovo Oratorio (€ 3.610), e, come ogni anno, vogliono ringraziare di cuore tutti i partecipanti, gli sponsor, i collaboratori, Don Giuseppe e Don Alessandro, che generosamente li hanno aiutati e rendono importante e sentita questa camminata. Ringraziano vivamente anche tutte le mamme che si dilettano nel preparare con cura torte e biscotti per rendere memorabile il ristoro finale. Un riconoscimento particolare agli amici della Fiasp per la preziosa e inaspettata premiazione come Miglior Marcia Provinciale Giovane 2004! La buona riuscita della 4ª Camminata per l'Oratorio ricolma di gioia gli Organizzatori e li attiva già per il prossimo anno: per la 5ª Edizione promettendo sin d'ora che sarà una giornata indimenticabile!

A.V.

13ª MARATONA DEL CONFINE

Come Gianluigi Bosoni, vorrei anch'io brevemente elogiare questa manifestazione che ha offerto percorsi in mezzo a bellissimi boschi, profumate pinete, sconvolgenti panorami del lago: il Gruppo Dialogo Club ha saputo anche donare un'eccellente organizzazione, nonché la disponibilità e la cordialità delle persone addette alla ristorazione. Sicuramente a fare da cornice a questo bellissimo quadro, è stato uno splendido sole che ci ha accompagnati fin dalla partenza. Ho corso il tragitto dei 33 km accompagnata da tre simpatiche persone: Daniele, Davide, Carlos che, con la loro macchina digitale, hanno potuto immortalare i paesaggi in-

contrati lungo il percorso. Nel frattempo la mia dolce amica Giusy aveva intrapreso la sua prima "tapasciata", e, scusate se è poco, una corsa in montagna, con salite e discese non è una marcia comune e lieve, ma Lei, non contenta dei 7 km, si è avventurata per i 13 km e li ha fatti tutti: brava Giusy, ormai sei dei nostri! Nel frattempo Salvatore Di Betta stava facendo la 42 km, come pure il nostro Davide Mazzera, che ultimamente si è lanciato nelle distanze lunghissime, in previsione del Passatore (anche se questa non è una manifestazione omologata FIASP). La corsa, come sopraddetto, è appagante sia dal punto di vista visivo sia da quello organizzativo. A parte ciò che la natura ci ha offerto, abbiamo potuto apprezzare anche i ristoranti, ben forniti nonostante fossimo tra gli ultimi: fette di pane fresco con marmellata e nutella, uvetta sultanina, cioccolato, bonbon di cioccolato, fette di torta, liquirizia, caramelle, limone, arance, acqua e the. Verso la fine della corsa mi è venuto a fare compagnia uno spiacevole dolore al ginocchio sinistro, quindi, in previsione a partecipare ad altri eventi di lunghe distanze, ho preferito non forzare, ho iniziato a camminare e ahimè a zoppicare, e lemme lemme, più del solito, sono arrivata al punto di arrivo. Sono stata contenta di aver rivisto una simpatica fanciulla di Erba: Isabelle, la quale ha la mia ammirazione, poiché, come me, corre solo la domenica, scegliendo le distanze più lunghe. Dopo una doccia più che rilassante, con gli Amici di ventura, ho pranzato al pasta party, gustando un piatto di pasta al ragù, arrosto con sottaceti, coppa a fette, pane, torta e colomba, bicchieri di buon vino. Grazie amici del Dialogo Club per tutto quello che mi avete offerto.

Sabrina Tarcisio

DAL DOSS AD DOSS DE CORSA

Se il lunedì dell'Angelo (la pasquetta) è tradizionalmente riservata alla gita "fuori por-





penda giornata di sole e da una partecipazione autenticamente popolare.

Roberto Franceschini

TRITTIKO DELLE TARTARUGHE

ta", per 452 atleti è stata una ghiotta occasione per cimentarsi alla 21ª edizione della marcia non competitiva "dal doss al doss de corsa", organizzata dal "Gruppo Giovani Oratorio Dro", in collaborazione con "Atletica Clarina Trento". Un buon motivo per correre gli 8,200 Km, riscoprendo delle suggestive stradine interpoderali lungo il corso del fiume Sarca, solcando a metà percorso l'antico ponte romano nei pressi della frazione di Ceniga. Al termine della corsa gran festa sul colle di S. Abbondio, con il concerto offerto dalla storica "Banda Sociale di Dro e Ceniga" diretta dal maestro Alessandro Bertola (105 anni d'attività musicale - n.b.), e durante la distribuzione di "ovi sodi e vim" da parte il "Comitato S. Abbondio" diretto dall'instancabile Gino Leoni. Ottima l'organizzazione del gruppo dell'oratorio coordinata da Alessandro Boninsegna, composta di tantissimi giovani che lascia così ben sperare per l'edizioni future. Molti anche gli atleti che al termine della corsa hanno assistito alla S. Messa celebrata dal parroco Giorgio Gabos, gustando per pranzo la fumante "polenta cocia", preparata dai polentari della Val di Ledro. Per quanto riguarda l'aspetto agonistico, vittoria del giovane atleta Francesco Nadalini in 24'58", seguito da Alex Santoni e Giuliano Bressan. Nella categoria femminile grande prestazione di Lorenza Beatrice in 29'07", seguita da Roberta Bottura ed Alessia Terzo. Il gruppo marciatori più numeroso è stato quello di Loppio, seguita dal Clarina Tn e dal G.S. Scarpon di Villazzano. La concorrente femminile più anziana è stata Leopoldina Cavagna (85 anni) mentre per i maschi Roberto Tomasi (77 anni). Un ritrovo sportivo premiato da una stu-

Che bella Bergamo quando la si osserva non dal finestrino della macchina ma dagli occhi del pedone. Che bella Bergamo quando il sistema delle camminate non competitive sgancia i podisti in angoli turgidi di storia, arte, architettura e tradizioni. Che bella Bergamo di domenica mattina, nel formoso Trittico delle Tartarughe, una delle camminate più storiche e affermate nello scenario podistico orobico. Che bella Bergamo nel cuore antico di Piazza Vecchia, nelle stradine medievali rimaste del calibro di cinquecent'anni fa, nel profumo e nel colore secolare sui muri. Che bella Bergamo guardata dagli spalti delle cinquecentesche mura veneziane da dove si lascia scrutare fin dentro le viscere, e mostra tutta la sua vitalità nelle varie zone e quartieri. Uno di questi è la Malpensata dove il gruppo podistico Le Tartarughe ha impiantato il quartier generale del suo Trittico. Dall'Oratorio sono scattati a scaglioni sui percorsi circa 1900 podisti e podiste. Un bel numero fra i quali c'erano anche circa 120 maratoneti. Un'ottima partecipazione per una 42 km piuttosto severa e adatta a garretti in perfetta forma. Una partecipazione ancora più notevole se si pensa che secondo il patron Renzo Danesi "sabato sera c'erano otto iscritti". La mattina dopo si sono svegliati di buzzo buono più di cento e così la manifestazione ha avuto il suo personale successo. Sono arrivati due gruppi dal Veneto e uno dall'Emilia Romagna, da Busseto, paese di Giuseppe Verdi e sede di un famoso carnevale. Il Trittico rasenta il centro di Bergamo, poi svicola in un viottolo antico e comincia a salire sul colle dove sta in vetrina, nobile e aristocratico, il profilo di Bergamo con guglie e tetti storici affacciati sul-

l'orizzonte. Lo spettacolo alza i toni quando lo si sorprende in controluce. In località Colle Aperto l'aria è farcita del profumo delle brioche fresche della Marianna noto locale orobico. Profumo che invoglia e stordisce. Alcune signore cedono alla lusinga e, crepi il colesterolo, entrano e gustano. Poi riprendono la camminata senza problemi anche perché inizia un lungo tratto in discesa. Castagneta è uno scarabocchio di Bergamo che non c'entra con l'urbanizzazione. Castagneta e Valverde sono proprio come dice la parola: l'una boscata a castagni, l'altra pennellata col verde dei prati. All'arrivo gentili signore versano bibite e offrono cibi per riabilitare il fisico dopo il su e giù come alle montagne russe. Alle ore 10.20 circa Renzo Danesi, peraltro vicepresidente della Fiasp, apre il cerimoniale di premiazione dei gruppi. Con un prologo. Da otto giorni è morto il Papa Giovanni Paolo II, ed è ancora ben stampato nelle borline degli occhi di tutti quanti il rito delle esequie di venerdì scorso e l'attesa dei pellegrini lunga dodici ore. Approfittando della presenza di don Angelo Bettoni parroco della Malpensata, Danesi ottiene un rispettoso minuto di silenzio per il Papa defunto. Don Angelo lo sorprende, il Papa, mentre sta affacciato alla finestra del Paradiso "e ci guarda e ci benedice. Chiediamo a lui che ci aiuti a correre nella direzione giusta". Ringrazia quindi i partecipanti alla camminata e tutti coloro che hanno rispettato il raccoglimento. Ricorda che il ricavato sarà devoluto ad un'adozione a distanza per mezzo della parrocchia la quale peraltro già accudisce a distanza 92 bambini che ne hanno bisogno. I gruppi podistici ammassati nel Trittico sono stati 43, il più numeroso è Colla Lazise (Verona) seguito da Magrè (Vicenza), poi Almenno S. Bartolomeo, Amici della Natura, Almenno S. Salvatore e Busseto. La manifestazione ha stimolato alcuni podisti e podiste a sbirciare nelle bellurie di Bergamo. L'incanto comincia dal basso, da Piazza Pontida confortevole, socioevo-

le, popolare con portici quattrocenteschi dove la vita sostava fino a tardi, e nelle attività artigianali si forgiava la laboriosa anima bergamasca. Da qui si giunge in un amen alla Basilica di S. Alessandro in Colonna che custodisce opere del Cavagna, del Salmeggia, dello Zucco, del Romanino, e in sagrestia c'è anche un Lotto. E c'è un altare realizzato dai Manni quotati marmoristi ma disegnato nel 1780 da Giacomo Quarenghi. E' una delle rare opere lasciate a Bergamo da questo valdimagnino divenuto l'architetto degli zar di Russia. Un altro suo altare si trova nella parrocchiale di Seriate. Salendo si incontra il monastero di S. Benedetto, di impianto medioevale, ma ricostruito nel '500. Vi hanno lasciato il segno l'architetto Isabello, Cristoforo Baschenis e l'Orelli. In Città Alta, oltre le mura cinquecentesche, è impiantata su uno sperone la Rocca finalmente tornata ai cittadini dopo troppi anni di chiusura, per inagibilità e impudico oblio da parte delle istituzioni: 20 anni chiusa. La fortezza sta sul colle di S. Eufemia che già esisteva nel IV secolo a.C. e i romani vi posero un'effigie di Giove. L'attuale costruzione risale al '300 opera di Giovanni di Lussemburgo, re di Boemia; i veneziani vi faranno il torrione e l'armeria. I podisti entrano in Città Alta e se la godono tutta zigzagando per calli e stradelle medievali, mentre qua e là affiora qualche brandello romano. Cincischiando in Corsarola si può godere l'impareggiabile veduta di Piazza Vecchia. Sullo slargo pavimentato prospettano edifici antichi che hanno scolpito la storia di Bergamo: il palazzo della Ragione e il palazzo del Podestà. Sul lato destro una spettacolare scalinata coperta sale al Palazzo della Ragione e alla sala dei Giuristi. Alle spalle si concentrano i maggiori edifici del sentimento religioso dei bergamaschi: il Duomo, la Basilica di santa Maria Maggiore romanica e poi barocca, la sontuosa cappella di Bartolomeo Colleoni generale della Serenissima, la Curia vescovile, il tempio di santa Croce del sec X-

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

XI. Su ogni mirabilia guarda la massiccia torre del campanù (campanone): leggendari i suoi cento rintocchi, ogni sera, alle ore 22. Più oltre c'è la squadrata Piazza Cittadella, una cortina di portici e edifici medievali divenuti luoghi museali di notevole interesse culturale e di ricerca.

Emanuele Casali

19ª SCARPONADA TRENTINA

Nemmeno il gelido e fastidiosissimo vento sceso dal nord Europa, ha ostacolato un folto numero di appassionati Podisti a partecipare alla 19ª edizione della "Scarponada Trentina". Manifestazione podistica non competitiva a passo libero di 6 o 14 km, valida per i concorsi Fiasp, Ivv, Piede alato e 4 Passi nel Trentino, organizzata dal "Gruppo Sportivo Scarpon" di Villazzano, sotto l'attenta regia della presidentessa Maria Grazia Conzatti. Partenza ed arrivo dal rinnovato campo CONI in corso Alpini, con suggestivi passaggi tra le campagne della Vela e Roncafort e la pista ciclabile del fiume Adige. Il gruppo più numeroso è risultato quello del "Gruppo Trento", seguito dal "G.S. Scarpon" Villazzano e dal "Ciucioi" di Lavis. L'edizione di quest'anno si è contraddistinta per la scelta di un percorso inedito, rispetto a quelle degli anni passati sulle pendici della Marzola. Un tracciato meno impegnativo, pianeggiante, senza barriere architettoniche ed ideale quindi per i nuclei familiari.

Roberto Franceschini

31ª CAMMINATA VEDANESE

La pioggia non ha rovinato la



festa dei giovani podisti che a Vedano Olona si sono ritrovati per partecipare a questo evento sportivo. Vedano Olona, Comune della Provincia di Varese, si estende su un territorio di circa 7 kmq con una popolazione di circa 6500 abitanti, è posto a 360 m. s.l.m. e dista dal capoluogo 9 km. In questo ridente "paesotto" opera da tanti anni il G.S. Camminatori Vedano Olona, che fu uno dei primi gruppi che si organizzò in modo autonomo nel campo delle manifestazioni podistiche non competitive che agli inizi degli anni '70 cominciavano a proliferare e, grazie al suo fondatore Libero Bonghi, prese avvio la fondazione del Comitato Provinciale Marce che aderì alla F.I.A.S.P. nel 1976. Lo scorso 17 aprile questo gruppo di appassionati ha organizzato la 31ª edizione della "Camminata Vedanese" proposta su quattro percorsi di km 7-11-15 e 20 con partenza dalla villa Fara Forni che con il suo bellissimo parco è stata acquisita anni fa dall'Amministrazione Comunale e messa a disposizione di molte Associazioni e Gruppi Sportivi e culturali che qui hanno trovato anche una dignitosa ed accogliente sede, attualmente anche il Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese ha potuto avere qui la propria "residenza". Nonostante la pioggia e il freddo quasi 800 i podisti provenienti anche dalle vicine province hanno così risposto all'invito degli amici di Vedano che hanno saputo ancora una volta essere all'altezza proponendo percorsi ben studiati, correnti nelle amene zone circostanti eludendo il traffico e l'asfalto con tanto bosco e tanti sentieri con bellissimi scorci panoramici, purtroppo un po' ridimensionato il tutto dalle cattive condizioni atmosferiche che non hanno consentito ai partecipanti una più tranquilla percorrenza degli itinerari. Comunque manifestazione ben riuscita con segnaletica di buon livello e ottimi ristori, il tutto grazie anche alla collaborazione della locale Protezione Civile ma anche di molti com-

ponenti del Comitato F.I.A.S.P. Varesino. Proprio il Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese ha scelto questa manifestazione e questo paese per premiare tutti i ragazzi che hanno partecipato al "Concorso Giovani 2004" indetto dal Comitato stesso e al quale hanno partecipato 14 giovani dai 6 ai 14 anni di cui elenchiamo i nomi perchè sia gratificato in modo tangibile questo loro attaccamento al nostro sport: Felice Simone, Rocci Elisabetta, Biavati Nicolò, Gusmeroli Luca, Gusmeroli Samuele, Frontini Stefania, Pregnotato Marzia, Biavati Matteo, Nisoli Diletta Elisabetta, Lamberti Alberto, Pegoraro Luca, Fazio Arianna, Pegoraro Debora, Biavati Tecla. Durante la premiazione dei giovani, tenutasi nel salone interno della villa Fara Forni, è intervenuto anche l'Assessore allo Sport del Comune di Vedano Olona, che oltre ai consueti saluti ha voluto mettere in risalto l'opera del Gruppo Podistico e della F.I.A.S.P. a favore dello Sport che con meno clamore e meno enfasi propongono a tutti e soprattutto ai giovani un nuovo modo per fare sport all'aria aperta e senza intenti agonistici ma per riscoprire con la natura anche la voglia di stare insieme costruendo amicizie e rapporti che spesso sono impensabili in altri ambienti e in altri contesti sociali; è seguita poi anche la premiazione dei 25 gruppi che hanno partecipato alla camminata. Al termine il gruppo di soci fradici, ma visibilmente soddisfatti si è ritrovato per un pranzetto sociale allestito alla buona ma con tanto entusiasmo dalle "signore" di Vedano; a loro, ai partecipanti, ai collaboratori va il grazie del presidente Neri e del segretario Lamera, e ai partecipanti va l'arrivederci alla 32ª edizione che si spera meno bagnata, e ai giovani va l'incoraggiamento di tutti noi della F.I.A.S.P. con la speranza che fra loro si possano formare anche nuovi Dirigenti per continuare in futuro a far vivere i nostri Gruppi e il nostro cammino.

Bosoni GianLuigi



CORSA DELL'AVELLANA

Un forte contrasto paesaggistico ha contraddistinto la 19ª manifestazione podistica "l'Avellana" organizzata dal "Gruppo Marciatori Volano", diretto con raro entusiasmo dalla presidentessa Marina Pozzer. Lungo i due distinti percorsi di 5 e 11 km, i 215 partecipanti hanno potuto gustare un paesaggio a dir poco gradevole. Alberi di ciliegio e di mele nel pieno del risveglio primaverile, mentre alzando di poco lo sguardo tutte le montagne erano imbiancate per una copiosa nevicata scesa durante la notte. La partenza, puntuale, allo scoccare delle campane dal parco Legat nei pressi della chiesa di San Rocco (XV secolo). Da subito gli atleti hanno affrontato una prima salita, non dopo un sorso d'acqua fresca da una fontana del 1775. E poi ancora in quota, con pendenze superiori al 20%, al cospetto del capitelto della Madonna dell'Aiuto in località Bastie verso Saltaria. Piacevole dall'alto il panorama alla sottostante Vallagarina e verso il massiccio dello Stivo-Monte Bondone. Per quanti più allenati il percorso ha quindi dato l'opportunità di un allungo nelle campagne del fondovalle, non senza un momento di raccoglimento al cospetto di un capitelto che custodisce un pregevole crocefisso ligneo. Del resto questa è una manifestazione non competitiva, dove non vengono stilate delle classifiche di merito, ma solo quelle dell'entusiasmo e della pura passione del correre in libertà.

Roberto Franceschini

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

30° QUATTRO VILLE IN FIORE

Nel 1975 un gruppo di giovani decise di fondare la Pro Loco di Tassullo. L'anno successivo, gli stessi promotori, diedero avvio ad una delle manifestazioni podistiche diventata poi tra le più importanti del calendario delle manifestazioni non competitive: la "Quattro Ville in Fiore". Un ritrovo atletico, una festa di primavera fra i meli in fiore della Valle di Non, che quest'anno ha festeggiato la 30ª edizione. Oltre 1400 partecipanti hanno percorso i due itinerari proposti: quello facile di 5 Km, oppure quello ben più impegnativo di 10 km. Con certezza questa si può definire una festa autenticamente popolare, alla quale hanno collaborato la SAT e l'Unione sportiva di Rallo, lo Sci club 4 Ville, gli Alpini, la sezione Aido di Tassullo, l'Apt, la Pro Loco di Nanno, i Vigili del fuoco volontari, il Gruppo giovani, le Donne rurali e la locale amministrazione comunale. Le "4 Ville", ovvero le quattro frazioni del comune (Tassullo, Pavillo, Rallo, Sanzenone) sono state quindi la degna cornice a questa corsa, oltre agli affascinanti passaggi al cospetto di Castello Nanno ed all'austera costruzione dalla monumentale torre ottagonale alta oltre 40 metri di Castel Valer. Grande la soddisfazione espressa dal presidente della Pro Loco di Tassullo Luigi Valentini durante le premiazioni ai gruppi più numerosi, molti dei quali extraregionali, per la forte adesione a questa festa di primavera, ogni anno sempre più apprezzata per la sua perfetta macchina organizzatrice e logistica.

Roberto Franceschini

LA DUE MULINI

Dopo gli acquazzoni che avevano caratterizzato le due marce immediatamente precedenti, splende il sole sulla "due mulini" di Ticengo. La corsa, giunta ormai alla sua 33ª edizione, "approfitta" del primo vero tepore di stagione facendo alla fine accorrere ben 1000 podisti (700 iscritti a quota

piena e 257 I.V.V.). Se consideriamo inoltre la concomitanza di un'altra marcia FIASP, organizzata dal vicino comitato di Lodi a S. Angelo Lodigiano, concomitanza forse evitabile, il risultato acquisisce ancor più rilevanza. Di questo parere è l'organizzatore dell'evento, nonché presidente del comitato FIASP Cremona, il cav. Rota, che si dice soddisfatto per l'ennesima conferma di partecipazioni.

I podisti si sono cimentati nei tre possibili percorsi, ormai ben rodati in tutti questi anni, lungo i quali non c'è stata da segnalare alcuna problematica. Al termine ricco ristoro oltre al premio individuale (gelato) e ad un gentile omaggio floreale per alcune donne presenti. Da segnalare anche un particolare riconoscimento andato alla persona più anziana che ha preso parte alla manifestazione. Quanto alle società, queste sono state premiate con coppe e trofei; la palma di vincitore è andata al G.T.A. Crema, che con 62 iscritti ha nettamente staccato la Pianenghese, seconda e ferma a quota 41 presenze. A ruota seguono: Pansecc di Agnadello, 39, Bar Gaggi Nosadello, 39, Podisti Zandobbio 38 e via via tutti gli altri gruppi.

Luca Viola

26° CAMMINATA ALTO VERBANO

La zona dell'alto varesotto era, sino a qualche anno fa, uno dei posti più frequentati dagli appassionati di podismo non competitivo e nel calendario FIASP molte erano le Organizzazioni presenti che avevano sempre fatto leva sulle meravigliose opportunità offerte dalla natura che in questi luoghi propone laghi, monti, colline e tanto verde senza dimenticare le numerose testimonianze storiche e artistiche del passato. Qui si svolgevano camminate fra le più belle e ben organizzate che però hanno dovuto, con il passare degli anni, fare i conti con le distanze e con quel ricambio generazionale da tanti auspicato ma che non si è mai concretizzato e così venuti a mancare, per vari motivi, i

trascinatori, sono sparite le camminate di Ferrera, Cugliate Fabiasco, Cunardo, Biegno, Dumenza e tante altre, lasciando il compito di tenere alta la bandiera dell'Alto Varesotto. A Germignaga lo scorso 1° maggio si è svolta la 26ª edizione della "Camminata Alto Verbano" organizzata con grande efficienza dal G.P. Alto Verbano che ha messo in campo la sua esperienza pluriennale proponendo tre bellissimi percorsi di km. 6 - 13 - 23 correnti nelle amene zone circostanti. Io, con gli amici Sandro e Alfredo, ho scelto di fare il percorso lungo che è stato rinnovato completamente proponendo, oltre alla bella pista ciclabile che costeggia il fiume Margorabbia, gli attraversamenti degli abitati di Grantola, Mesenzana, Roggiano e Brezzo di Bedero con scorci panoramici sul Lago Maggiore che da soli valgono il prezzo del "biglietto". Buoni i ristori e la segnaletica, ottima l'assistenza e l'accoglienza conclusasi al termine della camminata con il "pranzoin-

l'Alto Verbano a nome mio e dei miei amici, ma penso anche da parte di tutti i partecipanti che speriamo siano più numerosi per la 27ª edizione. Per la cronaca io, Sandro e Alfredo siamo arrivati alle ore 13,00 naturalmente ultimi, meno male che i primi sono stati onesti, c'era qualcosa anche per noi.

Bosoni GianLuigi

8 MAGGIO 2005 CAPANNE CORRE

Il Gruppo Podistico Girasole ha fatto veramente una bella manifestazione podistica di 6 - 12 - 21 km, valida per i seguenti comitati: Comitato Provinciale di Podismo; Comitato Interprovinciale C.I.S.M.; Federazione FIASP; Concorsi I.V.V. e Piede Alato, Classiche Toscane. Alla partenza si sono schierati ben 1761 partecipanti (molti di più del previsto) e tutto ciò ha creato ad un ristoro in cima alla salita dell'Inferno la mancanza di acqua e l'organizzazione si scusa sinceramente



sieme" preparato dalle meravigliose donne del gruppo. Peccato che il numero dei partecipanti a questa camminata non sia stato elevato (645 i podisti intervenuti) perchè sicuramente merita molto di più anche se l'amico Renzo (capogruppo e Assessore allo Sport del Comune di Germignaga) era ampiamente soddisfatto perchè tutto si è svolto senza intoppi e senza incidenti e gli elogi dei partecipanti davano comunque positivi riscontri e ampia soddisfazione, c'è ancora chi organizza per il piacere di far divertire gli altri e che si accontenta dei complimenti dei partecipanti, meno male. Comunque, grazie di tutto amici del-

mente per questo incidente di percorso. La giornata era bellissima e tutto ciò ha portato tanti podisti a fare la lunga per 21 km di una bella marcia nel mezzo ai boschi e colline in fiore. Dopo una lieve discesa e un tratto pianeggiante, abbiamo fatto la salita del bellissimo paesino "Marti" che con il suo borgo medioevale, ha accolto i podisti con un pregevole ristoro. La fiumana dei podisti dopo qualche chilometro raggiungeva scendendo a valle, la famosa località del Tesorino, dove sgorga una buonissima acqua che porta decine e decine di persone a visitare giornalmente la polla che liberamente dà! Dopo il Tesorino

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

in aperta campagna, con un sole a picco sulla carovana dei podisti che intanto si notavano già molti ritardatari (compreso il sottoscritto), hanno affrontato la terribile salita dell'Inferno (che il nome dice tutto). In cima alla salita, dopo un sospiro di sollievo, abbiamo iniziato a fare una bella discesa, raggiungendo la Madonnina di Montopoli, una antica e bella chiesetta. Deviando verso il bosco, dopo averlo attraversato completamente, siamo arrivati all'Agriturismo Montalto, gestito molto bene dalla famiglia Nacci (è un bellissimo posto che merita visitare), la tentazione era quella di fare un bagno in piscina, perché il caldo si faceva sentire.

Abbiamo deviato verso Montopoli per raggiungere Capanne. Le società premiate sono state 65. Dopo le scuole delle Capanne con tantissimi giovani è arrivato primo il Gruppo Podistico: Il Ponte. Il sottoscritto ringrazia l'amico Vanni Antonio per l'impegno che è solito dare in tutte le manifestazioni e la Signora Patrizia, un particolare ringraziamento al Vice Presidente della FIASP, Renzo Danesi e Signora Luisa per la loro cordiale presenza.

BANGRA

25° SU E GIÙ PER LE COLLINE BRESCIANE

Se l'anno scorso è stata la curiosità che ci ha portato a Brescia per la maratona, quest'anno è stato il richiamo del cuore. La 19° edizione di "Strabrescia" e la 25° edizione di "Su e giù per le colline bresciane" ci ha dato la sveglia di buonora; chi dal Trentino, chi dal Bassanese, chi dal Veneziano ci siamo dati appuntamento a Brescia per partire per quell'avventura che una maratona comporta, amici che ancora una volta condividono il piacere di stare insieme, di camminare e a cui in questa occasione è stato dato il nome di "Amici Senza Dimora". L'accoglienza è calorosa, il Presidente Francesco Taglietti ci contagia con il suo sorriso. Prima di partire ci si può ristorare al parco dell'Oratorio Pao-

lo VI dove troviamo l'educazione, la gentilezza di chi lo gestisce, accompagnati dall'augurio per l'avventura che stiamo per intraprendere. Il percorso si snoda all'interno della città: angoli caratteristici, palazzi Palazzo della Loggia, Tempio Capitolino, Castello Visconteo e giardini e poi su, in collina, dove il verde dei boschi, il colore dei fiori, il silenzio rotto solo dal canto degli uccelli sono una oasi di pace, un ristoro per la vita frenetica che viviamo. Ancora una volta si nota la compostezza e l'educazione dei partecipanti che corrono, è difficile trovare chi ti ringrazi quando passa e non ti accusa di intralciare il cammino! Grazie amici podisti Urigo Mella per averci dato la possibilità di partecipare a questa manifestazione, il vostro sorriso e la vostra cortesia ci hanno accompagnato, ma soprattutto grazie per quello che fate per coloro che sono nel bisogno.

Busbani Roberto

31° MARCIA DELL'AMICIZIA "CAMMINATA PER CHI NON PUÒ CAMMINARE"

Sabato 14 maggio si è svolta a Crema di Cremona la 31ª Marcia dell'Amicizia: "Camminiamo per chi non può camminare". I bravi organizzatori della veterana, fra le manifestazioni di solidarietà, non hanno tralasciato nulla per promuovere la partecipazione. Dal G.T.A. Crema alla C.R.I. sezione di Crema, dal Centro Riabilitazione Equestre al Patronato Disabili e ANFFAS, tutti hanno portato il loro contributo. La pioggia del mattino ed ancor più quella delle ore appena precedenti ha vanificato e certamente frenato le adesioni, ridotte a qualche centinaio di volenterosi. Fortunatamente anche se tardivo il tempo si è mantenuto sull'accettabile permettendone il regolare svolgimento, salvando in parte il lavoro svolto. Un altro dato confortante riguarda le iscrizioni che hanno superato quota 6.600 con oltre un centinaio di gruppi. La camminata per tutti, ha preso il via dal centro ER-

SAF. Fra il verde del maneggio e i box del cavallo, che sporgendo la testa guardavano incuriositi quell'andirivieni di tute e colori. Dopo il saluto, l'augurio e l'incoraggiamento a continuare la



bella manifestazione di solidarietà del nuovo vescovo di Crema, Oscar Cantoni, il corteo preceduto dal complesso bandistico S. Lorenzo di Offanengo e da tre artisti su trampoli, ha sfilato per Via XX Settembre giungendo in Piazza Duomo per la partenza ufficiale. Notevole l'impegno profuso nelle scuole e istituti per la vendita dei cartellini della marcia con ottimi risultati. Il G.T.A. da parte sua non è mai venuto meno all'impegno da quando nel lontano 1975 si svolse la prima edizione. In tutti questi anni la marcia ha mantenuto le sue caratteristiche, partendo dai, poco più di 3.000 iscritti sino agli oltre 17.000 degli anni record. Il ricavato devoluto alle associazioni che si occupano dei portatori di handicap ha contribuito a sostenere diverse iniziative e questo, unitamente alla sua promozione sociale è il propellente che fa camminare la "Marcia Amicizia" di Crema. La classifica dei gruppi registra nelle prime cinque posizioni: le Scuole Medie di Sergnano con 553 iscritti, dipendenti comunali di Crema 366, ANFFAS Crema 268, Scuole Postino di Dovera 245, Scuole Civerchio/Pesadori 216.

Angelo Gàndola

EL GIRO DEI DOSSI DE S. ILARIO

Un percorso inedito, impegnativo ma piacevole per i 171 concorrenti, ha contraddistinto la 24ª edizione della marcia non competitiva di 10 Km "El giro dei dossi de S. Ilario", valido per i concorsi Fiasp ed IVV e per l'assegnazione del trofeo "Circoscrizione Rovereto Nord". Ritrovo atletico organizzato dal "Circolo Culturale

S. Ilario", fondato il 27 settembre 1978, oggi presieduto da Renzo Monte. Circolo ricreativo il quale ha sempre anteposto l'impegno culturale e la valorizzazione di questo antico sobborgo di Rovereto, tra gli impegni associativi questo gruppo di affezionati "santilarioni". La stessa scelta del tracciato, in più punti, coincide con la l'antica "Strada Imperiale" che nel Medio Evo era la principale via di collegamento tra il mondo tedesco e la penisola italiana. Un percorso finalizzato quindi non solo alla pura competizione atletica, ma per fare riscoprire dei luoghi altrimenti dimenticati se non percorrendoli a passo libero. Al termine della manifestazione, grande festa nel piazzale dell'istituto I.T.I. "G. Marconi", seguita dalla premiazione del gruppo più numeroso, assegnato al "Gruppo Trento" diretto da Gaetano Frisoni.

Roberto Franceschini

PASSEGGIATA CON GLI ANIMALI

Il 25 Aprile si è svolta a Monigo di Treviso la 19ª Passeggiata con gli animali. Causa il tempo inclemente si è registrata una scarsissima partecipazione, e soprattutto sono mancati i bambini con le loro gabbiette contenenti i più svariati animali. Questa marcia è inserita in un ampio programma di festeggiamenti promossi dalla Cooperativa "Solidarietà", che comprende: 22 aprile-spettacolo Teatrale per gli alunni delle Scuole Elementari e Medie; 23 aprile-commedia presentata dalla Compagnia Tavisium Teatro; 24 aprile-l'Associazione Musicale "Sogno numero Due" presenta le più famose canzoni degli anni 60;

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



25 aprile-incontro dibattito "Lavoro e autonomia personale"; 27 aprile-serata con animazione per Ospiti e familiari; 28 aprile-poesie in concerto e consegna premi fondazioni "Don Enrico Cagnin" e "Luca Cendron"; 29 aprile-spettacolo con i "Barbapedana"; 30 aprile-commedia con la Compagnia Rinascita "I Rusteghi"; 1 maggio-al mattino passeggiata a coppie in bicicletta, alla sera cabaret con il gruppo comico "Bepi & Maria Show"; 2 maggio-cena dei soci. "Solidarietà" è una cooperativa nata nel 1982, formata da alcune famiglie della frazione di Monigo che si sono unite per rispondere a precise e sentite esigenze: vivere assieme un'esperienza di amicizia, per migliorarsi attraverso uno stimolante confronto, essere disponibili verso gli altri, i loro bisogni, le loro idee, la loro diversità; dare spazio e voce a chi è più svantaggiato; vivere assieme una realtà sociale complessa ma ben inserita nel territorio che ricerca anche attraverso l'adesione agli sport popolari, quell'integrazione degli ospiti e degli associati troppe volte negata dalla società. La Cooperativa "Solidarietà", opera nel settore sociale, gestendo una comunità alloggio, un posto di pronta accoglienza, un centro occupazionale diurno (assemblaggio di varie tipologie), un settore terra (coltivazione di fragole e ortaggi) e un centro sperimentale di tecnologie alternative (fotocomposizione, maglieria, pittura e tipografia).

Giorgio Vittore Ferro

LA MARCIA DELLE VILLE

Si è consumata la scorsa domenica la 29ª edizione della Marcia delle Ville, la manifestazione organizzata con tanto orgoglio e determinazione dal G.S. Marciatori Marliesi, manifestazione che da tempo ha varcato i confini regionali, accogliendo alla partenza migliaia di podisti provenienti da ogni parte d'Italia. Circa 4.000 podisti hanno preso parte alla marcia, dividendosi come sempre sui cinque percorsi proposti. 3.974 il conteggio ufficiale che per come si erano messe le cose il Sabato rappresentano un discreto risultato per l'associazione podistica Marliese. La pioggia caduta copiosamente fino a tarda sera del Sabato e la non eccezionale mattinata hanno, insieme al week-end lungo, inciso negativamente sul numero dei partecipanti. Anche quest'anno sono molti i gruppi giunti a Marlia da località extra regionali. Oltre ai gruppi gemellati, noti col nome "5M" che raggruppa i Marliesi il gruppo di Montelupone (MC) Lunetta di Mantova, Maserà di Padova e Monterforte D'Alpone da Ve-



rona, citiamo il gruppo podistico Olimpia Club di Vigasio (VR), il gruppo podistico "I Saioc" di Osio di Sotto (BG)

ed altri minori come il Marathon Club Città di Castello (PG), Italpose (PC), Serenella Podismo (SV) e la PGS Rimini. In questo ambito la presenza a Marlia del presidente della FIASP dott. Colantonio vuol sottolineare quanto la Marcia delle Ville sia divenuta ormai un appuntamento di rilievo anche in ambito Fiasp. Premianti 118 gruppi podistici! Il gruppo più numeroso è risultato anche quest'anno quello formato dagli alunni e dalle maestre delle scuole elementari e materna con 227 iscritti al secondo posto e ovviamente primo dei gruppi podistici l'Atletica Porcari con ben 180 podisti. A dare ancor più lustro alla marcia le presenze istituzionali rappresentative della locale comunità. Erano presenti infatti al momento della premiazione il Sindaco di Capannoni Dott. Del Ghingaro e l'Assessore allo Sport Dott. Bandoni. Per concludere l'Associazione Podistica Marciatori Marliesi ringrazia tutte le associazioni



di Marlia che come sempre non hanno esitato ad offrire il loro aiuto nell'organizzazione e svolgimento della marcia, non dimenticando tanti sponsor grandi e piccoli che hanno fatto di questo avvenimento uno dei più sentiti in Toscana e fuori. La mattina alle 7:30 mi trovavo già a Marlia e posso assicurare che già erano tanti quelli che partivano a folti gruppi per fare i km più vari, sia 3.5 km che 6 km oppure i più bravi 12-18 km ed infine la classica 23 km, che francamente è molto dura, ma dà pure soddisfazioni visitando tutte le ville e il panorama fiabesco che solo in queste zone della Toscana è possibile vedere. La partenza del grosso della corsa è avvenuta alle 8:00 circa e quindi abbiamo trovato, dopo pochi km, la bella Villa Reale, dopo incontriamo la Villa Butori, per poi salire con enorme

fatica fino alla Specola, Colle Verde, località Le Tese e Valgiano, quindi arrivati già provati dalla fatica, essendo salite abbastanza impegnative, con però dei contorni di verde e paesaggi meravigliosi, arriviamo a Villa Brugurir e Villa Torreggiani e dopo a Villa Mansi e infine a Villa del Ve-



sco. Sono ville veramente belle con parchi meravigliosi. Dopo la villa del Vescovo, si scende e dopo pochissimi chilometri, siamo arrivati nuovamente a Marlia. La corsa è stata bella e raccomando gli amici podisti fuori regione, di venire a Marlia, merita veramente fare questa classica corsa Toscana, state pur certi che sarete soddisfatti. La cordialità dell'organizzatori, i ristori eccezionali, il panorama che potete vedere, vi pagheranno del viaggio che farete per venire a partecipare a questa gara, che personalmente pago con voto 9 - / 10 !!. Bravo Presidente e bravi organizzatori e tutti quelli addetti al servizio !!.

Bangra

19° TROFEO ARREDAMENTI MALANDI 24° GIRO DEL MARZALE

Quello del 24 e 25 aprile è stato purtroppo un week-end funestato dal brutto tempo; la pioggia non ha infatti risparmiato né la marcia di Corte de Cortesi (domenica), né il tradizionale giro del Marzale (lunedì). Le avverse condizioni meteo non hanno però fermato la carica dei podisti, accorsi numerosi sia all'una che all'altra manifestazione. Cominciamo dal "19° Trofeo arredamenti Maiandi" di Corte de Cortesi. Qui si sono trovati ben 1087 podisti che hanno "sfidato" i quattro percorsi offerti (6, 10, 18 e 21 Km), resi ancor più difficili e pesanti dall'abbon-

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



dante pioggia e dal fango formatosi. Buona comunque la segnaletica e la distribuzione dei ristori lungo tutti i tragitti, così come buona l'organizzazione dei ristori e dei premi finali. Dei 50 gruppi presenti ne sono infatti stati premiati ben 38 e si è deciso anche di investire su alcuni riconoscimenti di rilievo: al 1° gruppo classificatosi, Bar Gigi Nosadello con 70 iscritti, è infatti andato un televisore; al secondo, Pubblica assistenza Buseti, 61, un forno a microonde mentre a Pompiano, terzo con 43 iscritti, è andato un lettore dvd. Soddisfatti inoltre gli organizzatori, che temevano che il maltempo penalizzasse fortemente il numero di presenze finali.

Gli instancabili podisti si sono poi dati appuntamento il lunedì per la tradizionale corsa lungo le rive del Serio, all'altezza di Ripalta Vecchia. Pezzo forte della manifestazione sono da sempre i percorsi, sicuramente tra i più suggestivi del circuito cremonese; non a caso la marcia ha più volte ottenuto il premio come miglior marcia dell'anno. Quest'anno, agli "Amici del Marzale", la società che organizza l'evento, la pioggia ha fatto uno scherzetto rendendo molto pesanti e fangosi tutti e tre i tragitti, lasciando comunque intatto il loro consueto fascino. Buona anche la gestione del ristoro finale e simpatico il modellino d'auto offerto in premio a tutti gli iscritti a quota piena. Il lavoro degli organizzatori è stato alla fine premiato da 699 presenze e da un totale di 37 gruppi.

Luca Viola

DÒ PASSI CÒ LE ACLI

Il circolo ACLI San Michele-Grumo-Faedo-Nave San Rocco presieduto da Dario Valentini forte di 103 soci, in collaborazione con la zona ACLI Rotaliana-Lavis di Trento, diretta da Carla Moresco, hanno organizzato il 25 aprile, la 12ª edizione della marcia podistica non competitiva "Dò passi cò le ACLI". Una tranquilla e piacevole passeggiata tra le campagne di San Michele e Grumo di 10 km, valida per i concorsi gestiti dalla Fiasp e del Comitato di Trento. Pur in una giornata meteorologicamente sfavorevole un folto gruppo di appassionati podisti hanno partecipato a quest'edizione, la quale ha la caratteristica di essere organizzata a rotazione da uno dei quattro circoli ACLI della Piana Rotaliana (San Michele-Lavis-Mezzocorona-Mezzo-lombardo). Alla corsa hanno aderito numerosi anziani, con uno spirito a dir poco invidiabile e pieno d'entusiasmo.

Roberto Franceschini

LA "MAGGENDA" DI CASTELLONE: 862 GLI ISCRITTI!

Va in archivio con un buon successo la 12ª edizione della "Maggenda" svoltasi domenica 8 maggio, tradizionale appuntamento del Comitato FIASP di Cremona, che questo anno ha registrato ben 862 iscritti, di cui 675 con premio (borsa dolciaria) e 188 IVV. Il locale gruppo organizzatore, l'Anonima podisti Castellone, ha ben gestito tutti i dettagli e gli aspetti legati alla corsa. A cominciare dai percorsi:

la marcia ha infatti offerto quattro possibili itinerari, rispettivamente di 7, 13, 18 e 25 km. I tracciati sono stati tutti molto suggestivi e l'ha fatta da padrone il laghetto di S. Latino, una vera e propria oasi di foce fluviale ancora perfettamente mantenuta. Ricchi anche il ristoro finale e i premi riservati alle società. Di queste, 35 sono state premiate, non solo con coppe e trofei ma anche con cesti di prodotti dolciari. A dominare la speciale classifica il G.T.A. Crema, che con 92 presenze ha di poco staccato la Podisti Pianenghese, con 86 partecipanti. Lontano invece il terzo gruppo, Podisti Camisano, con 35 iscritti e a seguire Podisti Crema, 33, Arredamenti Maiandi 32, Podisti Pandino, 31, ecc.

Luca Viola

13ª STRARADICE

La manifestazione della "Straradice" è una "corsa" per ogni età. L'associazione "La Radice" sorta nel 1990 ed oggi presieduta da Sergio Prezzi, ha organizzato la 13ª edizione della marcia non competitiva "Straradice" sui sentieri della Ruina Dantesca ai Lavini di Marco. Due itinerari di 10 e 15 km immersi nel verde del biotopo della frazione rovetana, con la possibilità di ammirare dei paesaggi naturalisti e storici di primo ordine. Di quest'omaggio della natura ne hanno goduto 351 atleti, molti dei quali ultrasessantenni, o

come nel caso del mitico maratona Tarciso Pedrini con le sue 84 primavere. Del resto l'associazione promotrice ha tra le proprie finalità sociali, la promozione e lo sviluppo dell'attività atletica e psico-motoria degli over 50, oltre a quella di organizzare diverse attività culturali, ricreative, escursionistiche e d'assistenza ai più bisognosi. La Radice raggruppa oltre 400 iscritti, molti dei quali sono stati impegnati direttamente per garantire l'assistenza alla corsa e per il successivo pasta party, offerto a tutti i partecipanti nell'area sportiva dei Lavini.

Roberto Franceschini

CALENDARIO MANIFESTAZIONI LUGLIO - AGOSTO 2005

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

1 LUGLIO

20° CAMINATA IN'S-LARSAN AD SAN MICHEL - San Michele in Bosco (MN) - Inf. Regattieri Angelo, Tel. 0376.950201, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Gruppo Podistico Avis San Michele, Via Oglio, 65, 46010 SAN MICHELE IN BOSCO (MN) - Km. 6-10

14° MARCIA DELLE PRUGNE - Chero di Carpaneto (PC) - Inf. Chiappini Gianmario, Tel. 0523.852600, Part. ore 19:00/20:00 - MN - Unione Sportiva Chero di Carpaneto, Loc. Chero di Carpaneto, 29013 CARPANETO (PC) - Km. 5-10

2 LUGLIO

4° NOTTURNA IN BRUGHIERA - Vigevano (PV) Inf. Favarin Luciano, Tel. 0381.40814, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Gruppo Podistico Avis Vigevano, Via Montebello, 5, 27029 VIGEVANO (PV) - Km. 6-10

"DU PASS INSEMA" - Bulgarograsso (CO) - Inf. Dinale Giuliano, Tel. 031.932058, Part. ore 18:00/19:00 - MN - Avis Gruppo di Bulgarograsso, Piazza Falcone, 1, 22070 BULGAROGGRASSO (CO) - Km. 6-13

CORRI CONTRO IL CANCRO - Guasticce (LI) - Inf. Baldini Gianfranco,

Tel. 0586.984930, Part. ore 18:45/19:00 - MN - Comitato Sagra e Pomodoro, Via delle Sorgenti, 165, 57121 GUASTICCE (LI) - Km. 5-10

18° NOTTURNA AVISINA - Bagnolo San Vito (MN) - Inf. Rossi/Angonese, Tel. 0376.618837, Part. ore 18:30/19:00 - MP - Club Amici Della Marcia, Via Ruberta, 12, 46026 QUISTELLO (MN) - Km. 5-10

26° FIACCOLATA AI 7 COLLI-10^ TROFEO "FABIO GRAIFF" - Romano (TN) - Inf. Graiff Orfeo, Tel. 0463.875578, Part. ore 21:00/21:30 - MN - Podistica Sette Colli, Piazza G.B.Lampi, 38010 ROMENO (TN) - Km. 4-8-12

10° MARCIA DEE CON-TRADE - Piavon di Oderzo (TV) - Inf. Saba Daniele, Tel. 0422.717107, Part. ore 19:00/19:30 - MN - Associazione Ricreativo Culturale Piavon, Via Prodocimo, 1, 31040 PIAVON DI ODERZO (TV) - Km. 7-10

1° CAMINATA A PASSO SOLIDALE - Villaraspa di Mason Vicentino (VI) Inf. Ambrosini Giacomo, Tel. 0424.411733, Part. ore 18:00/19:00 - MN - Pro Loco Mason Vicentino, Via E.Fermi 33, 36064 MASON VICENTINO (VI) - Km. 6-11

3 LUGLIO

27° MARCIA DEL SOLLEONE - Montegiorgio (AP) - Inf. Spaccapaniccia Antonio, Tel. 0374961203-962524 fax, Part. ore 8:30/9:30 - M - A.P.Dilettanti Avis Mobilificio Lattanzi, Via A.Mantegna, 6, 63025 MONTEGIORGIO (AP) - Km. 4-12

17° TRA IL BOSCO DI SESERA - Civita di Oricola (AQ) - Inf. Basile/Maioletti, Tel. 0863.996602/328.9164 829, Part. ore 9:00/9:30 M - Pro Loco Civita di Oricola, Via S.Panfilo, 10, 67060 CIVITA DI ORICOLA (AQ) - Km. 5-10-16

9° LA MARCIA DEI CASONSEI - Locate Bergamasco (BG) - Inf. Gualandris V./Ghezzi F., Tel. 035.460867-618297, Part. ore 7:30/9:00 - M - G.P. Locate Bergamasco, Via Mapelli, 13/a, 24036 LOCATE BERGAMASCO (BG) - Km. 8-13-17

26° ALLA SCOPERTA DELLA VALGRANDE DI VIADANICA - Viadanica (BG) - Inf. Plebani Giovanni, Tel. 035.928286, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo

Podistico Viadanica, Via Rasetti, 25, 24060 VIADANICA (BG) - Km. 6-15

2° TROFEO MARIA SS.ANNUNZIATA - 2° MEMORIAL VERONICA RUSSO - Marcianise (CE) - Inf. Coppola Onofrio, Tel. 0823.839831/339.2182 161, Part. ore 9:00/9:30 - M - A.C.S.Ave Maria, Via S.Bosco, 34, 81025 MARCIANISE (CE) - Km. 5-10

30° TRI PASS AL ROCUL - Cantù (CO) - Inf. Bossi Attilio, Tel. 349.4457689, Part. ore 8:00/9:00 - Km 7-13-21- M - Associazione Sportiva Canturina-Polisportiva S.Marco, Via Raganella, 29, 22063 CANTU' (CO)

25° CAMMINATA IN ALLEGRIA NEI BOSCHI - Mozzate (CO) - Inf. Brianesco Mario, Tel. 0331.830075, Part. ore 8:00/9:00 - M - G.P. M. Avis Mozzatesi, Via Kennedy, 22076 MOZZATE (CO) - Km. 7-12-19

33° MATTINATA A SONCINO - Soncino (CR) - Inf. Nichetti Carmela, Tel. 0374.85771, Part. ore 8:00/8:30 - M - Gruppo Podistico Avis Aido Amici dello Sport, Via Tinelli, 11, 26029 SONCINO (CR) - Km. 6-14-20

EMPOLI D'ESTATE - Empoli (FI) - Inf. Mannucci Rolando, Tel. 338.7113188, Part. ore 8:00/8:30 - M - Polisportiva Avis Serravalle Empoli, Via Guido Rossa, 50053 EMPOLI (FI) - Km. 5-10-16

2° CAMINATA DE MARUD - Marudo (LO) - Inf. Carino Pasquale, Tel. 0371.210193-218957, Part. ore 8:00/9:00 - M - Pro Loco Marudo, Via Marconi, C/o Centro Sportivo, 26866 MARUDO (LO) - Km. 6-12-18

7° 4 PASS INSEMA TRA

PESAN E BURNAC - Pessano con Bornago (MI) - Inf. Galliazzo Roberto, Tel. 02.95743401/328.4543 432, Part. ore 7:30/9:00 - M - Polisportiva Molgora, Via Negroni, 4, 20060 PESSANO CON BORNAGO (MI) - Km. 6-10-15-22

27° MARCIA PODISTICA DI RIVA - Riva di Suzzara (MN) - Inf. Cocconi Vanni, Tel. 0376.531713, Part. ore 8:30/9:00 - M - Polisportiva Riva, Via Becagli, 6/a, 46029 RIVA DI SUZZARA (MN) - Km. 6-12-18

13° MARCIA AVIS - Vigolo Marchese (PC) - Inf. Rancati Angela, Tel. 0523.852055, Part. ore 7:30/8:30 - Km 5-10-20 M - Gruppo Marciatori Avis Vigolo Marchese, Via Cavour, 41, 29014 VIGOLO MARCHESE (PC)

2° MARCIA DELLA PENNA - Polcenigo (PN) Inf. Castellet Mauro, Tel. 0434.653182/348.7004 714, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Alpini "V.Modolo" di Polcenigo, Piazza Plebiscito, 28, 33070 POLCENIGO (PN) - Km. 6-12-24

21° CAMMINATA P.A. VARSÌ - Varsi (PR) - Inf. Bussoni Bruno, Tel. 0525.74206, Part. ore 8:30/9:00 - M - Pubblica Assistenza Varsi, Via Galli, 2, 43049 VARSÌ (PR) - Km. 6-12-18

7° MARCIA DEI FORTI - Folgaria (TN) - Inf. Gelmi Luigi, Tel. 0464.721133, Part. ore 8:00/9:00 - M - Comitato Manifestazioni Altipiani, Via Roma, 67, 38064 FOLGARIA (TN) - Km. 8-12-20-30-42

5° IL SALT DAL CROT - Bueriis Magnano In Riviera (UD) - Inf. Di Giusto Sergio, Tel. 0432.783448, Part. ore 8:30/9:30 - Km 6-12-18 - M - Pro Loco Comunità di Bueriis, Via Poz, 3,



**SASSO MARCONI (BO)
DOMENICA
10 LUGLIO 2005**

**CAMMINATA DI
SOLIDARIETÀ DEI
FAMILIARI VITTIME
DEL 2 AGOSTO 1980**

**Camminata non competitiva
di 3 - 7 - 12 Km**

Partenza ore 8.30

dalla Piazza Centrale di Sasso Marconi

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Roberto Borgatti - tel. 051.6192038

Giancarlo Moruzzi - tel. 051.577663

Contributo di partecipazione con riconoscimento:

1,50 € per tutti i percorsi

In occasione di questo evento, per chi è interessato al pranzo, prenotazione sul posto al mattino.



G.P. ORATORIO SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII^o



in collaborazione con
il Comitato Provinciale FIASP
di Bergamo

ORGANIZZANO DOMENICA 10 LUGLIO 2005 RADUNO PODISTICO PROVINCIALE

Manifestazione podistica internazionale a
passo libero di Km. 5, adatto a portatori di
handicap - Km. 8 - 15 - 30

con partenza e arrivo presso l'Oratorio Sotto il Monte Giovanni XXIII^o

Valida per tutti i concorsi nazionali e internazionali IVV

Riconoscimenti: **SINGOLI** - Cintura lombare con slip incorporato, disponibile nelle taglie maschili S/M/G
GRUPPI - Trofei, coppe, o Prodotti in natura
Ai gruppi con 30 iscritti errà sorteggiata una Mountain Bike

Informazioni: Tel 035.541372 - Fax 035.531326

Fraz. Bueriis, 33010
MAGNANO IN RIVIERA
(UD)

**18^a MARCIA VILLA
BONIN - Montecchio
Precalcino (VI)** - Inf. Dall'Osto Giacomo, Tel. 0444.592003, Part. ore 7:30/8:30 - M - Associazione Podistica Solidali Villa Bonin, Via San'Anna, 115, 36031 DUEVILLE (VI) - Km. 6-11-18

**8^a STRACERA - Cerea
(VR)** - Inf. Nauman Claudio, Tel. 0442.83057, Part. ore 8:00/8:30 - Km 5-11-20 - M - Gruppo Podistico Ambrosi Gabriele Assicurazioni, Via V. Veneto, 84, 37052 CASALEONE (VR)

5 LUGLIO

**PODISTICA DEL FIUME
SAVIO - Savio di Cervia
(RA)** - Inf. Venturi Maurizio, Tel. 0544.927406/336.529073, Part. ore 20:00/20:30 - [Via Camane] - MN - Corrimania, Via Brenta,

6, 48020 CERVIA (RA) -
Km. 3-10

7 LUGLIO

TROFEO CITTA' DI OSPITALETTO - Ospitaletto (BS) - Inf. Locatelli/Aliprandi, Tel. 339.4576569 - 347.8006150, Part. ore 20:00/20:30 - M - Polisportiva Padana La Leonessa, Via M.Voltolina, 40, 25125 BRESCIA (BS) - Km. 5-10

8 LUGLIO

9^a MARCIA DEL VOLONTARIATO - San Giorgio Piacentino (PC) - Inf. Gazzola Camillo, Tel. 0523.379559, Part. ore 19:00/20:00 - MN - Ass. Pubblica Assistenza S.Giorgio, Via Campo Sportivo, 6, 29019 SAN GIORGIO (PC) - Km. 6-11

**4^a MITICA MARCIA
NOTTURNA MONTOPOLESE - Montopoli Val D'Arno (PI)** - Inf. Maioli Sirio, Tel. 0571.466676, Part. ore 20:30/20:45 - MN - Avis Donatori di

Sangue Montopoli,
Piazza Michele, 2, 56020
MONTOPOLI V/A (PI) -
Km. 6-10

**ALLA SCOPERTA DELLA
GOLENA DEL PO -
Luzzara (RE)** - Inf. Caleffi Angelo, Tel. 0522.976594, Part. ore 19:45/20:15 - MN - Gruppo Podistico Luzzarese, Via San Michele, 9/B, 42045 LUZZARA (RE) - Km. 5-10

9 LUGLIO

**30^a QUATER PASS CUN I
AVISIT - Lazzate (MI)** - Inf. Pasian Paolo, Tel. 02.96328259, Part. ore 19:30/20:00 - MN - G.A.P. Avis Lazzate, Via Misentasca, C/o Scuole Medie, 20020 LAZZATE (MI) - Km. 6-13-18

**1^a MARCIA TRA I VIGNETI
ED IL NATISONE -
Premariacco (UD)** - Inf. Nadalini Mauro, Tel. 3486023891, - G.S.R. La Ciunciola, Via Cornelio Gallo, 8/2 - 33040 PREMARIACCO (UD) - Km. 7-15

**MARCIA DEI TRE FIUMI -
Palese di
Porcia (PI)** - Inf. Del Ben Virgilio, Tel. 0434.922980, Part. ore 18:30/19:00 - MN - Ass. dilettantistica Marciatori Purliliesi, Via Marconi, 33, 33080 PORCIA (PN) - Km. 5-10

10 LUGLIO

**RADUNO PODISTICO
PROVINCIALE - Sotto il
Monte Giovanni XXIII
(BG)** - Inf. Pasqualin Pietro, Tel. 035.541372, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Oratorio Sotto il Monte - C.P. BG, Km. 8-15-30

**21^o TROFEO BELVEDERE - 5^a SEI ORE DELLA
COLLINA - Chatillon
(AO)** - Inf. Fornoni Francesco, Tel. 0166.513529, Part. ore 8:00/12:00 - AR - Gruppo Podistico Monte Cervino, Fraz. Renard, 11, 11027 SAINT VINCENT (AO) - Km. 6-12

CAMMINATA DI SOLIDARIETA' DEI FAMILIARI VITTIME 2 AGOSTO 1980 - Sasso Marconi

(BO) - Inf. Borgatti Roberto, Tel. 051.6192038, Part. ore 8:30/9:00 - M - Coordinamento Staffette 2 Agosto 1980, Via Andreini, 18, 40127 BOLOGNA (BO) - Km. 3-7-12

**MEMORIAL GUIDO
BUIZZA - Magno di
Gardone Val Trompia
(BS)** - Inf. Picenni Mauro, Tel. 030.8910597, Part. ore 8:30/9:00 - [Loc.Padile] - M - Gruppo Podistico Padile, Via Padile, 14, 25063 MAGNO DI GARDONE VAL TROMPIA (BS) Km. 5-14

**18^o GIR DEI GAT -
Romanengo (CR)** - Inf. Polla Attilio, Tel. 0373.72610, Part. ore 8:00/8:30 - M - Polisportiva Romanengo, Via Piave, 23, 26014 ROMANENGO (CR) - Km. 8-15

**NUOVA CAMMINATA
VEDUGGESE - Veduggio
(MI)** - Inf. Bagnardi Dino, Tel. 349.6668111 - 339.8045539, Part. ore 7:30/9:00 - M - Associazione Servizi Sportivi, Via S.Maurizio, 2, 22036 ERBA (CO) - Km. 6-14-21

**11^a CAMMINATA IN VAL
VEZZENO - Gropparello
(PC)** - Inf. Maggi Giuseppe, Tel. 0523.856548, Part. ore 7:30/8:30 - M - Società Operaia, Via Roma, 62, 29025 GROPPARELLO (PC) - Km. 6-12-20

**RADUNO PROVINCIALE
GRUPPI FIASP PADOVA -
Torreglia (PD)** - Inf. Mercanzin Giampaolo, T e l . 049.631405/338.4733645, Part. ore 8:30/9:30 [Piazza Mercato] - M - Gruppi Fiasp C.P.di Padova, Via Brunacci, 9, 35030 RUBANO (PD) - Km. 5-10-15-20

**6^a PASSEGGIATA D'E-
STATE - La Serra (PI)** - Inf. Bacchi Fabio, Tel. 0571.460084, Part. ore 8:00/8:30 - M - Associazione Sportiva La Serra, Via Mulinaccio, 50, 56024 LA SERRA (PI) Km. 6-12-18

**22^a LA CIMOLIANA -
Cimolais (PN)** - Inf. Tonegutti Mario, Tel. 338.6074111, Part. ore 9:00/10:00 - M - Pro Loco Cimolais, Via Roma, 6, 33080 CIMOLAIS (PN) - Km. 5-15-30

**L'Unione Sportiva San Brizio di Marmirolo (MN)
in collaborazione:**

**Amministrazione Comunale-Avis Marmirolo
Oratorio e Parrocchia di Marmirolo**

VENERDÌ 15 LUGLIO 2005

16^a CAMMINATA AD LE VALETE Memorial Livio Capitani e Claudio Bertolini

Manifestazione podistica di Km 4 - 6 - 13

Partenza ore 19.30

Ristoro finale con risotto alla mantovana

Centi storici. Oratorio di San Brizio, sotto il titolo di San Ferruccio, ora scomparso, si trova nell'antico frazione, circa verso il bosco n. 25, dove al presente esiste l'Oratorio. È stato necessario a partire dal 1575 con il vescovo Antonio Perazzo, bresciano, viene pastorale. Dal 1725 (24) con il vescovo Giulio Talenti di Biagio (25), e di esse vi fu l'idea che aveva l'accesso direttamente sulla pubblica via. L'unico altare era molto angusto, con parti in pietra e parti in legno; dall'aspetto poco decoroso e con l'antica raffigurante l'immagine di S.Ferruccio, molto venerata dal popolo. L'immagine di S. Ferruccio sostituita con un'altra dallo stesso Santini nel 1635 alla presenza del vescovo Misero Viani. La chiesa vi era celebrata una sola volta all'anno, nel giorno dedicato a S. Ferruccio, il nove di agosto, ed i bambini e gli addetti vi erano portati dalla Parrocchia di Marmirolo. Dopo le celebrazioni della messa seguiva la festa nel piccolo villaggio, con presenza numerosa di popolo. La chiesa esisteva ancora nel 1785. Nell'ottobre 1828 l'arna mda e metà del cimitero oratorio di San Brizio venne ridotta in dono gratuito all'Amministrazione dell'Istituto Pio Eleonora di Marmirolo.

INFORMAZIONI:

Alberto Camurri - Tel. 0376.467202 - 348.8821996
Francesco Camurri - Tel. 0376.686730

17ª DALL'ONGINA ALL'ONGINELLA - San Rocco di Busseto (PR) - Inf. Bisagni Graziano, Tel. 329.2123905, Part. ore 8:00/9:00 - M - Amici di S.Rocco, Strada Borre, 42, 43011 S.ROCCO DI BUSSETO (PR) - Km. 5-14-21

4° TROFEO FRATELLI CERVI - Santa Cristina (PV) - Inf. Camarlinghi Mauro, Tel. 0382.77300, Part. ore 8:00/9:00 - M - G.P.Miradolese & D.S.S.Cristina e Bissone, Via Nerone, 27010 MIRADOLE TERME (PV) - Km. 7-12-21

CAMINADA CUN GLI AMIG D'LA TAIADA - Tagliata (RE) - Inf. Moretti/Beltrami, Tel. 0522.830362, Part. ore 8:45/9:30 - M - Gruppo Sportivo Tagliata, Via Bonazza, 55, 42016 GUASTALLA (RE) - Km. 6-12-18

4ª ESCURSIONE MONTEFLAVIO PINETA - Monteflavio (RM) - Inf. Ruffo/Brozzi, Tel. 06.79840470/6590000, Part. ore 9:00/9:30 - [Pineta] - M -

Associazione Sportiva Geum, Via Fosso Dell'Acqua Mariana, 104/A, 00040 ROMA (RM) - Km. 6-15

28ª MARCIA DELA CARAFA - Biacesa (TN) - Inf. Ragnoli Sergio, Tel. 0464.508490, Part. ore 7:30/9:30 - Km 4-12-26-42 - M - G.M. Ledrensi (Quei DeLa Carafa), Via Delle Buse, 38060 BIACESA VAL DI LEDRO (TN)

23ª MARCIA VALLI DEL TORRE - Vedronza Lusevera (UD) - Inf. Marchiol Guido, Tel. 0432.787129/339.2905 468, Part. ore 8:30/9:30 - M - G.M. A.S. Alta Val Torre, Centro Sociale Lemgo-Pradielis, 33010 LUSEVERA (UD) Km. 8-15-24

30ª STRAVELATE - Velate (VA) - Inf. De Francesco Antonio, Tel. 0332.820510-222614, Part. ore 7:00/9:00 - M - Gruppo Sportivo Velate, Via Duca d'Aosta, 21100 VARESE (VA) - Km. 6-11-16-35

5ª MARCIA DEL CICLAMINO - Laghi di Valposiva (VI) - Inf. Sartori Michele, Tel. 0445.741654, Part. ore 8:00/9:00 - M - Pro Loco Laghi, Via Priacalle, 28, 36011 ARSIERO (VI) - Km. 7-15-22

7ª ROMPI LA CARNEGHIERA - Zevio (VR) - 10 lug Inf. Gabrieli Giuliano, Tel. 349.8923297, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Podistico Carneghera, Piazza S.Toscana, 1, 37050 ZEVIO (VR) - Km. 5-10-15

14 LUGLIO

GIR DEI FONTANI' - Torbole di Casaglia (BS) - Inf. Bonetta Roberto, Tel. 030.2651084, Part. ore 20:00/20:30 - MN - G.E.C. Casaglia, Via Montegrappa, 33, 25030 TORBOLE DI CASAGLIA (BS) - Km. 5-11

15 LUGLIO

7ª MARCIA SERALE DI TICENGO - Ticengo (CR) - Inf. Rota Giovanni, Tel. 0 3 7 4 . 7 1 1 4 3 -



**MONDIGORO (BO)
DOMENICA
17 LUGLIO 2005**

INSIEME PER NON DIMENTICARE IL 2 AGOSTO 1980

Camminata non competitiva di 3 - 7 - 13 Km

Partenza ore 9.00

presso Piscina di Mondigoro

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Umberto Civolani - tel./fax 051.321749

Massimo Polga - tel./fax 051.774797

Contributo di partecipazione: 1,50 €

I partecipanti al termine della manifestazione possono entrare in piscina al contributo di 2,00 €, presentando il pettorale di partecipazione alla manifestazione, per chi fosse interessato, è possibile partecipare al pranzo organizzato dall'Associazione Alpini, prenotazione sul posto al mattino.



G.M. GELINDO BORDIN

Via Guastoni, 30
c/o Bar Garden

ORGANIZZA

MERCOLEDI 20 LUGLIO 2005

PODENZANO (PC)

10ª MARCIA

dei QUATTRO

CASTELLI

ITINERARI

di Km. 6-12

Partenza dalle ore 19,00 alle ore 20,00

Informazioni: **RISPOSI PAOLO, tel. 347 4231773**

MOSCONI SAMANTHA, tel. 0523 559007

71072/340.3509032, Part. ore 20:00/20:30 - MN - Gruppo Sportivo Ricreativo Ticengo, Via Roma, 11, 26010 TICENGO (CR) - Km. 5-10

16ª CAMINADA AD DLE VALETE MEMORIAL CAPITANI L. E BERTOLINI C. - San Brizio di Marmirolo (MN) - Inf. Camurri A./Camurri F., Tel. 0376.467202-686730, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Unione Sportiva San Brizio, Centro San Brizio, 52, 46045 MARMIROLO (MN) - Km. 4-6-13

5ª MARCIA IN RICORDO DEL DR. GIACOMO PATRONI - Piozzano (PC) - Inf. Tanzarella Pietro, Tel. 338.8300653, Part. ore 19:00/20:00 - MN - Gruppo Podistico Giacomo Patroni, Via Tansini, 23/B, 29100 PIACENZA (PC) - Km. 5-10

3ª SERALE MADONNA DI S.MARIA - A.M. IVANO ZAMBARBIERI - Camporimaldo (PV) - Inf. Camarlinghi Mauro, Tel. 0382.77300, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Gruppo Podistico

Miradolese & Bar Nubian, Via Nerone, 27010 MIRADOLE TERME (PV) - Km. 7-13

4ª TROFEO PIZZERIA BRAGLIA - Borgoratto Mormorolo (PV) - Inf. Perduca Angelo, Tel. 0383.896274/347.3822 082, Part. ore 20:00/20:30 - MN - Gruppo Podistico Pasotti, Via C.Perduca, 16, 27050 CORVINO S. QUIRICO (PV) - Km. 6-10

16 LUGLIO

32ª MILLEPIEDI TRAMONTO SUL PO - Motteggiana (MN) - Inf. Risola Biagio, Tel. 0376.527347, Part. ore 20:00/20:30 - MN - Polisportiva Motteggiana, Via Roma, 46020 MOTTEGGIANA (MN) - Km. 5-10

5ª MARCIA LUNGO IL TAGLIAMENTO - Latisnotta di Latisana (UD) - Inf. Schiraldi G., T e l . 0431.510519/338.83043 73, Part. ore 18:00/18:30 - MP - Athletic Club Apicilia, Via A.Marconi, 48, 33053 LATISANA (UD) - Km. 6-12-16

5ª MARCIA DELLA SOPRESSA LUNGO I MOLINI DEL LONCON - Beiffiore di Pramaggiore (VE) - Inf. Moretto Ruggero, Tel. 348.6045521, Part. ore 17:00/18:00 - MP - Gruppo Audax, Via Liguria, 2, 30026 PORTOGRUARO (VE) - Km. 5-10

2ª CAMINADA DEI TRE CAMPANILI IN FESTA - Bonavicina di San Pietro di Morubio (VR) - Inf. Guerra Maurizio, Tel. 045.6948095, Part. ore 18:00/18:30 - MP - Gruppo Podistico I Tre Campanili, Via Borgo, 1, 37050 S.PIETRO DI MORUBBIO (VR) - Km. 6-13

17 LUGLIO

28ª MARATONA DELLA VALLE DI SCALVE - Colere (BG) - Inf. Tagliaferri Graziano, Tel. 0346.51352/347.24398 43, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Sportivo Valle di Scalve, Via Roccolo, 6, 24020 PEZZOLO DI VILMINORE (BG) Km. 10-21-42

11ª MARATONA DELLA VALLE DI SCALVE IN

MOUNTAIN BIKE - Colere (BG) - Inf. Tagliaterra Graziano, Tel. 0346.51352/347.24398
43, Part. ore 9:00/10:00 - MB - Gruppo Sportivo Valle di Scalve, Via Rocco, 24020 PEZZOLO DI VILMINORE (BG) - Km. 42

OL GIR DE SEDRINA - Sedrina (BG) - Inf. Gotti Antonio, Tel. 0345.60149, Part. ore 7:30/9:00 - M - Associazioni Avis Aido, Via Cadamiani, 62, 24010 SEDRINA (BG) - Km. 6-11-17

CAMMINATA A MONGHIDORO - Monghidoro (BO) - Inf. Civolani Umberto, Tel. 051.381749, Part. ore 9:00/9:30 - M - Coordinamento Staffette 2 agosto 1980, Via A. Gandusio, 6, 40129 BOLOGNA (BO) - Km. 3-7-14

10ª CAMMINATA DEGLI ORCI VECCHI - Orzivecchi (BS) - Inf. Rossi Angelo, Tel. 030.9460655, Part. ore 8:00/8:30 - M - Gruppo Podistico Orzivecchi, Via

N. Sauro, 22, 25030 ORZIVECCHI (BS) - Km. 6-15

25ª CAMMINATA PANDINESE - Pandino (CR) - Inf. Lupi Marco, Tel. 0373.90001, Part. ore 8:00/8:30 - M - Gruppo Podistico Pandino, Via Mazzolari, 5, 26025 PANDINO (CR) - Km. 7-3-20

31ª CAMMINATA AVIS BELLAGIO - Bellagio (CO) - Inf. Galetti Rodolfo, Tel. 031.541048, Part. ore 8:00/9:00 - M - Avis Bellagio, Via Lazzaretto, 22021 BELLAGIO (CO) - Km. 6-12-18

23ª TROFEO LA ROSA ALTOPASCIO - Altopascio (LU) - Inf. Rosati Antonio, Tel. 0583.264779, Part. ore 8:00/8:30 - M - Centro Olimpia Tau-Frater Altopascio, Via Marconi, 37, 55011 ALTOPASCIO (LU) - Km. 6-12-20-30

26ª CORRI CON NOI E...VAI COME VUOI - Montelupone (MC) - Inf. Foglia Franco, Tel. 0733.226692/339.4123

193, Part. ore 9:00/9:30 - M - Gruppo Podistico Avis Montelupone, Via Cervare, 23/A, 62010 MONTELUPONE (MC) - Km. 5-10

14ª CAMMINATA AVISINA - San Giovanni Dosso (MN) - Inf. Ghiraldi Luigi, Tel. 0386.58340, Part. ore 8:30/9:00 - M - Avis S.Giovanni Dosso, Via Roma, 178, 46020 S.GIOVANNI DOSSO (MN) - Km. 4-7-13

33ª MARCIA IN ALTA VAL TIDONE - Cicogni di Pecorara (PC) - Inf. Rossi Donato, Tel. 0523.999105, Part. ore 7:30/9:00 - M - Associazione Pro Loco Cicogni, Via Fontana, 18, 29010 PECORARA (PC) - Km. 6-12-20-25

13ª MARCIA DELLO STALLONE - Villanova Sull'Arda (PC) - Inf. Bonini Alberto, Tel. 0523.837217, Part. ore 8:00/9:00 - Km 7-12-21 - M - Latteria Sociale Stallone-G.M. P.A. Busseto, Via D.Alighieri, 43, 29010 VILLANOVA SULL'ARDA (PC)



BRISIGHELLA (RA)
DOMENICA
24 LUGLIO 2005

INSIEME PER NON DIMENTICARE IL 2 AGOSTO

Corsa non competitiva di 3 - 5 - 10 Km

Partenza ore 9.00

presso

Centro Sportivo di Brisighella

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Venturi Loris - tel. 051.796117 - 340.2212407

Contributo di partecipazione: offerta libera

Riconoscimento: in natura

In occasione di questo evento sportivo, sono previste altre iniziative sportive e di giochi in piazza; per chi è interessato al pranzo e a tutte le attività della giornata il contributo è di 10,00 €



Gruppo Sportivo Momeliano
Via Leopardi, 2
29100 Piacenza



SABATO 6 AGOSTO 2005

MOMELIANO DI GAZZOLA (PC)

25ª MARCIA TRA BOSCHI E CASTELLI

Manifestazione podistica aperta a tutti omologata per tutti i concorsi nazionali ed internazionali

itinerari di km. 5 - 10

Partenza dalle ore 18,00 alle 19,00

Informazioni:
LUIGI CERUTI - Tel. 0523.480156



29ª PODISTICA DELLE MALGHE DI PIANCAVALLO - Piancavallo Aviano (PN) - Inf. Babbo Gianni, Tel. 0434.655181, Part. ore 9:00/10:00 - M - Associazione Piancavallo, Piazzale della Puppa, 1, 33081 PIANCAVALLO-AVIANO (PN) - Km. 6-11-20

1ª TROFEO PAREA GIOVANNI - Vigevano (PV) - Inf. Rossini Agostino, Tel. 0381.20424, Part. ore 7:30/8:30 - M - G.P. Avis Cassolnovo - Amici Del Ticino, Via Castellana, 42, 27029 VIGEVANO (PV) - Km. 6-14

5ª MARCIA SULLE ALI DELLE FARFALLE - Bordano (UD) - Inf. Picco Bruno, Tel. 349.5804961, Part. ore 8:30/10:30 - M - Gruppo Marciatori Butterfly Bordano, Via Livorno, 14, 33010 BORDANO (UD) - Km. 4-7-14-21

22ª GIRO DELLE TRE PROVINCE - Saronno (VA) - Inf. Cattaneo Valerio, Tel. 02.9942259, Part. ore 8:00/9:00 - M - Gruppo Amatori Podismo, Via C. Colombo,

42/44, 21047 SARONNO (VA) - Km. 6-12-18

25ª TRA I BOSCHI E VALLI D'OR - Ponte di Piero-Monteviasco (VA) - Inf. Sala Tiziano, Tel. 0332.510678, Part. ore 8:30/9:30 - MT - Amici Monteviasco, Via Dante, 24, 21016 LUINO (VA) - Km. 3-12

8ª MARCIA DELL'AMICIZIA - Gambugliano (VI) - Inf. Toniolo Michele, Tel. 0444.951832, Part. ore 7:30/8:30 - M - Pro Loco Gambugliano, Via Pivotto, 8, 36050 GAMBUGLIANO (VI) - Km. 6-12-21

2ª MARCIA DEI GNOCCHI SBATUI - Erbezzo (VR) - Inf. Camera Sergio, Tel. 045.528676/340.32762 14, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Podistico Camera, Via Stoppele, 20, 37100 VERONA (VR) - Km. 7-12-16

20 LUGLIO

STRAPOLESINE - Polesine di Pegognaga (MN) - Inf. Rossi/Angonese, Tel.

0376.618837, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Club Amici Della Marcia, Via Ruberta, 12, 46026 QUISTELLO (MN) - Km. 5-10

10ª MARCIA DEI QUATTRO CASTELLI - Podenzano (PC) - Inf. Ratti Angelo, Tel. 0523.559151, Part. ore 19:00/20:00 - Km 6-12 - MN - Gruppo Marciatori Gelindo Bordin, Via Guastoni, 30 C/o Bar Garden, 29027 PODENZANO (PC)

TROFEO COMUNE DI CASTANA - Castana (PV) - Inf. Ranelli Marco, Tel. 0385.52692, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Gruppo Podistico Pasotti Cucine, Via Perduca, 15, 27050 CORVICO S.QUIRICO (PV) - Km. 7-10

22 LUGLIO

12ª MARCIA SERALE "TRA COLLI E PRATI" - Monteleone (PV) - Inf. Pavesi Franco, Tel. 0382.78592, Part. ore 18:30/19:30 - MN - Gruppo Podistico Badia Pavese, Via Roma, 14, C/o Bar Ferri, 27017 BADIA PAVESE (PV) - Km. 6-11



G.P.NUVOLATO
VIA RUBERTA, 12
46026 QUISTELLO (MN)



DOMENICA 7 AGOSTO 2005
NUVOLATO DI QUISTELLO (MN)

30° TROFEO GIUSEPPE GORNI

KM 6 - 12
Partenza ore 8:30 9:00



Si festeggia nel paese di Giuseppe Gorni: noto scultore, il trentennale di questa manifestazione che gli Organizzatori per onorare la figura hanno dato il titolo all'evento. In questo ameno e piccolo paese della bassa mantovana, la dove il fiume Secchia sfocia nel Po, la dove si ebbero i natali dei pittori: Defendente e Pio Semeghini, viene proposta la "camminata" nel periodo estivo, percorrendo sentieri e capezzagne della rigogliosa campagna circostante l'abitato, dove premezzano, come particolarità del luogo, tipici piatti gastronomici al "tartufo" che qui viene raccolto nelle gole del Po. Nuvolato di Quistello dista dal capoluogo, Mantova, 25 km. In paese è possibile visitare l'antica Chiesa del XI sec. con ritrovamenti di reperti di epoca romana, a San Rocco. A pochi chilometri da Nuvolato, a cura di Giuseppe Gorni, la statua dedicata al "Bracciante" e il graffito che rappresenta in veste di amazzone la Contessa Matilde di Canossa di passaggio nel 1902 da Nuburarium. E' in questo ambiente che gli Organizzatori aspettano i Podisti per una grande festa sportiva e sociale.

Informazioni ed iscrizioni:
Claudio Angonese - Tel. 0376 618837

23 LUGLIO

1° SEPRIO RUNNING RACE - Locate Varesino (VA) - Inf. Ranzato Giacinto, Tel. 0331.821020, Part. ore 18:00/18:30 - MN - Seprio Running, Via Madonetta 44, 22070 LOCATE VARESI (VA) - Km. 5-10

MARCIA S.ANNA - Gorizia (GO) - Inf. Feleppa Emiliano, Tel. 0481.530760, Part. ore 18:00/18:30 - MP - Gruppo Marciatori Gorizia, Via Cipriani, 69, 34170 GORIZIA (GO) - Km. 6-11

8° DUE GIORNI - 20 ORE MARCIA GUIDATA - Santuario Oropa Biella (BI) - Inf. Perin Mantello Silvio, Tel. 015.742648, Part. ore 16:00/21:25 - MN - Club Marciatori Fiaspino e G.P. Stronese, Via Boero, 65, 13823 STRONA BIELLESE (BI) - Km. 25-50-75-100

24 LUGLIO

8° DUE GIORNI - 20 ORE MARCIA GUIDATA - Santuario Oropa Biella (BI) - Inf. Perin Mantello Silvio, Tel. 015.742648,

Part. ore 7:00 - MN - Club Marciatori Fiaspino e G.P. Stronese, Via Boero, 65, 13823 STRONA BIELLESE (BI) - Km. 25

9° CAMMINATA AVIS AIDO - Filago (BG) - Inf. Marenzi Italo, Tel. 035.993958, Part. ore 7:30/9:00 - M - Avis Aido Filago, Via E.Fermi, 4, 24040 FILAGO (BG) - Km. 7-11

23° CAMMINATA DELL'ARCOBALENO - Gorle (BG) - Inf. Granata/Viganò, Tel. 035.656539-663260, Part. ore 7:30/9:00 - [Centro Sportivo] - M - Associazione Sportiva P.O.H., Via Goisis, Ex Lazzaretto, 24100 BERGAMO (BG) - Km. 6-11-20

9° CAMMINATA TRA I BOSCHI DELLA MADDALENA - Brescia (BS) - Inf. Scotuzzi Claudio, T e l. 030.3530899/338.3063706, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Monte Maddalena, Via Bazoli, 10, 25100 BRESCIA (BS) - Km. 5-11

27° 5 CAMPANILI - Scannabue (CR) - Inf. Corso Paolo, Tel. 340.8219786, Part. ore 8:00/8:30 - [Palazzo Pignano] - M - G.P.Avis Aido Palazzo Pignano, Via Magneto, 18, 26020 PALAZZO PIGNANO (CR) - Km. 6-10-16

35° MINI GIRO BRIANZOLO - Briosco (MI) - Inf. Dell'Oca Antonio, Tel. 0362.95648, Part. ore 8:00/9:00 - M - Amici Dello Sport, Via Brennero, 3, 20040 BRIOSCO (MI) - Km. 8-14-21

17° MARCIA DEL SOLLEONE - Castelnuovo Fogliani (PC) - Inf. Schiavi Andrea, Tel. 0523.947430, Part. ore 7:30/8:30 - Km 6-12-24 - M - Ass. Pro Loco Castelnuovo Fogliani, Strada Salsediana, 37, 29010 CASTELNUOVO FOGLIANI (PC)

5° CAMMINATA "MONT D'LA CROSA" - Fornovo (PR) - Inf. Olari Giuseppe, Tel. 0525.2599, Part. ore 8:00/9:00 - M - Pro Loco Fornovo, Via Verdi, 38, 43048 S.ANDREA BAGNI (PR) - Km. 6-12

FESTA DELLA STAFFETTA - Brisighella (RA) - Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/340.2212407, Part. ore 9:00/9:30 - M - Coordinamento Staffette 2 agosto 1980, Via A.Gandusio, 6, 40129 BOLOGNA (BO) - Km. 3-12

6° MARCIA INTORNO AL LAGO DI VOGRSCEK - Vogrsko Nova Gorica (SLO) - Inf. Kokot Silvio, Tel. 003865.3031012, Part. ore 8:30/9:30 - M - G.M. Mark Sempeter, Via TRG I. Roba, 4, 5290 SEMPETER PRI GORICI/SLOVENIA - Km. 6-12-16

17° TRA I CADINI E LE CANOPE - Pian del Gacc Fornace (TN) - Inf. Lorenzi Ivo, Tel. 0461.849309, Part. ore 9:00/10:00 - M - Gruppo Sportivo A. Fornace, Piazzetta Ex Salvadori, 38040 FORNACE (TN) - Km. 5-10-13-21

20° MARCIA DELL'AMICIZIA - Moruzzo (UD) - Inf. Mattiussi Nello, Tel. 0432.808122, Part. ore 8:30/9:30 - M - Gruppo Marciatori Aquile

Friulane, Via di Margarite, 10, 33034 FAGAGNA (UD) - Km. 7-12-21

7° CAMMINANDO PER BARASSO - Barasso (VA) - Inf. Roi Elisabetta, Tel. 0332.745454, Part. ore 8:00/9:00 - M - Pro Loco Barasso, Via Roma, 27, 21020 BARASSO (VA) - Km. 6-11-18

24° MARCIA MITTEWALT - Mezzaselva di Roana (VI) - Inf. Baù Emanuel, Tel. 0424.66146, Part. ore 7:00/9:00 - M - A.P. A.N.A. Mezzaselva, Piazza Dei Cimbri, 1, 36010 MEZZASELVA DI ROANA (VI) - Km. 6-12-22-42

11° ANDAR PAR ARGINI - Ronco All'Adige (VR) - Inf. Cortella Giancarlo, Tel. 045.6615309, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Podistico Stabilia, Via Strada Nova, 32, 37055 RONCO ALL'ADIGE (VR) - Km. 4-8-16

29 LUGLIO

6° MARCIA DELL'OSPIRE IN NOTTURNA -

Pacengo di Lazise (VR) - Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Gruppo Marciatori Pacengo, Via Betlemme, 1, 37010 PACENGO (VR) - Km. 10

3° AN GIR PER AL SÈRE - Pianengo (CR) - Inf. Mussini Flaviano, Tel. 0373.74369 - MN - U.S. Pianese, Via Manzoni, 9, 26010 PIANENGO (CR) - Km. 7 ripetibili

30 LUGLIO

2 GIORNI INTERNAZIONALE DI LATIGNANO - Latignano (PI) - Inf. Macchia Lorenzo, Tel. 050.703204, Part. ore 05:00/05:30 - MPG - Atletica Palmerio, Casella Postale 20, 56021 CASCINA (PI) - Km. 20-40

8° CAMMINATA CAMPAGNOLA FIERA DEL CORNAZZANO - Cornazzano (PR) - Inf. Ravarani Mirko, Tel. 0521.601554, Part. ore 18:30/19:00 - MN - Arci Golese, Strada Baganzola, 189, 43100 PARMA (PR) - Km. 10



14 AGOSTO 2005



7° PASSEGGIATA "DEL CASTELLO E COLLINE A VIGOLENO"

PARTENZA ORE 7,30 / 8,30 - KM 3-10-14-22

Org. Ass. ANSPI Vigleno - Resp. Diego Perini, tel. 328 2153465



CERAMICHE PARQUET STUFE ARREDOBAGNO CAMINETTI
CONSULENZA TECNICA POSA IN OPERA



Pavidea Bargazzi srl
Via P.Verani, 14 - 29017 Fiorenzuola d'Arda
Tel 0523.24.13.20 - Fax 0523.24.13.28
Web: <http://www.pavideabargazzi.it>

STAFFETTA PODISTICA REPUBBLICA S. MARINO PER NON DIMENTICARE 2/8/80 - Repubblica di San Marino (RSM) - Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/340.22124 07, Part. ore 09:00 - MN - ST - Coordinamento Staffette 2 agosto 1980, Via A. Gandusio, 6, 40129 BOLOGNA (BO) - Km. 400

4ª CAMMINATA ECOLOGICA NEL VERDE - Millesimo (SV) - Inf. Gillardo Renzo, Tel. 019.564650, Part. ore 19:00/19:30 - MN - Gruppo Sportivo Gillardo, Via Delfino, 10, 17017 MILLESIMO (SV) - Km. 5 10

9ª GIRO SERALE DELLA CERTOSA DEL MONTELOLO - Bavaria di Nervesa della Battaglia (TV) - Inf. Gottardo Alessandro, Tel. 0422.776217, Part. ore 19:00/19:30 - Km 5-10 - MN - G.P. Club del Torcio-La Certosa, Via A. Canova, 58, 31040 CUSIGNANA DI GIAVERA D/M (TV)

6ª MARCIA DELL'AMIGIZIA - Casaleone (VR)

- Inf. Pasquato Gelmino, Tel. 0442.375095, Part. ore 19:00/20:00 - MN - Gruppo Sportivo Andes Casaleone, Via Belfiore, 33, 37052 CASALEONE (VR) - Km. 5-10

31 LUGLIO

19ª AMICI DEL CUORE E DELLE TERME - San Pellegrino Terme (BG) - Inf. Pedretti Enrico, Tel. 0345.21532-23344, Part. ore 7:30/9:00 - M - Unione Sportiva S. Pellegrino, Via De' Medici, 41, 24016 SAN PELLEGRINO TERME (BG) - Km. 5-10-21

1ª TROFEO AZZANO MELLA - Azzano Mella (BS) - Inf. Zipponi Giuseppe, Tel. 339.2868202, Part. ore 8:30/9:00 - M - F.C. Azzano Mella, Via A. Moro, 6, 25020 AZZANO MELLA (BS) - Km. 6-11

CAMMINATA STORICA VAL SAN MARTINO - Torre de Busi (LC) - Inf. Chiappa Fausto, Tel. 335.8299004, Part. ore 7:30/9:00 - M - I Desperados, Via Volta,

10, 23806 S.GOTTARDO DI TORRE DE' BUSI (LC) - Km. 7-12-20

6ª TROFEO A.S.GAVINA - Cadilana Di Cortepalasio (LO) - Inf. Gavina Pietro, Tel. 0371.426954/333.3447 949, Part. ore 8:00/8:30 - M - Associazione Sportiva A. Gavina, Via Verdi, 33, 26834 CADILANA DI CORTEPALASIO (LO) - Km. 8-14

11ª MARCIA "BRUGHELLO E I SUOI SENTIERI" - Marsaglia (PC) - Inf. Gnechi Giorgio, Tel. 0523.934240, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Sportivo Marsaglia, Via Ferriere, 28, 29020 MARSAGLIA (PC) - Km. 4-7-10-18

36ª MARCIA BORGADES DA RISCUIVERGE - Tramonti di Sopra (PN) - Inf. Rugo Alido, Tel. 0427.869042, Part. ore 8:30/9:30 - M - Pro Loco Tramonti di Sopra, Via Venezia, 8, 33090 TRAMONTI DI SOPRA (PN) - Km. 6-10-20

24ª CAMMINATA RAMIOLESE - Ramiola (PR) - Inf. Giori Don



GRUPPO PROMOTORE
SAGRA AGOSTANA
S. Giuliano di Castelvetro (PC)



S. GIULIANO DI CASTELVETRO (PC)
DOMENICA 28 AGOSTO 2005

26ª MARCIA DELLA CONCORDIA

DI KM 4 - 7 - 12 - 17

Partenza ore 7,30 - 8,30

Informazioni: Sorbi Antonella - 0523.826118



Il Gruppo Promotore
SAGRA AGOSTANA

organizza a

S. GIULIANO DI CASTELVETRO (PC)

festa dell'Anatra

Sab. 20 - Dom. 21 - Lun. 22 - Sab. 27 - Dom. 28 AGOSTO 2005

Stand gastronomici e serate danzanti



La PRO LOCO
CASALI

organizza

LUNEDÌ 15 AGOSTO 2005

26ª MARCIA DI CASALI TROFEO ALTA VALDARDA

Con percorsi di Km 5 - 10 - 21 - 28

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero, aperta a tutti, su percorsi collinari ondulati. Partenza libera dalle ore 7.30 alle ore 9.00

Località: Casali di Morfasso
(PC), 850 m. s.l.m.

La marcia si svolge sui percorsi tipici dell'Appennino emiliano, su stradine e sentieri nei boschi, ad una quota compresa tra i 700 ed i 1300 metri. Nei punti più alti si attraversano pascoli e radure con cavalli e animali in libertà. All'arrivo gli stand gastronomici ed i momenti di intrattenimento predisposti dall'organizzazione permettono a tutti, marciatori e turisti occasionali, di passare un ferragosto in allegria: dopo la marcia si prosegue con il tradizionale PRANZO DEL MARCIATORE, poi musica e giochi fino a sera.

CASALI, frazione del comune di Morfasso, si trova a 35 km circa da Fiorenzuola d'Arda (uscita A1), sul confine tra Piacenza e Parma. Informazioni: Rigolli Armando, 0523 380494 - Bar Pianazzo, 0523 918256



www.prolococasali.it



BUZZI UNICEM

Camillo, Tel. 0525.3226, Part. ore 8:30/9:00 - M - Circolo Anspi Ramiola, C/o Chiesa Parrocchiale, 43040 RAMIOLA (PR) - Km. 5-10

STAFFETTA PODISTICA REPUBBLICA S. MARINO PER NON DIMENTICARE 2.8.80 - Repubblica di San Marino (RSM) - Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/340.22124 07, Part. ore 19:00 - ST MN - Coordinamento Staffette 2 agosto 1980, Via A. Gandusio, 6, 40129 BOLOGNA (BO) - Km. 400

21ª UN ZIR PAI GIAI - Crauglio di San Vito al Torre (UD) - Inf. Godeassi Antonello, Tel. 0432.997039, Part. ore 8:00/9:00 - M - Gruppo Marciatori "Un Zir Pai Gai", Via Aquileia, 9, 33050 S.VITO AL TORRE (UD) - Km. 6-12-20

20ª MARCIA DEI MONTI LESSINI-16ª MARATONA DEI DUE COMUNI - Durlo di Crespadoro (VI) - Inf. Zordan Matteo, Tel. 0444.676644, Part. ore 7:00/9:00 - M - Associazione Durlo 86, Via Chiesa, 31, 36070

DURLO DI CRESPADORO (VI) - Km. 6-11-21-42

27ª AVANTI E INDRIO PAR E CONTRAE DEL BRENTA - Valstagna (VI) - Inf. Dalla Zuanna Marco, Tel. 0424.99885, Part. ore 8:00/9:00 - M - Reparto Donatori di Sangue, Via Garibaldi, 1, 36020 VALSTAGNA (VI) - Km. 6-12-20

22ª GIRO TURISTICO NEL PARCO DEL TICINO - Oleggio (NO) - Inf. Salvato Antonello, Tel. 0321.992828, Part. ore 8:00/9:00 - M - G.P. Oleggio, Via Carmine, 1/B, 28047 OLEGGIO (NO) - Km. 7-12-19

1 AGOSTO

STAFFETTA PODISTICA MILANO BRESCIA BOLOGNA PER NON DIMENTICARE 2.8.80 - Milano (MI) - Inf. Venturi Mario, Tel. 071.701610/374.043122 4, Part. ore 8:00 - ST - Coordinamento Staffette Podistiche 2.08.80, Via A. Gandusio, 6, 40129 BOLOGNA (BO) - Km. 230

7ª CAMMINATA GENTILMANA - Cicognara (MN) - Inf. Barbantini Elisabetta, Tel. 0375.88243, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Avis Comunale Cicognara, Via Rimembranze, 23, 46015 CICOGNARA (MN) - Km. 6-10

2 AGOSTO

24ª STAFFETTA TERNI BOLOGNA - Terni (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.96017 9-333.2841435, Part. ore 18:30/19:00 - M - Amatori Podistica Terni, Via I. Bandiera, 28, 05100 TERNI (TR) - Km. 97

3 AGOSTO

CAMMINATA SUL BAÒS - Nuvolento (BS) - Inf. Tedoldi Mauro, Tel. 030.6898154, Part. ore 20:00/20:30 - M - G.S. Badile, Via Padile, 8, 25063 GARDONE V.T. (BS) - Km. 6-10

6 AGOSTO

25ª MARCIA TRA BOSCHI E CASTELLI -



**MONTISSISA
FRANCESCO**

**PRODUZIONE E
VENDITA
VINI D.O.C.**

Cascina "Biffalora"

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



**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

**DOMENICA 11
DICEMBRE 2005**

Celleri di Carpaneto

18^a Camminata aspettando il Natale

Itinerari: Km. 6, 11, 20

Partenza ore 8,00 - 9,00

Informazioni:
Laura NANNI - Tel. 0523 852420
Benvenuto BARABASCHI - Tel. 0523 859504

Momeliano (PC) - Inf. Cerutti Luigi, Tel. 0523.840156, Part. ore 18:00/19:00 - MN - Gruppo Sportivo Momeliano, Via Leopardi, 2, 29100 PIACENZA (PC) - Km. 5-10

33^a...IN CIMA AL CAMPANILE - Porcia (PN) - Inf. Fracas Edda, Tel. 0434.554128, Part. ore 19:00/20:00 - MN - Associazione Marciatori Purtiliesi, Via Marconi, 33, 33080 PORCIA (PN) Km. 6-12

4^a MARCIA DELL'ARROTINO (MARCIA GUIDATA A PASSO) - Stolizza di Resia (UD) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.960179, Part. ore 8:30/9:30 - M - Associazione C.A.M.A., Via Udine, 12, 33010 STOLVIZZA DI RESIA (UD) - Km. 4-10

7 AGOSTO

LA STRACADA DEL COLL BRONZA - Colle Brianza (LC) - Inf. Dal Lago Aldo, Tel. 039.9260615 / 328.7564435, Part. ore 7:30/9:00 - M - A.S. dilet-

tantistica "Il Colle" - Via San Martino, 17, 23886 COLLE BRIANZA (LC) - Km. 8-14-22

19^a CAMMINATA DELLE CONTRADE - Strozza (BG) - Inf. Erba Paolo, Tel. 035.863414-862278, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Sportivo Strozza, Via Adamello, 16, 24030 STROZZA (BG) - Km. 7-14

4^a COR CHE TO GHET BOTEPI - Piario (BG) - Inf. Danesi Renzo, Tel. 335.295215, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Go Bo Tep, Via Mazzini, 1/A, 24020 PIARIO (BG) Km. 5-10-15-20

30^o TROFEO GIUSEPPE GORNI - Nuvolato di Quistello (MN) - Inf. Angonese Claudio, Tel. 0376.618837, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Podistico Arci Nuvolato, Via Ruberta, 12, 46026 NUVOLATO (MN) - Km. 6-12

8^a CAMMINATA DEL MONTE DELLA RIVA - Zocca (MO) - Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123, Part. ore

9:00/9:30 - Km 3-6-11 - M - Associazione Sportiva Bologna - Zocca, Via Costituzione, 14, 40050 CASTELD'ARGILE (BO)

32^a CAMMINATA DI SAN LORENZO - Monticelli d'Ongina (PC) - Inf. Bussandri Lucio, Tel. 0523.820193, Part. ore 7:30/8:30 - M - Gruppo Marciatori Avis Monticelli, Via Mazzini, 14, 29010 MONTICELLI (PC) - Km. 5-10-15

4^a MARCIA SAN OSVALDO - San Martino Al Tagliamento (PN) - Inf. De Vecchi Claudio, Tel. 0434.88411, Part. ore 8:30/9:30 - M - Gruppo Primavera, Via Maggiore, 17, 33096 SAN MARTINO AL TAGLIAMENTO (PN) - Km. 6-12-18

31^a MARCIALONGA DI PESSOLA - Pessola (PR) - Inf. Pellegrini Giuseppe, Tel. 0521.790326, Part. ore 8:30/9:00 - M - Associazione Sportiva Pessola, Via Roma, 2, 43040 PESSOLA (PR) - Km. 4-7-12

7^o TROFEO U.S. BRAIDA AZZURRI - Sarzana (SP) - Inf. Montarese Leonardo, Tel. 0187.625549 anche fax, Part. ore 8:30/9:00 - M - Unione Sportiva Braida Azzurri, Via Dei Molini, 42, 19038 SARZANA (SP) - Km. 6-13

25^a SU E JU PA' SCLAVANIA - LA VERNASSINA - Vernasso San Pietro Al Natisono (UD) - Inf. Qualizza Adriano, Tel. 0432.727138, Part. ore 8:30/9:30 Km 6-12-20 - M - Associazione Insieme per Vernasso, Via Vernasso, 81, 33049 SAN PIETRO AL NATISONO (UD)

24^a MARCIA DELLE MALGHE - Pozza del Favero Caltrano (VI) - Inf. Panozzo Tullio, Tel. 0445.891636, Part. ore 8:00/9:00 - M - Pro Loco Caltrano, Piazza Dante, 3, 36030 CALTRANO (VI) - Km. 6-12-26

12 AGOSTO

MARCIA DI S. MICHELE - 1^o TROFEO VAL TOLLA - San Michele di Morfasso (PC) - Inf.

Pedretti Daniele, Tel. 333.9547538, Part. ore 18:30/19:30 - MN - Pro Loco S.Michele, Via Chiavarini, 7, 29020 S.MICHELE DI MORFASSO (PC) - Km. 5-10

13 AGOSTO

CAMMINATA SERALE TORRE PICENARDI - Torre Picenardi (CR) - Inf. Concari Aldino, Tel. 0375.94136, Part. ore 18:30/19:00 - MN - Gruppo Concari, Via Torre Angiolini, 8, 26038 TORRE PICENARDI (CR) - Km. 5-10

LA CAMOIA - San Sebastiano (TN) - Inf. Cuel Ivano, Tel. 0464.765328, Part. ore 9:00/10:00 - M - Gruppo Giovani, Via S. Sebastiano, 91, 38060 S. SEBASTIANO (TN) - Km. 10

25^a LA FERRAGOSTANA - Pertegada di Latisana (UD) - Inf. Galetto Giorgio, Tel. 0431.53002/348.720325 1, Part. ore 18:00/18:30 - MP - A.V.I.S. Pertegada, Via Lignano, 103, 33050 PERTEGADA DI LATISANA

NA (UD) - Km. 6-12

6^o TROFEO FRANCO MORANDI - Porto San Pancrazio (VR) - Inf. Galbier Giancarlo, Tel. 045.8401598, Part. ore 18:00/18:30 - MP - Associazione Sintesi, Via Mefistofele, 19, 37131 VERONA (VR) - Km. 6-12

14 AGOSTO

31^o QUATER PASS INTU-REN AL PAIS DE UBIAL E CLANESS - Ubiale Clanezzo (BG) - Inf. Rota Antonio, Tel. 0345-60589, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Amici Monte Ubione, Via S. Bartolomeo, 24010 UBIALE CLANEZZO (BG) - Km. 8-15

6^a MARCIA DI S. IPPOLITO - Quitano (CR) - Inf. Guerini Maurizio, Tel. 0373.71113, Part. ore 8:00/8:30 - M - S.G.B. Oratorio, Via IV Novembre, 10, 26017 QUINTANO (CR) - Km. 7-11-16

DUE PASSI ALLA BAITA DI CAVRIANA - Campagnolo di Cavriana (MN) - Inf. Rossi/Angonese, Tel.



**Ass. PRO LOCO
PONTENURE**



PONTENURE (PC)

VENERDI 9 SETTEMBRE 2005

7^a MARCIA DELL'ASINELLO

DI KM 6 - 11

Partenza ore 18,00 - 19,00

Informazioni: Franco Villa - Tel. 0523.519162

*festa
dell'Asino*

9 - 10 - 11 SETTEMBRE 2005

La Pro Loco di **PONTENURE**

invita a partecipare alla

Festa dell'Asino con stand e trattenimenti vari.

0376.618837, Part. ore 8:00/19:00 - M - Club Amici della Marcia, Via Ruberta, 12, 46026 QUISTELLLO (MN) - Km. 7-14

7ª PASSEGGIATA DEL CASTELLO E COLLINE A VIGOLENO - Vigoleno di Vernasca (PC) - Inf. Perini Diego, Tel. 0523.859588/328.21534 65, Part. ore 7:30/8:30 - M - Associazione Anspi Vigoleno, Via Carducci, 22, 29013 CARPANETO (PC) - Km. 3-10-14-22

23ª CJAMINADA PAI TROIS DI CJANAL - San Francesco Vito d'Asio (PN) - Inf. Menegon Graziano, Tel. 0427.80444, Part. ore 9:00/10:00 - M - Gruppo Marciatori Val d'Arzino, Via Tolmezzo, 7, 33090 S.FRANCESCO VITO D'ASIO (PN) - Km. 5-10-15

TRA I SINTER AD SOLIGNANO - Solignano (PR) - Inf. Novari Federico, Tel. 339.5456208, Part. ore 8:30/9:00 - M - Pro Loco Solignano, Via Fondovalle, 2, 43040 SOLIGNANO (PR) - Km. 6-12

2ª MARCIA ... A TUTTO FRICO - Flaibano (UD) - Inf. Bizzaro Argeo, Tel. 0432.869468/347.74962 72, Part. ore 8:30/9:30 - M - Associazione Pro Flaibano, Via Vittorio Veneto, 1, 33030 FLAIBANO (UD) - Km. 7-14

8ª CAMINADA DE S.ROCCO - Pedemonte (VR) - Inf. Galbier Giancarlo, Tel. 045.6800053/349.08688 92, Part. ore 8:30/9:30 - M - Gruppo Podistico Fidas Pedemonte, Via Papa Giovanni I°, 10, 37020 PEDEMONTE (VR) - Km. 6-10-16

15 AGOSTO

16ª STRABERBENNO - Berbenno (BG) - Inf. Salvi Gianmaria, Tel. 035.860980, Part. ore 7:30/9:00 - M - Pro Loco Berbenno Promozione Culturale, Via V.Emanuele, 21, 24030 BERBENNO (BG) - Km. 7-14

11ª CAMMINIAMO IN PINETA CON I VIGILI DEL FUOCO - Clusone (BG) - Inf. Nordera Albertino, Tel. 335.6635305, Part. ore

7:30/10:00 - AR - Gruppo Sportivo Vigili del Fuoco E.Gritti, Via Codussi, 9, 24100 BERGAMO (BG) - Km. 6-10-20-30-40

11° TROFEO DELL'AS-SUNTA - Marone (BS) - Inf. Rinaldi Alessio, Tel. 030.9827401/349.55343 20, Part. ore 9:00/9:30 - M - olisportiva Padana La Leonessa, Via M.Voltolina, 40, 25125 BRESCIA (BS) - Km. 10

26ª MARCIA DI CASALI - Casali di Morfasso (PC) - Inf. Rigolli Armando, Tel. 0523.380494, Part. ore 7:30/9:00 - M - Associazione Pro Loco Casali di Morfasso, Via R. Moizo, 2/C, 29100 PIACENZA (PC) - Km. 5-10-21-28

11ª MARCIA "CUL CJA-PIEL" - Frisanco (PN) - Inf. Colussi Valentino, Tel. 0427.78176, Part. ore 8:30/9:30 - M - Gruppo Volontari Antincendio, Via Roma, 1, 33080 FRISANCO (PN) - Km. 6-18

GIRO DEL LAGO DI OSIGLIA - Millesimo (SV) - Inf. Gillardo Renzo, Tel.



II G.T.A. CREMA
Via Frecavalli, 39,
organizza per

DOMENICA
11 SETTEMBRE 2005

33ª MARCIA CREMA **17° MEMORIAL** **SAMANNI GIANMARIO**

Manifestazione podistica a passo
libero aperta a tutti
di Km 6 - 13 - 20 - 30

La manifestazione è valida per la validazione del concorso nazionale FIASP - PIEDE ALATO, per i Concorsi Internazionali IVV.

Partenza ore 8.30 - 9.00

INFORMAZIONI:

Nava Erminio - Tel. 0373.202458



24126 BERGAMO - Via Carnevali, 31 - Tel. 035 31 5347 - Fax 035 317550
e-mail: info@lazzurro.net

019.564650, Part. ore 9:00/9:30 - M - Gruppo Sportivo Gillardo, Via Delfino, 10, 17017 MILLESIMO (SV) - Km. 10

16ª MARCIA CAMMINIAMO INSIEME - Villanova delle Grotte Lusevera (UD) - Inf. Lovo Gianni, Tel. 0432.787323/338.71373 78, Part. ore 8:30/9:30 - M - Associazione Valli Del Torre, F.ne Villanova Delle Grotte, 56, 33010 LUSEVERA (UD) - Km. 7-13-18

21ª TRA PINI E CICLAMINI - Castelvecchio di Valdagno (VI) - Inf. Dal Lago Luca Bruno, Tel. 0445.970082, Part. ore 8:00/9:00 - M - Gruppo Sportivo Castelvecchio, Via Laghi, 25, 36078 CASTELVECCHIO DI VALDAGNO (VI)

20 AGOSTO

2° GIRO DELLE FONTANE - Baldasseria (UD) - Inf. Vidussi Germano, Tel. 328.7430959, Part. ore 18:00/18:30 - [Udine Sud-Parrocchia S.Pio X°] - MP - Associazione Insieme Con Noi, Via

Orsaria, 23, 33100 UDINE (UD) - Km. 5-10

AMMIRANDO L'INCANTEVOLE PAESAGGIO DELLA LESSINIA - 4ª MARCIA GUIDATA - Jegher di Rovere (VR) - Inf. Arzenton Francesco, Tel. 0442.26309, Part. ore 15:30/16:00 - MP - Gruppi Fiasp C.P. Verona, C. P. 21, 37032 MONTEFORTE D'ALPONE (VR) - Km. 10

21 AGOSTO

28ª MARCIALONGA DELLA PACE - San Angelo di Senigallia (AN) - Inf. Priori Attilio, Tel. 338.8796949, Part. ore 9:00/9:30 - M - Unione Sportiva A.C.L.I., Via Borgo Marzi, 42, 60019 SAN ANGELO DI SENIGALLIA (AN) - Km. 4-8

2ª CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA' - Gorle (BG) - Inf. Ravanelli Paolo, Tel. 035.664429/329.299669 0, Part. ore 7:30/9:00 - M - Associazione A.R.C.A., Via Roma, 2, 24020 GORLE (BG) - Km. 8-15-22

10ª SUI SENTIERI DI PAPA GIOVANNI - San Gregorio Cisano Bergamasco (BG) - Inf. Bassani Giacomo, Tel. 035.788989, Part. ore 7:30/9:00 - Km 8-12-17 - M - Amici di S.Gregorio-Gruppo Podistico Scioiattoli, Via F.Nullo, 1, 24034 CISANO BERGAMASCO (BG)

MARCIA ZAMPA - Buscoldo (MN) - Inf. Lucchini Enore, Tel. 0376.48579, Part. ore 8:30/9:00 - M - Gruppo Podistico Buscoldo, Via Giovanni XXIII°, 2, 46010 BUSCOLDO (MN) - Km. 6-11

6ª MARCIA DELL'ALPINO - Vigolzone (PC) - Inf. Gandi Dario, Tel. 0523.879300/339.44151 14, Part. ore 7:30/8:30 - M - Gruppo Escursionisti Vigolzonesi, Via Coppi, 14, 29020 VIGOLZONE (PC) - Km. 5-10-18

30ª MARCIA DEL DONATORE FESTA IN PIASSA - Villanova di Pordenone (PN) - Inf. Buoro Marino, Tel. 339.1543433, Part. ore 8:30/9:30 - M -

Associazione Avis Aido Villanova, 13, 33170 VILLANOVA DI PORDENONE (PN) - Km. 5-10-20

9ª CAMMINATA A.S. PASTORELLO - Pastorello (PR) - Inf. Bondani Renato, Tel. 0521.853306, Part. ore 8:30/9:00 - M - A.S. Pastorello, Via Tomascchio, 13, 43020 PASTORELLO DI LANGHIRANO (PR) - Km. 6-12-18

16ª SEI ORE DI CASTRONNO - Castronno (VA) - Inf. Zambolin Angelo, Tel. 0332.892035, Part. ore 7:00/13:00 - AR - Gruppo Podistico Castronno, Via Ceresio, 15, 21040 CASTRONNO (VA) - Km. 5-10

11ª STRAVALMARANA - Valmarana di Altavilla Vicentina (VI) - Inf. Battistella Massimo, Tel. 0444.572129, Part. ore 8:00/9:00 - Km 6-12-22 - M - Circolo S.Biagio Valmarana, Via Montello, 9, 36077 VALMARANA DI ALTAVILLA VICENTINA (VI)

10ª LA CONCA DEI PARPARI - 11ª RADUNO PROVINCIALE FIASP - Jegher di Rovere (VR) - Inf. Arzenton Francesco, Tel. 0442.26309, Part. ore 8:30/9:30 - M - Gruppi Fiasp C.P. Verona, C.P. 21, 37032 MONTEFORTE D'ALPONE (VR) - Km. 6-12-21

25 AGOSTO

GIRO DELLE SANTELLE DI CONCESIO - Concesio S.Andrea (BS) - Inf. Rovetta Giovanni, Tel. 030.2752074, Part. ore 20:00/20:30 - MN - Gruppo Sportivo Acili di S.Andrea, Via Carrobbio, 58, 25062 CONCESIO (BS) - Km. 5-10

33ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (PRIMO GIORNO) - Foglizzo (TO) - Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800, Part. ore 8:30/9:00 - MPG - Centro Iniziative Foglizzesi, Via Castello, 6, 10090 FOGLIZZO (TO) - Km. 21-42

26 AGOSTO

PALIDAN MARCIA -

Palidano (MN) - Inf. Ferrari Matteo, Tel. 0376.525752/328.0112563, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Polisportiva Palidanese, Via Dino Villani, 8, 46020 PALIDANO DI GONZAGA (MN) - Km. 5-10

20ª MARCIA DELL'UVA E DEL VINO - Bacedasco Alto (PC) - Inf. Villa Franco, Tel. 0523.519162, Part. ore 18:00/19:00 - MN - Associazione Pro Loco Bacedasco Alto, Via IV Novembre, 7, 29010 PONTENURE (PC) - Km. 6-11

33ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (SECONDO GIORNO) - Foglizzo (TO) - Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800, Part. ore 7:30/8:00 - MPG - Centro Iniziative Foglizzesi, Via Castello, 6, 10090 FOGLIZZO (TO) - Km. 21-42

27 AGOSTO

1ª MARCIA FESTEGGIAMENTI DI SANT'AGOSTINO - Pordenone (PN) - Inf. Lucchitta P., Tel. 0434.540085/347.0003373, Part. ore 18:00/18:30 - [Quartiere Torre] - MP - Polisportiva Odorico Da Pordenone, Via Borgo Casoni, 1/A, 33170 PORDENONE (PN) - Km. 6-12

33ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (TERZO GIORNO) - Foglizzo (TO) - Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800, Part. ore 6:45/7:15 - MPG - Centro Iniziative Foglizzesi, Via Castello, 6, 10090 FOGLIZZO (TO) - Km. 21-42

10ª PASSEGGIATA ECOLOGICA - Casacorba di Vedelago (TV) - Inf. Rosin Giovanni, Tel. 0423.400061, Part. ore 18:00/20:00 - MN - G.A. Vedelago, Via G.Berto, 45, 31050 VEDELAGO (TV) - Km. 6-11

28 AGOSTO

LA SUATA - Canterano (RM) - Inf. Panzini Antonio, Tel. 338.3289305, Part. ore 9:00/9:30 - M - Pro Loco Canterano, Via della Villa, 18, 00020 CANTERANO (RM) - Km. 6-20

22ª MARCIA DEL DONATORE - Carvico (BG) -

Inf. Perico Piermario, Tel. 035.790755, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Avis Carvico, Via S. Maria, 11, 24030 CARVICO (BG) - Km. 6-15-25

9ª MARATONINA CAMMINIAMO NEL VERDE - Osio Sopra (BG) - Inf. Galante Vincenzo, Tel. 035.500576, Part. ore 7:30/9:00 - M - Gruppo Podistico I Balocc, Via Edison, 5, 24040 OSIO SOPRA (BG) - Km. 8-11-15-21

9º TROFEO AIDO AMBULANZA - Castelcovati (BS) - Inf. Mambretti Redentino, Tel. 030.718235, Part. ore 9:00/9:30 - M - Gruppo Aido e Ambulanza, Via Chiari, 1, 25030 CASTELCOVATI (BS) - Km. 5-8-11

21ª PASSEGGIATA ECOLOGICA IN BICI - Arienzo (CE) - Inf. Scamperti Pasquale, Tel. 0823.805372, Part. ore 9:00/9:30 - C - Associazione Pro Loco, Piazza S.Alfonso, 4, 81021 ARIENZO (CE) - Km. 12

31ª MARCIA NEL VERDE DI CONTRA - Contra di Missaglia (LC) - Inf. Brivio Guido, Tel. 039.9241497, Part. ore 7:30/9:00 - M - Unione Podistica Missaglia, Via Conciliazione, 2, 23873 MISSAGLIA (LC) - Km. 6-12-18-24

6º TROFEO DEL MAGO CITTA' DI MERLINO - Merlino (LO) - Inf. Fazzi Giovanni, Tel. 02.90659477/339.1686227, Part. ore 8:00/8:30 - M - Gruppo Podistico Merlino, Via Fiume, 2, 26833 VAIANO DI MERLINO (LO) - Km. 6-13-19-22

33ª MARCIA DEL PO - Borgoforte (MN) - Inf. Marchiò Ugo, Tel. 0376.648482, Part. ore 8:30/9:00 - M - Avis Borgoforte, Via Roma, 9/A, 46030 BORGOFORTE (MN) - Km. 6-12-20

26ª MARCIA DELLA CONCORDIA - San Giuliano di Castelvetto (PC) - Inf. Sorbi Antonella, Tel. 0523.826118, Part. ore 7:30/8:30 - M - Gruppo Promotore Sagra Agostana, Via Martiri, 2, 29010 S.GIULIANO D/C (PC) - Km. 4-7-12-17

1ª MARCIA TRA IL CASTELLO E LA VILLA - Valbona di Lozzo Atestino (PD) - Inf. Spigolon Gianluigi, Tel. 348.6042811, Part. ore 8:30/9:00 - M - G.P.San Rocco Lozzo Atestino, Via Valbona, 20, 35034 LOZZO ATESTINO (PD) - Km. 6-12-18

16ª CAMMINATA ECOLOGICA - Calestano (PR) - Inf. Bertani Roberto, Tel. 0525.52412, Part. ore 8:30/9:00 - M - Avis - A.P. Calestano, Piazza Marconi, 1, 43030 CALESTANO (PR) - Km. 6-14

QUATAR PASS INTURAN A SUMM - Sommo (PV) - Inf. Rao Walter, Tel. 0382.402202, Part. ore 7:30/8:30 - M - Comune di Sommo, Via Roma, 84, 27048 SOMMO (PV) - Km. 6-10-18

PASSEGGIATA NEI COLLI BRISIGHELLESI - Brisighella (RA) - Inf. Sgarzani Lorenzo, Tel. 0546.621321, Part. ore 9:00/09:30 - M - Gruppo Podistico Amatori Brisighella, Via Europa, 5, 48013 BRISIGHELLA (RA) - Km. 3-6-10

NUOVA QUATER PASSI EN TEL BOSC DE TRES - 9ª MARATONA DELLA VAL DI NON - Tres (TN) - Inf. Bida Franco, Tel. 0463.468548, Part. ore 7:00/9:00 - Km 6-13-31-44 - M - Amici della Val di Non - Pro Loco e Comune di Tres, Via Monsignor Negri, 2, 38010 TRES (TN)

32ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (QUARTO GIORNO) - Foglizzo (TO) - Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800, Part. ore 7:00/7:30 - MPG - Centro Iniziative Foglizzesi, Via Castello, 6, 10090 FOGLIZZO (TO) - Km. 21-42

3º TROFEO FEDERICI SILVIO - Terni (TR) - Inf. Todisco Giuliano, Tel. 0744.220216-59714, Part. ore 18:30/19:00 - MN - Podistica Interamna, Voc.Casali, 96, 05100 TERNI (TR) - Km. 5-10

9ª CAMMINATA DEI MERLOT - Cadrezzate (VA) - Inf. Gamberoni Cristina, Tel. 349.0801377, Part. ore

8:00/9:00 - M - Gruppo Podistico Pizzeria Miralago, Via Mogno, 12, 21020 CADREZZATE (VA) - Km. 5-11-19

23ª MARCIA DEI TRE PAESI - Longare (VI) - Inf. Bonetto Sergio, Tel. 0444.638486, Part. ore 8:00/9:00 - M - Associazione Podisti Longare, Via Brigata Cadore, 37, 36020 CASTEGNERO (VI) - Km. 5-13-22

16ª MARCIA DELLA PATATA - San Sebastiano di Colonia Veneta (VR) - Inf. Famari Augusto, Tel. 0442.850006, Part. ore 8:00/9:00 - Km 5-10-15 - M - Associazione La Viola S.Sebastiano, Via S. Sebastiano, 55, 37044 COLOGNA VENETA (VR)

29 AGOSTO

SAGRA DEL TORTELLONE - San Patrizio Conselice (RA) - Inf. Cardinali Roberto, Tel. 339.4294616, Part. ore 19:30/20:00 - MN - Società Atletica S.Patrizio, Via Mameli, 16/A, 48020 SAN PATRIZIO (RA) - Km. 3-10

31 AGOSTO

2ª STRACANTONATA "TRI PASS IN MESA AL ARGIN" - Santimento di Rottofreno (PC) - Inf. Falciani Luciano, Tel. 0523.336185 - 368.3544601, Part. ore 17.30/19.00 - MP - Gruppo Sportivo Allegra Compagnia, Via Vioioletta, 29, 29100 PIACENZA (PC) - Km 5-10-15

2 SETTEMBRE

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

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

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

16ª 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

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

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

22ª ATTRAVERSO ANTI-CHI BORGHI - Provezze (BS) - Inf. Bertolazzi Pietro, Tel. 030.983692, Km. 6-13

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

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

15ª MARCIA DI S.ANTONIO - Bolzone (CR) - Inf. Spinelli Adriano, Tel. 0373.688981, Km 6-14-21

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

CAMMINATA DLA MATILDE - Pieve Di Coriano (MN) - Inf. Zucchi Vima/Schifano Angelo, Tel. 0386.39337-39141/338.4696988, Km. 6-13

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

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

Sport e cultura

Dai territori liberi della

R.A.S.D. - REPUBBLICA ARABA SAHRAWI DEMOCRATICA

"Un esilio da non dimenticare"

Il Sahara Occidentale fu colonia spagnola fino al 1975, anno nel quale la dominazione coloniale ebbe termine. Di fatto però la Spagna lasciò campo libero all'invasione militare da parte del Marocco e della Mauritania. Pur essendo questo territorio molto arido, questa zona del deserto del Sahara è molto ricca di giacimenti di fosfati e la sua costa atlantica è tra le più pescose del nord-est dell'Africa. Per oltre 1200 anni vi hanno abitato le popolazioni Sahrawi, d'origine araba, di religione islamica, la cui civiltà è caratterizzata dalle mescolanze di culture arabe, africane e berbere. Da 30 anni questo popolo è costretto all'esilio nell'Hammada (deserto) a sud-ovest dell'Algeria, per evitare un genocidio di massa da parte di militari invasori. Il Marocco per rafforzare la sua presenza ha costruito un muro lungo oltre 2500 Km, con milioni di mine antiuomo ed anticarro (la gran parte di produzione italiana), per bloccare ogni accesso ed impedire le legittime rivendicazioni del Popolo Saharawi all'autodeterminazione e all'indipendenza. Diritti per altro sanciti sin dal 1991 dall'ONU (Accordo di Houston-Texas-USA), il quale prevedeva un referendum il cui obiettivo era quello di determinare la volontà della popolazione autoctona. Consultazione di fatto bloccata a causa di ostacoli posti dal Marocco anche in aperta sfida con la comunità internazionale. Nonostante ciò e pur vivendo in precarissimi campi profughi, il Popolo Saharawi è riuscito a costruire uno stato: la Repubblica Araba Sahrawi Democratica (R.A.S.D.), riconosciuta dall'OUA (Organizzazione dell'Africa Unita) che collabora con l'ONU. Nazione presieduta da Mohamed Abdel Aziz, espressione del Fronte del Polisario (Fronte Popolare per la Liberazione di Saguia el-Hamra e Rio de Oro), che ha combattuto una lunga guerra di liberazione senza aver mai utilizzato metodi terroristici. I 165.000-250.000 profughi sono suddivisi nel deserto dell'Hammada di Tindouf, nelle quattro province "wilaya" di Auserd, Smara, Dhajla e Al Aaiun. Questi sopravvivono grazie agli aiuti internazionali (in particolare dall'Alto Commissariato ONU per i Rifugiati-UNHCR) ed all'impegno di molte associazioni non governative specialmente spagnole ed italiana. E proprio per far conoscere quest'amara realtà (ai più sconosciuta), che da 5 anni è organizzata la "Sahara Marathon". Un ritrovo degli appassionati la più classica delle discipline olimpiche sulla tradizionale distanza di 42,195 km. Manifestazione sportiva di solidarietà promossa dal WHMF (World Umanitarian Marathon Foundation), inserita nel calendario delle Ecomarathone d'Italia, con il determinante coordinamento dell'Associazione nazionale di solidari-

età con il Popolo Saharawi ed il supporto d'alcune regioni italiane tra le quali la provincia di Trento. A quest'edizione vi hanno partecipato 390 atleti, dei quali 190 locali, impegnati su quattro diversi percorsi di 42, 21, 10 e 5 km. Alla maratona sono partiti 80 stranieri e 20 locali. Vincitore virtuale (lo spirito non è assolutamente agonistico) è stato il bolognese Vincenzo Castellano (3°03') già vincitore dell'edizione 2002, seguito dal trentino Cristian Campestrin (3°11') di Strigno (maratoneta della nazionale azzurra) e dal padovano Fabio Mestrieri (3°17'). Tra le donne vittoria della spagnola Leire Elosegui (3°37'), seguita dall'italiana Claudia Tognoli (4°53') e dalla trentina Sabrina Campaldini (5°18') da Canal S.Bovo-Primiero. La corsa si è svolta in una giornata a dir poco terribile per l'improvviso scatenarsi di una tempesta di sabbia, con raffiche di vento superiori ai 75 km/h ed una visibilità quasi nulla. Non ha caso diversi maratoneti hanno dovuto interrompere la corsa per motivi di sicurezza. Tra i trentini, da segnalare la partecipazione alla "Half Marathon" di 21Km di Mario Simoni e Matteo Filippi di Lavis-Pressano. Durante la settimana di permanenza nei campi profughi sono stati organizzati diversi incontri con le autorità locali, per affrontare assieme i problemi e per meglio capire le necessità di questa gente che si è rifugiata in quest'angolo del mondo definito "l'inferno della terra". In estate, infatti, si raggiungono temperature superiori ai 60°, mentre le notti sono gelide a causa della forte escursione termica. Particolarmente significativa la cerimonia, o per meglio dire la gran festa popolare, durante la quale sono state donate 15 cammelle da latte (con relativo cammellino) alle donne del villaggio di Dahjla. Unica oasi in questo sterminato deserto. Negli altri campi profughi sono state, invece, conse-

gnate diverse tonnellate di materiale sanitario per i presidi medici, mentre altri generi sono stati utilizzati per delle scuole e dei centri di formazione professionale. Tutto questo è stato possibile anche grazie ad una parte della quota d'iscrizione dei maratoneti e dei loro accompagnatori. Da ricordare anche la "mini maratona" per i bambini nel villaggio di Smara, con una partecipazione a dir poco entusiasmante ed uno spettacolo teatrale con dei clown spagnoli. Del resto questa è la filosofia che anima i promotori quest'evento culturale e sportivo. Uno sforzo non solo per aiutare materialmente questo popolo, ma soprattutto per far conoscere al mondo intero, con una corretta informazione, questo enorme dramma umano. Gli Sahrawi sono un popolo meraviglioso che ti donano quanto possiedono senza nulla chiederti in cambio. L'unico loro desiderio è quello di condividere con l'ospite un bicchiere (khes) di the, preparandolo seguendo un preciso rito (nasna-shei), con una teiera (berred) su di un braciere (frnei) nella loro casa-tenda (jaime). Il primo bicchiere che si sorseggia è amaro come la vita, il secondo è dolce come l'amore, il terzo è soave come la morte. Questo è il popolo del deserto ed in ciò sta l'essenza pacifica e la forza di una resistenza quotidiana, alla quale la comunità internazionale deve oggi dare un appoggio definitivo e concreto.

Roberto Franceschini

32. "Luis Trenker"
 Marcia non competitiva di 2 giorni
 3 - 4 settembre 2005
 LIA DI CAMBONIS
 Manciatori Val Gardena
 Ortisei
 Val Gardena/Gröden
 svv 311/01/05

PROGRAMMA ESCURSIONISTICO 2005

ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO CREMONA

settore PODISTI ESCURSIONISTI

I dati mancanti saranno comunicati nei successivi avvisi.

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

DATA	LOCALITA' E' MAX ALTITUDINE	DIFFI COLTA	Disli vello	ORE	ACCESSO	Direttori Di Gita
Mar12Mer13 Luglio	Gruppo dei Cadini	E E	550 500	2.00 6.00	Lago D'Antorno	Fioretti Bongiorni
Mar26Mer27 Luglio	Cima Ombrettola (2931m.) Cima Ombretta (3011m.)	E E A	1000 1000	5.00 6.00	Passo San Pellegrino	Bertoletti Ghisleri
Mar23Mer24 Agosto	Corno Baitone (3331 m.)	E E	950 1000	4.00 8.00	Sonico Val Malga	Iazzi Bongiorni
Mar 6 Mer 7 Settembre	Pizzo del Diavolo di Tenda (2916 m.)	E E	700 700	4.00 7.00	Carona	Boari Bongiorni
Mercoledì 21 Settembre	Cima Rovaia (2525 m.)	E E	1300	5.00	Veza d'Oglio	Roverselli Ghisleri
Martedì 4 Ottobre	Monte Groppo Rosso (1595 m.)	E E A	400	5.00	Passo Crociglia	Bongiorni Attolini
Giovedì 13 Ottobre	Monte Barigazzo (1284 m.)	T	550	4.00	Cerreto di Gravargo	Stella Bertorelli
Mercoledì 26 Ottobre	Montisola	T	250	5.00	Sulzano	Ghisleri Attolini

Bongiorni Giancarlo
Boari Giancarlo
Bertoletti Giuseppe
Cigoli Agostino
D'Amato Nazzario
Fioretti Aldo

0523-820277
0372-89379
0372-452024
0372-560485
0372-451060
0372-424297

Ghisleri Bruno
Iazzi Bruno
Mazzini Fiorenzo
Roverselli Lorenzo
Stella Giuseppe

0372-560104
0372-413490
0372-30210
0372-461524
0372-560094

LEGENDA DELLE ABBREVIAZIONI

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

IMPORTANTISSIMO

Si ricorda a tutti i soci che la comunicazione per le adesioni alle escursioni sono obbligatorie sempre, anche per quelle effettuate in treno. Inoltre si rammenta che per quelle di due giorni l'adesione va comunicata con almeno cinque giorni d'anticipo, per favorire la prenotazione nei rifugi. Tutte le escursioni possono subire variazioni parziali o totali su decisioni del direttore di gita, sarà cura di quest'ultimo avvisare se possibile con comunicati scritti o verbali i partecipanti alle gite.

MARTEDÌ 12 E MERCOLEDÌ 13 LUGLIO escursione nel gruppo dei Cadini.

Escursione adatta a tutti. Partenza da Cremona alle ore 6.30 per il lago d'Antorno nei pressi del quale si parcheggeranno le vetture ad esclusione di una che sarà parcheggiata al lago di Misurina posto a circa 5 km. Da un'altitudine di m. 1850 circa si prende il sentiero 115 che in meno di 1.30 ore ci porta al rifugio Flli Fonda-Savio (2359 m.). Nel pomeriggio escursione facoltativa lungo il sentiero attrezzato Bonacossa che permette di inoltrarsi nella parte nord dei Cadini in direzione del rifugio Auronzo (tre Cime di Lavaredo). Il mattino successivo prenderemo il sentiero Durissimi (privo di difficoltà) che si snoda nella parte sud dei Cadini. Si raggiungerà in 3,5 ore il rifugio Col di Varda superando tre sellette e da dove si scenderà al lago di Misurina a piedi o in seggiovia. L'arrivo a Cremona è previsto per le ore 20.30

MARTEDÌ 26 E MERCOLEDÌ 27 LUGLIO al M. Ombrettola (2931) M. Ombretta (3011)

L'escursione si svolge in due giornate, con pernottamento al rifugio Falier (gestito dal CAI). La partenza da Cremona avverrà alle 6,30 per imboccare l'autostrada fino a Egna-Ora e da qui una volta usciti dall'autobrennero, se segue la statale n°48 direzione Val di Fiemme fino a Moena dove dalla statale 346 si giungerà al Passo San Pellegrino (m.1919). Si parcheggiano le automobili ed inizia la salita alla Cima Ombrettola (m.2931); seguendo il sentiero n° 607 si giunge presto al Rifugio Fuiciade (m.1972) per il passo delle Cirelle (2683 m) ed il successivo passo di Ombrettola (2868) da dove, chi lo desidera potrebbe fare una capatina alla cima Ombrettola. Superato il passo si prosegue in discesa per il Rifugio Falier dove avverrà il pernottamento. Il mattino successivo dopo un'energetica colazione si riprende l'escursione imboccando il sentiero 610 in direzione passo dell' Ombretta (m.2702) A questo punto ci sono due possibilità per poter proseguire: una segue il sentiero n° 610 e prosegue col 606 per arrivare fino al Rifugio Contrin, ove si riprende il sentiero del giorno precedente (che riporta al Passo S Pellegrino). L'altra possibilità è quella del sentiero 650 che grazie a tratti attrezzati porta al bivacco M. Bianco (m.2730), per proseguire sotto la cima di Ombretta Orientale (con possibilità di salita alla sua vetta in quota m.3011); nel prosieguo si incrocia il sentiero n°607 fino al Passo S. Pellegrino. L'arrivo a Cremona è previsto per le ore 20,30.

MARTEDÌ 23 E MERCOLEDÌ 24 AGOSTO ascesa al monte Baitone (3331 m.)

La partenza è fissata alle ore 8.00 dalla sede di Via Bergamo, con destinazione Ponte del Guat (1528 m.) ove termina la strada carrozzabile che risale la Val Malga, partendo da Malono o da Sonico. Si sale lungo una mulattiera che conduce a Malga Premessone; seguendo le frecce segnaletiche si svolta a sinistra per seguire il sentiero 13, risalendo con numerosi tornanti piuttosto faticosi la base del fianco meridionale della Punta di Val Rossa. Dopo aver superato la stazione intermedia della funivia di servizio ENEL (nota come il Baitoncello 1890 m.), si prosegue con lo stesso sentiero, si raggiunge la diga del lago Baitone (2281 m.) in due ore circa di cammino. Costeggiando la costa sinistra del lago ci si porta alla base del gradone roccioso sul quale sorge il rifugio Topolini (2540 m.) dove si pernoverà. La mattina dopo di buon'ora inizierà la salita del Corno Baitone. Seguendo il lato occidentale del lago Rotondo, si risale una corta valletta, si supera costeggiando a sinistra, il bel lago Lungo. Ora la salita diventa più faticosa, innalzandosi su di un dosso roccioso; si arriva ad un piccolo nevaletto. Superato si continua ad impicarsi su ripidi ghiaioni e ci si porta sul piccolo ghiacciaio della parete sud del Baitone (in caso di neve molto gelata utili ramponi e piccozza). Seguendo attentamente la segnaletica ci si porta sulla cresta occidentale e con facile ma non banale arrampicata, si giunge alla vetta straordinariamente panoramica. Per chi non ha voglia di scalare la cima, c'è una bell'escursione che percorre un tratto di una tappa del sentiero N.1 (ALTA VIA DELL'ADAMELLO). Partendo dal rifugio Tonolini, ci s'imbatte in un magro pascolo, ghiaioni e lastroni nella bella conca compresa tra la cima del Piem ed il Corno Premessone (2719 m.), Superati prima il lago Bianco (2512 m.) e poi il lago Premassone (2719 m.) ci si porta, con scomodo ma semplice percorso, al Passo Premessone (2923 m.), il passo che è anche il punto di quota più elevato dell'alta via, è senz'altro uno dei punti più panoramici dell'intero percorso e permette, in particolare, una splendida visione dell'impressionante parete occidentale dell'Adamello. Dal passo si fa ritorno al rifugio Topolini, dove ci si ricongiunge al primo gruppo ed insieme si farà ritorno alle auto per rientrare a Cremona alle ore 20.00.

Marathon des Sables 2004

Istantanee d'Africa

Avventura nel deserto del Sahara

seconda parte

a cura di Leonardo Soresi



JEBEL MEGOG, 14-15 APRILE, 76 KM
 "Il deserto era soltanto il deserto, vale a dire l'inferno"
 Montherlant

Oggi tutti si alzano presto, non c'è voglia di scherzare. Sul viso di ognuno si legge la stanchezza accumulata nella tappa di ieri, che una notte piena di incubi non è riuscita a cancellare. Tutti sappiamo che oggi sarà uno dei giorni più duri della nostra vita: da sempre il "tappone" segna il punto di svolta nella MdS, separando quelli che ce la faranno da quelli che torneranno a casa, senza sapere cosa si prova nel camminare per tutta la notte nel deserto. Proprio la notte è la protagonista della tappa, e per far sì che anche i concorrenti più veloci siano costretti ad affrontarla, viene imposto ai primi 50 in classifica di partire a mezzogiorno anziché alle nove come gli altri. La prima parte della giornata ci regala un continuo saliscendi su dune dalle dimensioni modeste ma che ti distruggono mentalmente: sai che davanti a te c'è ancora tantissima strada da fare, ma trascorrono le ore e i km percorsi sono sempre pochi. Verso mezzogiorno lasciamo le ultime propaggini dell'erg e cominciamo la traversata di una pietraia che ci conduce a poche decine di km dal confine con l'Algeria. I piedi sono in condizioni spaventose; non osiamo neppure sfilarci le scarpe e controllarne lo stato per non demoralizzarci e per la paura di non riuscire a rinfilarcele è ben vivo il ricordo di concorrenti che ieri hanno dovuto tagliare con il serramanico i talloni o le punte delle scarpe, per evitare sfregamenti contro la carne, ormai

viva, dei piedi. Ogni appoggio è un nuovo dolore e nemmeno la monotonia del passo, uno dopo l'altro, uno uguale all'altro, riesce a smorzarlo. Verso le tre del pomeriggio veniamo raggiunti dai primi in classifica un drappello: un drappello composto dai fratelli An-sahal (Lahceb e Mohammed) e da Hassan Oulmyr: sembra quasi che stiano volando, come se non ci fossero 50 gradi, come se stessero correndo su una pista in tartan anzi che su queste pietraie impietose. Lahcen ci saluta e ci augura anche "Bon Courage". Sono stupefatto: è lui, che questa gara l'ha già vinta sei volte, a salutare noi! Pensare che questo ragazzo raccoglie datteri per tutto il resto dell'anno, pensare che le sue scarpe sono in condizioni pietose. Pensare che qui uno qualsiasi che sa dare due calci ad un pallone finisce intervistato, imitato, idolatrato, invidiato. Lui invece è capace di attraversare l'Inferno correndo come se fosse un angelo con le ali ai piedi e finita la gara ritorna al suo lavoro di ogni giorno rimanendo un uomo! Non un bambolotto di plastica nelle mani di un procuratore, incapace di pensare con la propria testa. Tutti al campo conoscono i due fratelli Ahansal e tutti vogliono loro bene, anche se continuano a vincere le corsa sbaragliando la concorrenza. Loro sono la dimostrazione vivente che c'è sempre la speranza di farcela, per quanto tu sia povero e viva in una condizione in cui lo sport è un lusso. Ma anche perché ci ricordano che l'uomo non si misura a seconda di quanto guadagna, che la sua volontà è più forte di tutto. Vedere tutti i concorrenti che li salutano e li incitano fa capire come la gente ami ancora uno sport

espressione di valori umani forti e semplici. Verso il 35° km inizia a soffiare un vento forte che spazza la piana sollevando una polvere impalpabile: ci copriamo in modo da lasciare esposta solo una fessura per gli occhi, coperta dagli occhiali. Ci avviciniamo alla valle del fiume Draa, che rende fertile Ouarzazate e va a morire tra le sabbie del deserto: il suo letto è asciutto ma si vede che nei periodi di pioggia le sue acque arrivano fino a qui, visto che iniziano le prime stentate coltivazioni di orzo e segale. Dopo 4 giorni in cui non abbiamo visto nessuno se non gli altri concorrenti incrociamo quattro donne a dorso d'asino. Ridono nel vederci stanchi e zoppicanti, per un qualcosa che per loro non ha alcun senso. Loro la Marathon des Sables la vivono ogni giorno, non è un'avventura da raccontare agli amici quando si ritorna alle comodità del mondo occidentale. Sono le 7 di sera: lo ore per fare soli 46 km! È una media che qualche giorno fa ci avrebbe demoralizzato, mentre ora ci sembra non solo normale ma addirittura molto veloce! Per capirlo basterebbe vedere i nostri piedi: le calze sono sporche di sangue e di pus che esce dalle vesciche: non ne abbiamo mai avute così tante in tanti anni di corsa a piedi. Ci fermiamo al punto di controllo per cucinare qualcosa di caldo da mettere nello stomaco: è da questa mattina che andiamo avanti solo con qualche barretta e un cubetto di grana. Mentre stiamo mangiando viene una dottoressa dell'assistenza medica a chiederci se possiamo andare un attimo nella tenda in cui sono distesi i corridori che hanno problemi fisici. Ci dicono che c'è un concorrente italiano che sta malissimo ma che vuole continuare la corsa. Si chiama Per questi tuareg la traversata delle dune degli riesce a mangiare niente: il suo corpo non riesce ad abituarsi al cibo liofilizzato e oggi non è riuscito neppure a bere mi chiedo come abbia fatto ad arrivare fino a qui in queste condizioni. Adesso lo stanno sottoponendo ad una flebo per alimentarlo: è pallido in volto, quasi bianco nonostante il sole dei giorni scorsi e il velo di sabbia che ci ricopre tutti. Vuole ripartire ma la dottoressa non se la sente di lasciarlo andare via da solo. Ci chiede se possiamo aspettarlo mentre continuano a nutrirlo via endovena. Per noi non è un problema visto che comunque avevamo progettato una sosta per riposarci. Ad ogni nuova flebo lui vorrebbe ripartire, ma i medici gli chiedono di provare a mangiare qualcosa prima di farlo andare via, e immancabilmente lui vomita tutto. Poi finalmente all'una di notte, dopo 8 flebo riesce a bere un po' d'acqua e a mangiare due arachidi. È ora di ripartire la notte, l'immensa notte sahariana, riempita dalle profondità dell'universo, ci inghiotte. Adesso siamo solo ombre che si muovono nell'oscurità informe intorno a

noi: unica traccia del nostro passaggio è il cono di luce proiettato dalle nostre lampade frontali, che segna i confini del nostro universo fatto di fatica. Vanni è forte, veramente forte: alla prima tappa era 35° e puntava ad un risultato di prestigio, ora è costretto a camminare con noi delle retrovie. Cammina in silenzio senza dire nulla, rallentiamo anche per far sì che non si sforzi troppo. Anche dal punto di vista mentale deve essere durissima per lui: abituato a correre e divorare i km uno dopo l'altro, si ritrova a strisciare su questo terra ostile al ritmo di 3 km l'ora, sapendo che la gara come se l'era immaginata è ormai compromessa ed è diventata un brutto incubo. Ma è comunque un grande nella sua volontà di non mollare, di arrivare fino in fondo. In tutta la nostra vita mai avremmo immaginato una notte simile: forse perchè siamo soli, forse perchè stiamo lottando da un giorno intero contro la fatica e la sofferenza. O forse perchè in questi luoghi desolati sentiamo con chiarezza che per ogni chilometro che percorriamo, per ogni centimetro che copriamo, noi conseguiamo una vittoria. Ogni dannato minuto su questa terra arida è una vittoria. Per tutta la notte camminiamo, senza mai fermarci, dispersi fra la sabbia e le stelle, coscienti solo della dolcezza di respirare: com'è semplice qui il mondo! Stelle nel buio. E indifferente che si sia nel 2004 avanti o dopo Cristo. Una cosa sola sentiamo profondamente e con tutte le nostre forze: siamo vivi! Verso le 6 del mattino arriviamo all'ultimo checkpoint: mancano ormai solo 6 km. Ci fermiamo con l'idea di fare colazione, non ci importa di perdere mezz'ora. In queste situazioni è importante dare alla testa un "regalo" qualcosa che dia nuova carica, che la faccia sentire meglio. Dallo zaino tiriamo fuori una busta di thè in polvere e ne facciamo mezzo litro, versandoci tantissimo zucchero. È strano essere qui in mezzo al deserto, attorno al fuoco, con del thè fumante in mano, stanchi morti ma che ormai è fatta, che ormai questa gara possiamo finir-la. Ripartiamo e vediamo il sole sorgere sulle dune: ogni minuto che passa il loro colore cambia. Le dune rosa, rosse, arancione o ocra, la mattina hanno tutt'altri colori: si parte dal nero, dal grigio per poi arrivare ai colori seppia, vinaccia e perfino verde! È la natura che ci accoglie, che accoglie il sole che nasce: dopo una notte così lunga e terribile la luce, il giorno ci sembrano un dono inaspettato, che ci riempie di meraviglia. I visi tirati si rilassano, chiacchieriamo mentre camminiamo: chiedo a Vanni se di questa MdS rimarrà più la delusione per non aver raggiunto i risultati auspicati oppure la soddisfazione per essere comunque riuscito ad arrivare in fondo. Lui mi dice che non lo sa: sa solo che si ricorderà fin che campa il the caldo e zuccherato di questa mattina. Era la prima cosa che mangiava da due giorni! Per me questo ringraziamento senza tante parole, di un uomo con cui ho sofferto e gioito insieme, sarà il ricordo più bello di tutta la settimana. A questo punto, dopo tante ore e tante sofferenze, ogni passo è un regalo, è qualcosa su cui non puoi vantare alcun diritto, che ti viene concesso dal Sahara che toglie i sassi più appuntiti dalla tua strada, da Dio che ti sta vicino e ti tiene quasi in braccio. Finalmente arriviamo al bivacco: ci presentiamo tutti allineati, come fossimo i cow

boy di un western, orgogliosi di noi stessi, delle nostre sofferenze, dei visi sporchi, delle barbe lunghe. Delle venti ore passate camminando in queste solitudini immense, che stiamo imparando ad amare. Ci teniamo per mano e a 50 metri dal traguardo le alziamo al cielo, come se avessimo vinto: ed in effetti noi sappiamo che è così. Anche noi abbiamo vinto. Contro il vento. Contro la sabbia. Contro il calore. Contro la fatica. Contro il dolore. Contro la voglia di mollare. Adesso abbiamo un'intera giornata per riposare, ma è destino che la Marathon des Sables confermi la sua nomea di gara più dura del mondo. Dopo appena un'ora dal nostro arrivo si leva il vento, la prima vera tempesta da quando siamo in gara. Le tende cadono come castelli di carte e ci si rassegna ad avere i sacchi di juta che le costituiscono attaccate al viso. Accendere il fuoco diventa un'impresa, occorre scavare un buco profondo in terra e proteggere la fiammella con tutto quello che si ha a disposizione, bottiglie d'acqua, scarpe, il telo di sopravvivenza. Non si può nemmeno camminare, solo starsene nel sacco a pelo con il turbante calato sul viso. I venti che battono il Sahara, come lo scirocco, il khamsin e l'harmattan, sono carichi di polvere, caldi, implacabili: soffiano tutti dal centro verso i confini del deserto. Come i djnn, i demoni che secondo i nomadi abitano lo spazio vuoto, sembrano pervasi da una furia infernale: loro compito è difendere le frontiere del Sahara, respingendo le nuvole che potrebbero portare la pioggia. L'harmattan, "il vento che rende pazzo", può soffrire per due mesi consecutivi senza interruzione, sospendendo il paesaggio una specie di minerale, fitta e pesante.

JEBEL BOU DEBGANE, 16 APRILE 2004 42 KILOMETRI

"Se una sola volta ti fossi svegliato in mezzo al Sahara, se tu avessi sfiorato con i tuoi piedi questo tappeto di sabbia disseminato di fiori simili a perle, avresti apprezzato la nostra vegetazione, la strana varietà dei suoi colori, la sua grazia e il suo profumo: resti respirato questa brezza profumata che ci fa vivere due volte, perchè questo soffio non passa sulle

città impure"
Abd el-Kader

Oggi ci aspetta la tappa maratona, i 42 km e 195 metri resi famosi dal sacrificio di Filippide morto per portare ad Atene la notizia della vittoria degli ateniesi a Maratona. Di maratone ne ho corse ormai tante, da Roma a New York, e ormai ho imparato a non averne più paura: conosco i momenti difficili, quelli di esaltazione. Ne conosco le fatiche e i dolori. Ma nonostante tutto questo sento di non essere preparato a quello che affronterò oggi. Dopo il tappone di 76 km credevo infatti che il peggio fosse ormai alle spalle, ma non avevo fatto i conti con la stanchezza accumulata in questi cinque giorni di gara. I piedi sono coperti di piaghe, ed ogni passo provoca un dolore intenso. Ho perso 5 kg e non so nemmeno più quante ore di sonno. Disidratato, stanco, sporco, quasi prostrato in queste condizioni anche "soli" 42 km diventano un'impresa. A completare le difficoltà ci si mette anche la giornata più calda da quando siamo in gara: a mezzogiorno il termometro segna 41° C che saliranno a 48° all'una e 52° alle due del pomeriggio. Ma ben più significative, per chi in Sahara, deve viverci, sono le temperature al suolo, che superano agevolmente i 70 gradi. Inoltre per la prima volta in una settimana oggi non c'è nemmeno un respiro di vento: in questo forno l'aria sembra vibrare e l'orizzonte diventa una linea confusa e traballante. A volte nel Sahara l'aria è così secca e calda che le gocce di pioggia si trasformano in vapore prima di toccare terra. Tutti i viaggiatori sahariani conoscono questo fenomeno frustrante: naso all'insù, si vede la pioggia, se ne sente l'odore e quasi la si potrebbe toccare con le mani, ma senza poterne beneficiare. I primi km corrono via veloci sulle ali dell'entusiasmo: tutti sanno che questa di oggi è l'ultima difficoltà in quanto i 20 km di domani sono una pura formalità. Ma là davanti, al 30° km ci aspetta il "muro del maratona", il momento in cui finiscono le energie, si accumula acido lattico nelle gambe, non si riesce più a correre ed andare avanti. Il muro non lo si scavalca, ne lo si infrange: ognuno deve prenderselo sulle spalle e portarselo fino al tra-



Ultramaratone

guardo. Meno sei allenato più il muro è pesante e ti piega la schiena. ..non puoi farci niente, questa è la regola per chi vuole essere maratoneta. Credevo di aver imparato a conoscerlo, a sopportarlo, ma un "muro" come quello di oggi non l'avevo mai provato. Il caldo e la stanchezza dei giorni scorsi mi fa venire la febbre: al terzo checkpoint non mi fermo perchè ho paura che i medici mi blocchino e mi costringano a ritirarmi. Mi sento la testa girare, continuo a bere e a bagnarmi il berretto ma la fronte continua a scottare. Al traguardo scoprirò di avere 39 di febbre, ma per adesso mi sento solo svuotato e senza energie. Il dolore ai piedi è continuo, mi guardo le scarpe pensando che tra poco cominceranno a zampillare sangue. Al 38° km mi viene sangue dal naso, colpa della sabbia che ieri mi è entrata nelle narici sfregando i capillari. Ma non voglio fermarmi: continuo a camminare con la fronte reclinata " all'indietro e un fazzoletto che cerca di arrestare l'emorragia. Ma così facendo non riesco a guardare: dove metto i piedi tirando dei colpi pazzeschi ad ogni pietra. E il deserto in questi momenti è impietoso: si leva un vento contrario che porta con se la sabbia che mi si incolla alle gambe ricoperte di crema solare. I pori della pelle si chiudono, complice la sporcizia di una settimana e questa mistura di crema e sabbia: ben presto mi viene un'irritazione di per se non più di tanto dolorosa ma che mi fa salire un altro gradino nella scala della sofferenza. Ho fame, se batto i denti per la febbre, ho paura di non saper sopravvivere. È il momento tanto temuto, quello in cui sei solo e sei arrivato in fondo a tutto quello che ti può capitare: è la fine del mondo. Lo stesso dolore non ti risponde più, e devi trovare il modo per tornare nel mondo degli uomini. Nemmeno le lacrime escono perchè quello sarebbe già un sentimento. Occorre sporcarsi le mani, scavare dentro le viscere di se stessi per scoprire di che pasta si è fatti: in questi momenti per rialzarsi non bisogna essere belli, vincenti, pieni di fiducia in se stessi. Occorre essere piccoli, sporchi, cattivi, nodosi e abbarbicati alla terra come un ulivo. Ad ogni km mi chiedo come farò a percorrere il prossimo. Ma ogni volta la mia risposta è la stessa: distrutto o meno, febbricitante o meno, farò un altro passo. Uno dopo l'altro, raccoglierò la mia volontà e arriverò in fondo. Nella vita di un uomo ci sono dei momenti in cui si abbandona la logica e il calcolo, nei quali non vale altro che vincere e arrivare, il momento di lasciare la speranza per il volere. Oggi è uno di questi giorni: la voglia di farcela, la spinta della testa, è così forte che pur soffrendo come un cane arrivo al traguardo. Sono scosso e prostrato, e non riesco ancora a rendermi conto che ormai è quasi fatta: domani ci sono solo gli ultimi 20 km. Al traguardo mi vede Sean, un cronista della BBC con cui ho fatto conoscenza durante questa settimana e che mi aveva intervistato per conoscere le motivazioni che mi hanno spinto a partecipare. Vede che tremo di febbre, che ho la maglietta sporca di sangue, che le gambe hanno il colore di un'aragosta e mi si avvicina. In questi momenti uno vorrebbe starsene da solo: sapere che milioni di persone ti vedranno alla televisione in questo stato di profonda prostrazione non è esattamente un pensiero che ti fa gioire.

Ma Sean è in gamba, resta un attimo in silenzio e poi mi chiede semplicemente cosa è successo là fuori, nel deserto. Gli dico di tutte le difficoltà che ho incontrato, del fisico che sembrava andare in pezzi ad ogni ora che passava. Del fatto che ad ogni minuto dovevo tirare fuori un'altra particella di volontà quando tutto intorno sembrava dire "Hai fatto persino troppo, non vedi che non ce la fai più? Rinuncia". Ma gli dico anche che la voglia di arrivare era così tanta che se anche avessi incontrato Mike Tyson a pochi km dal traguardo e mi avesse picchiato, sarei giunto in fondo lo stesso. Ed è la pura verità: ad un certo punto sei talmente stufo e stanco che non ne vuoi più sapere di questa gara: ma questo pensiero anziché spingerti al ritiro ti raddoppia la volontà e la motivazione ad andare fino in fondo. Sai infatti che se ti ritirassi, rimarrebbe in te la curiosità, la voglia di tornare a portare a termine l'impresa e dovresti di nuovo soffrire come un cane per un'altra settimana. E allora ti dici "Meglio stringere i denti, farla finita questa volta e non tornarci più". E poi come sarebbe stato vivo e amaro il rimpianto di non avere avuto abbastanza coraggio, di non aver saputo lottare da solo, di non essermi impegnato a fondo?

17 APRILE 2004, IL GIORNO DELLA GLORIA

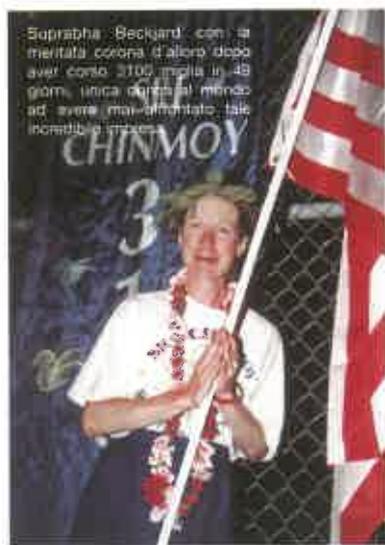
Siamo fatti per vivere liberi gli spazi aperti sono ciò di cui abbiamo bisogno. A volte la notte mi sdraio su/la schiena ad ammirare le stelle e mi sembra di impazzire da/la gioia. *(canto secolare tuareg)*

La notte scorsa ho inzuppato il sacco a pelo sudando per la febbre che aveva raggiunto i 40°. Nei miei incubi malati, ad ogni rumore di fuoristrada, temevo che fossero i medici dell'organizzazione venuti a prendermi, negandomi la possibilità di partire per quest'ultima tappa: oggi infatti ci aspettano gli ultimi 20 km, di questa avventura sahariana. Nel campo aleggia un po' di tristezza: siamo cambiati durante questa marcia, lenta, sofferta, senza inizio né fine, su questa terra d'eternità, in cui il sogno e l'avventura, in cui la vita e la morte, il presente e il passato, la terra e le stelle si alternano senza sosta come in una sinfonia accompagnata dal canto del vento tra le dune dei grandi erg. Ma siamo anche felici per il ritorno alla civiltà, alle case, alla gente, alle strade. È meraviglioso vedere che esiste ancora la vita normale, ragazzi che vanno a scuola, agricoltori a dorso d'asino che si recano nei campi, donne coperte dal velo sulla soglia delle case che chiacchierano. C'è odore di felicità qui: le persone se ne stanno immobili, si concedono il tempo di guardarci passare, respirano. E poi ci sono bambini, bambini e ancora bambini, dappertutto, che corrono, che saltano, che ridono. La regione di Tagounite è un paese allegro: metà della sua popolazione è infatti costituita da bambini. Torniamo sulla via delle oasi e delle casbah che seguono il corso del fiume Draa. D'impulso regalo l'ultimo sacchetto di noccioline a un bambino: voglio patire un po' la fame anche solo per due ore, quasi per rispetto a questa gente che di lussi non può davvero permettersene. Tutti sono agitati dalla voglia di arrivare, tutti corrono più di ieri, come se avessero la morte alle cal-

cagna: e in qualche modo è vero. Parecchi nei giorni scorsi hanno visto in faccia il dolore e un'immensa fatica e ora sanno che là davanti li aspetta un letto, una doccia, un po' di cibo che non sia quello liofilizzato. Il sole picchia anche oggi, l'aria è calda e più umida che nei giorni scorsi, come sempre soffia il vento. Sia, Nicche che io siamo tesi in una rabbiosa determinazione a concludere la gara. ..contro qualunque avversità. Sentiamo di essercelo guadagnato: per sei giorni abbiamo incassato tutto quello che il Sahara ci ha scagliato contro e ora, per Dio, meritiamo di farcela. Ci sono giorni in cui devi bruciare, sentire le fiamme, la pelle che scotta, senza poterti tirare indietro. Non ora, non adesso che il sogno si sta per realizzare, davanti ad un traguardo, immaginato tante volte durante gli allenamenti, quando il sudore colava dal viso. Adesso è l'ora di essere felici: siamo stati nel regno degli dei e la vita, davanti a noi, sembra un'altra. Ed eccolo là il traguardo, alla fine di questa strada polverosa: uno non può pensare altro che la vita è meravigliosa e che sarà sempre più bella, giorno dopo giorno, in eterno. Si susseguono scene che fanno piangere nella loro assurda, inutile, stupida, bellezza. Un concorrente ritrova al traguardo la fidanzata vestita di bianco, immacolata: la abbraccia come se fosse un naufrago in mezzo al mare e lei l'unico pezzo di legno che può salvarlo. Quando si sciolgono il vestito di lei è sporco di sabbia e sudore, ma lei non ci fa caso, è contenta di avere su di se un po' della fatica e del dolore di lui. Un altro concorrente che fino a quel momento è avanzato zoppicando, vede il traguardo e vi si lancia a tutta velocità, come se fosse alla finale olimpica dei 100 metri piani: non sente più il dolore, ogni cellula del suo corpo sta esultando. Un altro ancora arriva lentissimo, metro dopo metro, aggrappato ad un bastone con entrambe le mani: è stato il suo re-mo negli ultimi due giorni, l'ha portato avanti, fino alla fine, quando ormai le gambe non lo reggevano più. Patrick Bauer, il fondatore della prova, si commuove nel vedere l'abnegazione, la sofferenza, forse anche un barlume di follia nello sguardo dell'uomo e si mette a piangere. Lo abbraccia, ma non riesce a dire nulla. È l'unico che lo abbia fatto piangere, non per la sua straripante forza, ma per la sua umana debolezza, per come abbia fatto capire che l'importante non è correre veloce, ma tenere alta la testa. Il distacco dalle solitudini deserti che è troppo improvviso, repentino: 4 ore di autobus e ci ritroviamo in un albergo occidentale. La vista della città mi fa vacillare: non sono più abituato agli spazi ristretti, i miei sensi sono ancora "tarati" sull'infinito che sempre mi circondava. Sento già nostalgia della nuda terra sahariana: "la terra con cui hai diviso il freddo mai più potrai fare a meno di amarla" diceva Majakovskij. Crescendo mi sono accorto che la "tua terra" non è semplicemente il luogo in cui sei nato e vissuto da bambino. La tua terra si espande e man mano che vivi le tue radici affondano nel suolo di altri paesi. E un dono della vita, ma anche un peso, perché gioia e nostalgia diventano compagni inseparabili. E adesso, ogni mattina, portato dallo scirocco, il Mal d' Africa viene silenzioso a bussare alla mia porta.

Migliaia di corridori per l'amicizia internazionale

La World Harmony Run, una corsa a staffetta che tocca tutti i paesi del mondo con l'intento di promuovere l'amicizia e la comprensione internazionale, è partita il 2 marzo 2005, alle ore 10:30 di mattina, a Lisbona, Torre Belem. Diverse scolaresche da Lisbona si sono passate la torcia accesa di mano in mano alla cerimonia di apertura (dalle 10 alle 10:30). In Europa un team internazionale di corridori porterà la torcia attraverso 45 nazioni. Dopo aver coperto la distanza di 24.000 km, la World Harmony Run arriverà a Budapest il 28 ottobre 2005 per la cerimonia finale. Duecentocinquanta mila corridori in Europa stanno aspettando di partecipare, la corsa



coprirà un totale di 70 paesi. In Portogallo la corsa attraverserà Fatima, Coimbra e Guardia dal 2 al 5 marzo e arriverà a Salamanca (Spagna) il 6 marzo. La corsa più lunga del mondo per l'amicizia internazionale è sostenuta da Carl Lewis, 9 volte medaglia d'oro olimpica (USA), Tegla Loroupe (Kenia), vincitrice del record del mondo di maratona nel 1999, e Tatyana Lebedeva (Russia), medaglia d'oro ad Atene 2004 per il salto in lungo. La World Harmony fu fondata dall'atleta e filosofo indiano Sri Chinmoy (73 anni) ed è organizzata

dallo Sri Chinmoy Marathon Team, il più grande gruppo sportivo di ultra-maratone nel mondo. La World Harmony Run tocca le vite di milioni di persone lungo il suo tragitto. Lungo il percorso si uniscono i residenti di migliaia di comunità locali, che si passano la torcia di mano in mano, insieme ai loro sogni per un mondo migliore. Impugnando la Torcia, essi offrono la loro speranza che un giorno essa possa illuminare l'intero pianeta così come il mondo possa essere veramente un luogo di unità e armonia. I corridori visitano scuole, comunità, gruppi podistici, organizzazioni di governo nazionali e locali. Fermandosi presso queste tappe, essi parlano

della "vita della corsa", e dividono la loro ispirazione e il loro entusiasmo con l'obiettivo dell'armonia de mondo. La corsa non è a scopo di lucro e non promuove nessuna causa politica, ma è solo per creare buona volontà tra le persone e le nazioni. Anche l'Italia sarà toccata da questo evento, dove il 18 maggio ci sarà il passaggio della torcia dalla Svizzera all'Italia (a Malles). Molti corridori Italiani e Internazionali percorreranno il nostro paese fino alla Sicilia e usciranno dall'Italia il 10 giugno da Bari dopo aver passato attraverso città come Bolzano, Venezia, Padova, Bologna, Pisa, Firenze, Arezzo, San Marino, Assisi, Roma, Napoli, Catanzaro, Reggio Calabria, Palermo, Enna, Catania e tante altre. Ognuno può partecipare alla World Harmony Run: atleti e non atleti, giovani e meno giovani. Puoi impugnare la Torcia per qualche passo, qualche isolato o qualche miglio; oppure puoi uscire di casa e sorridere ai corridori nel momento in cui attraversano la tua comunità. Puoi anche unirti ai bambini delle scuole locali, alle celebrità, agli ufficiali del governo in una delle migliaia di cerimonie di benvenuto lungo il percorso. Il gruppo sportivo Sri Chinmoy Marathon Team, una rete internazionale di volontari, promuove più di 3.100 miglia (la corsa competitiva più lunga del mondo).



Sri Chinmoy Marathon Team Italia

Via Koristka, 3
20154 Milano

Tel: 02.48926304

Fax: 02.48919014

scmteam@libero.it

www.worldharmonyrun.org



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

Invito alla marcia



Il Sodalizio: Euro Liberi Marciatori di Fermo, per festeggiare la Città di Fermo, di nuovo Provincia dopo un'attesa durata 144 anni, promuove per domenica 26 giugno 2005 la 1^ 100 chilometri Marchigiana: 1^ Giro Podistico della Provincia del Fermano - Monti Sibillini al Mare Adriatico. Una staffetta podistica non competitiva a squadre, con l'invito ai Gruppi di partecipare all'evento la cui partenza alle ore 8:00, avverrà dal Santuario dell'Ambro e dopo 100 km di percorso arrivo finale al mare Adriatico, Litorale nord-Casabianca-Tre Archi. Scopo della manifestazione: oltre a festeggiare il grande avvenimento storico, valorizzazione del nostro territorio e patrimonio boschivo rivierasco, difesa dell'ambiente, promozione turistica, sviluppo economico. Il Fermano: un'antologia, un prisma nel quale si riflettono tutti i paesaggi d'Italia, racchiusi in un ristretto territorio che permette di goderli tutti in breve tempo. Una città-comprensorio di quaranta comuni, un lembo di territorio marchigiano, ricco di articolazioni storiche, linguistiche e culturali, di naturali e suggestivi paesaggi e dotato di spiagge attrezzate, moderne strutture ricettive, impianti sportivi e serena attività agrituristiche.

Informazioni sull'evento presso il Signor Mario Ferracuti:
tel. 9734.623126-fax. 0374.226285

Cinefilo sportivo

La boxe per la sua caratteristica di coniugare la spettacolarità e l'adrenalina del ring con le tematiche sociali è lo sport che più si adatta agli schemi cinematografici. I film ambientati nel mondo della boxe (gli "boxe-movie") hanno registrato sempre grandi successi di pubblico grazie ad una formula semplice ed efficace: lo spettatore si immedesima con le gesta del protagonista. Gli "boxe-movie" ci insegnano che chi si avvicina alla boxe arriva spesso dai bassifondi delle grandi città e nell'impugnare i guantoni cerca soldi e riscatto sociale.

Ci racconta storie di terapie per controllare la rabbia e storie d'amore. Ci ricorda che è sempre un mondo duro e spietato dove a volte dilaga la corruzione con manager che speculano sugli incontri truccati.

Non necessariamente la boxe è protagonista assoluta degli boxe-movie, a volte fa solo da sfondo e altre volte è un vero e proprio pretesto per raccontare un'altra storia, questo perchè si presta molto all'analisi psicologica e permette di creare un contesto ben definito e coinvolgente.

Impossibile dimenticare le gesta di Rocky Balboa (Sylvester Stallone), Rubin Carter (Denzel Washington) Jake La Motta (Robert De Niro) e Rocky Graziano (Paul Newman) entrati nella memoria collettiva e venerati dai cultori del genere.

Altri film indimenticabili:

ANIMA E CORPO (Robert Rossen, 1947); STASERA HO VINTO ANCH'IO (Robert Wise, 1949); GRANDE CAMPIONE (Mark Robson, 1949); UNA FACCIA PIENA DI PUGNI (Ralph Nelson, 1962) e ultimo in ordine di tempo MILLION DOLLAR BABY (Clint Eastwood, 2004).

Claudio Talamonti




**16° SETTIMANE ESCURSIONISTICHE
INTERNAZIONALI DI ALTA MONTAGNA**
03.07 - 08.07.2005 & 04.09. - 09.09.2005



Vivere la natura "Estate 2005"

Solva / Val Gardena




www.leadingmountainresorts.com

Vaccinazione nella Dolomiti - Alto Adige Italia



S P E C I A L E

di Silvia Gambarino

Olimpiadi invernali 2006

STORIA DELLE OLIMPIADI INVERNALI

seconda parte

SAINT MORITZ (SVIZZERA) 1928

Nella seconda edizione dei Giochi d'inverno le nazioni salgono a 25 e gli atleti diventano 495. Per l'intera durata della manifestazione sulla località svizzera soffiò il foehn, vento che fece salire la temperatura anche a 25°. Gli organizzatori furono costretti ad annullare la gara dei 10 mila metri di pattinaggio velocità per paura dello sgelamento del lago, sede prevista della prova. Curling e pattuglia militare perdono il valore di gare da medaglia (restando l'ultimo sport dimostrativo, però) mentre fa la sua prima apparizione lo skeleton, lo slittino guidato con la faccia rivolta al ghiaccio. I fratelli Heaton, americani, si rivelano imbattibili in questa disciplina conquistando oro e argento. Il solito Clas Thunberg vince altre due medaglie d'oro nella velocità (portando il suo bottino complessivo a cinque). Il norvegese Johan Grettumsbråten vince anch'egli due medaglie, nella 18 km di fondo e nella combinata nordica, mentre il connazionale Gillis Grafström vince il suo terzo titolo consecutivo nel pattinaggio artistico. La vera rivelazione dei Giochi è però la giovanissima norvegese Sorija Henie, quindicenne, che si aggiudica il primo dei suoi tre titoli olimpici nel pattinaggio artistico e che diventerà, una volta abbandonata la carriera sportiva, una delle più richieste (e ricche) stelle degli spettacoli su ghiaccio. L'Italia raccoglie poco nulla: la squadra composta da Silvestri, Pelissier, Confortola e Maquignaz, impegnata nella gara tra pattuglie militari, lotta sino all'ultima prova ma una caduta in discesa ne pregiudica l'accesso al podio.

LAKE PLACID (USA) 1932

Il numero di atleti partecipanti fu inferiore a quello del 1928, poiché il viaggio verso Lake Placid era lungo e costoso e c'erano pochi soldi a disposizione dello sport nel bel mezzo della "Grande Depressione": 17 le nazioni e 252 gli atleti, fra cui 21 donne. La stessa località prescelta, sita sui monti Adirondack nello stato di New York alla "bassa" altitudine di 568 metri, provocò diversi grattacapi per l'innevamento. Gli organizzatori ricorsero a uno stratagemma antesignano dei cannoni artificiali: la spola di camion carichi di neve fresca raccolta dalle montagne circostanti. Gli scandinavi confermarono la loro superiorità nel fondo, nel salto, nella combinata nordica, vincendo tutte le medaglie in palio in queste tre discipline: il finlandese Veli Sarineer vinse oro nella 50 km e il bronzo nei 18 km mentre Birger Ruud vince le gare di salto. Un plein battuto però dai padroni di casa, gli americani, che assommarono 6 dei 14 ori complessivi in palio. Nel pattinaggio di velocità gli statunitensi pretesero l'applicazione del loro regolamento, partenza in gruppo, eliminazione diretta e non a cronometro. Il campionissimo finlandese Thunberg si rifiutò di aderire al cambio e per protesta si ritirò. Per canadesi e americani fu un invito a nozze: vinsero tutte le medaglie disponibili nella velocità, protagonisti assoluti Jack Shea e Irving Jaffee con due ori a testa. Si disputa per la prima volta la gara di bob a due e tre furono gli sport dimostrativi: corsa su slitta, curling e pattinaggio di velocità femminile. Nell'hockey ghiaccio trionfa per la terza volta consecutiva il team canadese: il pattinatore artistico svedese Gillis Grafström non riuscì a vincere il suo quarto oro consecutivo, sconfitto dall'austriaco Karl Scafer. Sonia Henie e Billy (bob) difesero con successo i loro titoli. Curiosità, uno dei membri dell'equipaggio di Fiske era Eddie Eagan, già campione olimpico di pugilato nel 1920. Ad oggi Eagan è l'unico atleta ad aver vinto l'oro sia nelle Olimpiadi estive che in quelle invernali.



UN NUOVO SITO PER LA SALUTE

Tratto da Negri News, mensile dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri

Cittadini e pazienti mostrano un sempre maggior desiderio di essere informati e coinvolti nelle scelte che riguardano la propria salute. Mentre nei Paesi anglosassoni esiste da anni, all'interno della comunità medico-scientifica, una tradizione che tende a favorire la partecipazione attiva di cittadini e pazienti alle scelte sulla salute, in Italia quest'approccio non è ancora molto diffuso. Nel tentativo di contribuire a colmare queste carenze l'Istituto Mario Negri di Milano ha deciso di promuovere con il sostegno della Compagnia di San Paolo di Torino un

progetto triennale "Partecipasalute: costruire un'alleanza strategica tra associazioni di pazienti e cittadini e comunità medico-scientifica". Una delle iniziative del progetto è quella di costruire un sito internet che fornisca agli utenti gli strumenti per muoversi criticamente attraverso informazioni mediche e sanitarie. In Italia ad oggi esistono molti siti internet dedicati alla salute, ma nessuno che svolga quest'importante compito educativo. Il sito www.partecipasalute.it è stato presentato il 16 Settembre 2004 a Milano durante una conferenza cui hanno

partecipato tra gli altri: Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri; Piero Gastaldo, Segretario Generale della Compagnia San Paolo; Paola Mosconi, dell'Istituto Mario Negri; Luca Carra, dell'Agenzia di giornalismo scientifico Zadig; Alessandro Liberati, direttore del Centro Cochrane Italiano; Gabriella Salvini Porro, presidente della Federazione Alzheimer Italia e Giulia Candiani, d'Altroconsumo. Ha moderato l'incontro Nicoletta Salvatori, direttore della rivista Quark.



Sport rischi
 una nuotata in piscina, una pedalata o una corsa all'aria aperta migliorano le difese

E' ormai abbastanza diffusa l'idea che bisognerebbe essere meno sedentari. Ma troppo spesso rimane solo uno slogan. Eppure i vantaggi regalati dalla pratica regolare e moderata di uno sport sono estremamente concreti e documentati da numerosissime attestazioni scientifiche. Vantaggi prima di tutto nella prevenzione di tante malattie, del corpo come della mente, ma anche per la qualità della vita infatti chi è in buona forma psicofisica è come se affrontasse le fatiche di ogni giorno con una marcia in più. Il fatto è che l'homo sapiens non è stato affatto concepito per restare fermi. Fino agli anni '50 l'uomo si teneva in forma soprattutto con una gran quantità di lavoro fisico svolto. A partire dal secondo dopoguerra cominciano ad arrivare le macchine, le automobili, gli ascensori, i telecomandi. Via via migliora la vita e le occasioni di movimento diventano sempre più rare, cresce il cibo a disposizione e quindi si rischiano i guasti della così detta "malattia ipocinetica", dovuta alla mancanza di movimento. Quando si diventa sedentari i muscoli diventano deboli e flaccidi, diminuiscono in dimensione e aumenta il tessuto adiposo. Inoltre le ossa si fanno più fragili, le articolazioni si irrigidiscono, le cartilagini diventano più sottili e in alcuni punti degenerano, la coordinazione dei movimenti peggiora. Ai guasti dell'apparato locomotore si aggiungono problemi di obesità e di malattie quali il diabete e i disturbi dell'apparato cardiovascolare. Insomma la vita quotidiana non ci fa più muovere, ma l'uomo ha già inventato il rimedio. Lo sport è il surrogato moderno del movimento a cui erano obbligati i nostri antenati. Chi fa attività fisica con regolarità e con moderazione vive di più e meglio. Attenzione però fare pratica sportiva con moderazione perché, se si esagera come avviene ai professionisti dello sport, ma anche ai tanti sportivi amatoriali, andiamo incontro ad effetti collaterali negativi. Lo sport va poi fatto con regolarità, meglio poco quasi tutti i giorni che tanto una volta alla settimana, perché è solo così che si ottimizzano gli effetti e si riducono ai minimi termini lo stress da fatica e il rischio di farsi male. Quale è allora la dose minima di sport per ricavare benefici psico-fisici? I 40-60 minuti di corsa o passeggiata a ritmo brioso, almeno tre volte a settimana, sono già sufficienti a far abbassare il rischio di malattie cardiovascolari, di obesità, diabete, osteoporosi. Dannosi sono al contrario gli sforzi intensi e saltuari come una partita a tennis o a calcetto una volta al mese. Prima di infilarsi tuta e scarpe da ginnastica, sarebbe comunque raccomandabile una visita medica che metterebbe in evidenza eventuali controindicazioni all'attività sportiva. Da sottolineare infine che la raccomandazione a svolgere attività fisica vale a qualsiasi età per tutti coloro che stanno bene ma anche per chi accusa malattie croniche, come ad esempio ipertensione e diabete.

Di Eugenio Del Toma presidente onorario dell'Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica

VACANZE: OTTO CONSIGLI UTILI PER MANGIARE MEGLIO

Le vacanze sono l'occasione ideale per migliorare le proprie abitudini, sia quelle alimentari, sia quelle relative all'attività fisica, perchè bisogna convincersi che la sedentarietà è diventato un fattore perfino più pericoloso degli eccessi alimentari! Dopo questo preambolo sulla necessità di recuperare anche il movimento fisico (basterebbe camminare tutti i giorni, di buon passo, per almeno mezz'ora) passiamo ai consigli di carattere nutrizionale:

- 1) Riscoprire il gusto e l'importanza di una vera prima colazione. Alzarsi riposati e senza fretta è la premessa migliore per riscoprire il piacere ed i vantaggi salutistici della prima colazione. Per noi italiani non occorrono le uova al bacon degli anglosassoni ma è raccomandabile il ritorno alla tazza di latte (meglio se parzialmente scremato) oppure cappuccino o yogurt, ma con dei carboidrati (pane, fette biscottate, cereali o biscotti), magari con un po' di miele o marmellata (senza demonizzare il burro che va riservato però ai più giovani e agli sportivi).
- 2) Adottare almeno a pranzo il "piatto unico" ma in porzioni adeguate. Il fatto di aver prenotato la "pensione completa" piuttosto che la "mezza pensione" non vuol dire che si debba mangiare tutto quello che è previsto nel menu del giorno, a meno che non si accetti di "assaggiare" porzioni ridotte (80 grammi di spaghetti crudi diventano, dopo cottura, una "normale" porzione di quasi 200 grammi). Un'insalata di riso o una caprese, magari seguiti da un gelato di frutta, possono rappresentare una scelta "rapida", adatta a chi vuoi godersi ogni minuto della vacanza o a chi desidera rituffarsi in mare prima delle tradizionali tre ore richieste da un pasto completo.
- 3) Mangiare ad ogni pasto più verdure e più frutta. Abbiamo già ricordato che il suggerimento di aumentare i vegetali è ormai una necessità dei tempi, sia per il ridotto apporto calorico, sia per l'aspetto saziante ma anche per il comprovato significato protettivo (fibre, antiossidanti, ecc.) delle verdure e della frutta. Per chi pranza in albergo c'è sempre la possibilità di chiedere delle verdure al posto del primo o del secondo piatto.
- 4) Almeno due porzioni di pesce alla settimana. Al mare o al lago andrà bene qualsiasi varietà di pesce fresco (anche le frittiture, se il ristorante dà garanzie sulla qualità e sul ricambio dell'olio) ma al rientro in città ci si potrà orientare sul surgelato o sui prodotti di acquacoltura (in primo luogo le trote, ottime per qualità e freschezza) o sul tonno in scatola. Per gli appassionati dei frutti di mare, invece, un doveroso richiamo alle precauzioni igieniche!
- 5) Più aromi e spezie, meno besciamelle e salse grasse. Basta con i sughi troppo elaborati. Torniamo ai sapori mediterranei: più aglio, cipolla, basilico, menta, capperi o altre offerte tipiche delle nostre terre. Neppure il pepe e ancor meno il peperoncino possono far male a chi non ha dei documentati problemi gastroduodenali. Inoltre, un più largo impiego di aromi e spezie può aiutarci ad usare meno sale, il che sarà utile non soltanto agli ipertesi o ai cardiopatici.
- 6) Bere più acqua e meno bevande alcoliche o bibite dolcificate. Soddisfare la sete è una necessità ovvia, tanto più in estate, ma bi-

gnerebbe ricordarsi di anticipare il senso della sete (riparlarsi nel prossimo numero della rivista di acque di rubinetto o in bottiglia, commentando un'apposita "linea guida"). Per ora diciamo solo che la tazzina di caffè del risveglio non basta a compensare il lungo "digiuno" notturno di liquidi, perciò un bicchiere di acqua o una spremuta di frutta al mattino potrebbero diventare un'abitudine da conservare al rientro in città.

- 8) Il gelato è un vero e proprio alimento e come tale va considerato nella dieta. Infine, il gelato non è soltanto uno "sfizio" per golosi ma è un vero alimento da conteggiare in calorie e nutrienti al posto di altri alimenti (un gelato di frutta può sostituire un frutto, una spremuta o una porzione di macedonia). Comunque, un normale "cono", sia pure di crema e cioccolato, contiene meno calorie di una pizzetta od un toast al prosciutto e formaggio.



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

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.



Saluti "alla romana" e "alla russa"

Partiamo dalla minaccia di scontri e violenze avanzata dagli ultras all'Inter, nel caso la dirigenza si ostini a non finanziare più le "attività" del gruppo. Partiamo da qui, perché il punto di partenza è anche il punto d'arrivo. L'eclatante presa di posizione dimostra infatti il rapporto di dipendenza finanziaria fra i gruppi di tifoseria organizzati e le società calcistiche. La cosa era risaputa, ma tutti facevano finta di ignorarla. Il serpente covato in seno minaccia, dunque, di mordere i capezzoli di chi lo allatta. Forse non tutti sanno che gli affitti delle sedi di club, dove si pianificano slogan, bandiere, insulti e provocazioni sono a carico delle squadre di calcio. Molti ignorano che le segreterie dei team elargiscono pacchi di biglietti gratuiti per gli iscritti. Tanta gente è all'oscuro del fatto che molte società si fanno carico del costo dei pullman e del pranzo al sacco dei supporter in occasione delle trasferte. Ora, provate ad immaginare la tipologia degli appartenenti a certi club. Senza generalizzare, è logico attendersi che in essi confluiscono persone che hanno poco da perdere sul piano sociale; personaggi che disperdono le frustrazioni individuali nel gruppo; gente che aspetta la domenica pomeriggio per sfogare, nei cori e nei fatti, tensioni accumulate nella settimana e spesso nella vita, sapendo di godere di un'immunità che gli deriva dalla difficile individuazione dei più facinorosi nell'azione di massa. Basta mettersi un passamontagna, un fazzoletto al viso e si possono attaccare le forze dell'ordine, senza rischiare l'arresto. E' sufficiente un casco per provocare sassaiole e scontri prima e dopo l'incontro. Nessuna protezione, invece, è richiesta per sfasciare treni e stazioni, bar e ristoranti, di solito privi di telecamere. Se fate caso, gli slogan e i cori provocatori che partono dalle curve degli stadi d'Italia sono stati a lungo esattamente gli stessi, a riprova di una standardizzazione che cozza però contro il personalismo che ogni tifoseria persegue. Detto principio orienta allora i fans, verso la ricerca di tematiche caratterizzanti che abbracciano la politica, di destra o di sinistra, fino alla violenza e fino a negare l'idea di "sport" di cui i club si dichiarano sostenitori. Le recenti esternazioni di fede politica, che ha visto Di Canio salutare i tifosi "alla romana" e Lucarelli stringere il pugno

"alla russa", sono escalation pericolose se non si ha il coraggio di stroncarle sul nascere. Un'ulteriore forma di violenza viene praticata da costoro nei confronti dei valori che ogni bandiera, rossa o bianca che sia, difende dopo aver guadagnato in anni di lotta politica e sociale il diritto al rispetto dei principi ai quali si ispira. Confondere i credi politici con le ragioni di una palla è un'offesa all'intelligenza, prima che alla storia e che la confusione nasca da menti ottuse, non giustifica la parvenza, solo perché condotta da un beniamino del pubblico.



Se vogliamo esaminare l'intera problematica, seppure in termini semplificativi, con l'attenzione di un antropologo, bisognerà concludere che ogni essere umano o gruppo di uomini tende a crearsi dei valori individuali o comuni sui quali basare comportamenti e prospettive di vita. L'atteggiamento si riflette immancabilmente in ogni settore della vita comunitaria, nella quale si adoperano due forze contrapposte: l'una la scuola, e prima ancora la famiglia, propone, o dovrebbe proporre modelli di etica; l'altra li combatte nel nome di un liberalismo che sfocia nell'anarchia. Ritengo che questo conflitto viva, nel momento storico attuale, una fase calda e che richieda interventi immediati da parte delle istituzioni e dei singoli cittadini. Alla scuola è richiesto il maggior apporto in virtù della sua peculiarità formativa, ma è l'intera comunità che deve saper opporsi a scene così degradanti.

Terni, 1 giugno 2005

Ing. Giocondo Talamonti

Il fascino discreto della campagna

Quando ci si trova con gli amici marciatori "a riposo", di frequente si parla delle marce a cui si è partecipato ed ognuno racconta le proprie impressioni che sono di questo tipo: c'era un panorama meraviglioso nella marcia della Carafa a Biacesa di Ledro, c'era una salita interminabile che alla fine sfociava in un paesaggio da mozzafiato, ribatteva un altro e così via. In genere le manifestazioni in pianura vengono trascurate, considerate inferiori, da parteciparvi perché non ce ne sono altre vicine. Ebbene per me è vero il contrario: io apprezzo soprattutto le marce in pianura perché sono più rilassanti. Quando sto camminando su una stradina di campagna, con il silenzio che circonda tutto, le case isolate, un fiume, un canale che scorre lento, senza fretta come il tempo, io mi trovo a mio agio. La campagna è a quattro stagioni: si può andare in qualsiasi momento, col freddo, con il caldo e anche con il sole. La pioggia disturba, questo sì. Camminando nella campagna, mi sento in equilibrio con me stesso e con l'ambiente, non sento forze contrastanti in me e neanche all'esterno, mi inserisco nell'ambiente con dolcezza, con soavità. Non disturbo gli altri abitanti dell'ambiente: i gatti

continuano ad accarezzarsi con lentezza, i cani abbaiano, non per difendere il proprio territorio, ma perché vorrebbero venire anche loro a camminare, a muoversi all'aria aperta come me. Anche le persone che incontro impegnate nelle loro occupazioni, non disdegnano un sorriso, un saluto. Recentemente ho partecipato ad una marcia a Cinto Caomaggiore, nei pressi di Portogruaro (Venezia): il percorso si sviluppava in un ambiente lacustre, con una rigogliosa vegetazione, c'era un velo sottile di nebbia che permeava tutto e così mi sembrava di camminare indietro nel tempo quando c'era un rapporto con la natura più diretto, più immediato, più umano. Questo lo trovo in campagna, perché è più vicino alla mia sensibilità; in montagna o in altri ambienti forti, il rapporto con la natura circostante, lo trovo più impari, più intenso, dalle emozioni contrastanti e talvolta violente; in campagna è più soft, più equilibrato, più discreto, più mio.

Edi Scodeller

Una palla di pelo

Immaginate un micio tranquillo, che si piazza su una poltrona e se ne sta buono per ore. Un gatto che adora coccole e carezze, che si acciambella ai vostri piedi o in braccio senza dare segni di insofferenza alcuna. Un tipo così, amante della casa e della vita comoda, delizia e passione dei pigri, può essere soltanto un gatto Persiano. Esteticamente è bellissimo, tanto da essersi guadagnato un posto d'onore tra i gatti più fotogenici. C'è bisogno di un gatto su un set cinematografico o pubblicitario? Be' lui è il più richiesto. Distaccato, quasi consapevole della sua innata bellezza, il persiano è il più glamorous tra i gatti, una vera e propria star. Tanta calma e tanta elegante rilassatezza non devono trarre in inganno e far pensare a un carattere totalmente passivo. Il persiano ama tanto casa sua da voler essere l'unico animale della famiglia, da rivelarsi pronto a difendere con le unghie e coi denti il suo spazio contro qualsiasi aggressore. Dal suo posto di osservazione nulla gli sfugge o accade senza che lui non ne sia al corrente, che lui tenga sotto controllo e che non abbia il suo silenzioso benessere. Se poi sul suo territorio compare una possibile preda, questa non creda di sfuggirgli contando sulla mole massiccia e la proverbiale pigrizia: non ha letteralmente scampo e viene tolta di mezzo rapidamente senza troppi complimenti e giochetti. Tutto deve rientrare nella norma e nella pace in fretta, senza inutili perdite di tempo.

BELLO, ANZI BELLISSIMO

Si diceva della straordinaria bellezza del persiano, che nasce prima di tutto dal pelo. Lungo, morbido e setoso, grigio-blu nelle specie più antiche, ma anche rosso, argenteo, marrone, per la o in varianti bicolori. Il muso è piatto con naso breve e leggermente infossato, orecchie piccole e basse con punta rotonda, gli occhi sono grandi, tondi e distanziati, il cui colore è arancio scuro o ramato, macile con gli incroci e le selezioni può anche essere verde o azzurro. L'espressione, per la particolare conformazione del muso, è quella di un cucciolo: infantile, dolce, innocente, il cile lo rende catalizzatore di coccole, complimenti, attenzioni.

UNA PATRIA LONTANA

I primi esemplari che la storia ricordi arrivarono in Italia dalla Persia nel 1620 al seguito del famoso viaggiatore Pietro della Valle. Negli stessi anni altri esemplari giunsero in Francia, provenienti però dalla Turchia. Forse per l'origine lontana circondata da un certo mistero e, più in gene-

rale, per il fascino che tra settecento e ottocento l'Oriente esercitava sull'Occidente, il gatto persiano divenne una sorta di status symbol. Per le famiglie prestigiose, o per quelle che aspiravano a esserlo, gatto era sinonimo di persiano. Non c'era salotto perbene che su una poltrona non ne esistesse uno, come del resto non c'era nobildonna all'altezza del rango che non aspirasse a venir ritratta con un gattone persiano sulle ginocchia e le mani diafane affondate nella sua setosa pelliccia. A fine ottocento la razza persiana fu selezionata seguendo gli standard fissati da Harrison Weir, colui che nel 1871 aveva organizzato a Londra la prima esposizione felina ufficiale. Da quel lontano 1620 a oggi il Persiano, chiamato anche Longhair o Kashmir, non ha mai subito cali di notorietà, ceduto di un millimetro dalla sua posizione "regale", sicuro, come sembra essere, della sua bellezza e del suo invidiabile carattere.

NEL PIATTO DEL PERSIANO

Un gatto tanto aristocratico ha bisogno di una dieta all'altezza? No di certo. Un persiano mangia ne più ne meno quello che mangiano tutti gli altri gatti. Ma per loro, come per lui, vale la regola che una dieta variata è preferibile alla solita "minestra": alternate cibo secco a cibo umido, cambiate spesso marca di scatolette e il loro contenuto, ma soprattutto non fategli mai mancare una ciotola di acqua fresca e pulita. Un gatto può sopravvivere giorni senza cibo, ma non più di uno senza bere.

TOILETTE QUOTIDIANA

Come tutti i gatti a pelo lungo, anche il persiano necessita di cure quotidiane affidate alle mani premurose del suo padrone. Ogni giorno va spazzolato con delicatezza sia per tenere in ordine il pelo così che non si formino nodi, sia per eliminare quello superfluo. Uno dei pericoli cui va incontro è proprio quello di ingerire troppi peli mentre si lecca, con conseguenti rischi di occlusioni a livello intestinale o di penosi conati per liberarsene per via orale. Il suo beauty case deve contenere: un pettine a denti larghi, uno a denti fitti, una spazzola metallica o a setole lunghe con fondo incurvato. Procedete all'operazione toilette con calma, comportandovi come se si trattasse di coccole. Dividete il mantello in sezioni, pettinandone una alla volta con pettine a denti larghi. Fate la stessa cosa con il pettine a denti fitti, poi con la spazzola. Potete anche aiutarvi con spary scioglinodi, amido di mais o talco. Ogni tanto ricorrete alle premute di un toelettatore di professione, che si incaricherà di fargli un bagno e, nel caso di una bella rasatura. Niente paura il pelo ricresce!



Cenni storici sulla Valle di Ledro



La palafitta del lago di Ledro è un grandioso documento dei primi abitanti della Valle: un intero villaggio dell'età del bronzo, risalente a circa 3700 anni fa. Dai reperti preistorici risulta che i palafitticoli conoscevano il lavoro dei campi e l'industria dei laterizi e dei tessuti, si dedicavano al commercio affrontando lunghi viaggi, conducendo un tenore di vita piuttosto elevato. In seguito si pensa fu sede di genti prelatine. Tra il 3° e il 2° secolo a. C. in Valle si stanziarono nuove popolazioni, probabilmente i Galli Cenomani, che dalle loro sedi bresciane penetrarono lungo le Valli del Chiese e del Sarca, importando i primi germi della civiltà romana. La conquista culturale romana viene fatta risalire al primo secolo a. C. La Valle di Ledro venne iscritta alla Tribù "Fabia ed aggregata al Municipio di Broscia. Una strada romana saliva da Riva del Garda alla Bocca di Trat, scendeva in Val Concei, tagliava la costa del monte Plagna, quindi presso l'antico castelliere (toc. il Castello) ed il Ponte Romano di Croina per biforcarsi e risalire al Passo Giumella e a quello di Rango. Il più antico documento medievale che parla della Val di Ledro è il Testamento di Notorio, vescovo di Verona, del 928, nel quale egli dichiarava di possedere beni in Giudicane e in Tilarno.

Nel 1027 la Valle fu compresa nel territorio del principato Tridentino donato da Corrado II il Salico al Vescovo di Trento Udalrico II. Riuscì tuttavia a mantenersi libera dal dominio feudale: i documenti vescovili fin d'allora la denominavano "Repubblica di Ledro"; in seguito restò ufficiale la denominazione di "Comune Generale". Lamore tenace alla libertà rimase anche nei secoli seguenti, nessuna traccia di castelli si può rinvenire sui contrafforti della Valle. Risale al 1323 una lite piuttosto seria con il Vescovo di Trento a causa del censo annuo. Nel 1348 la Valle, insieme con Riva e Tenno, venne ceduta a Mastino II della Scala. In seguito fu fatalmente coinvolta nella lotta fra Scaligeri e Visconti. Nel 1404 il vescovo di Trento la riscattò. Ma pochi anni dopo fu occupata dal Conte del Tirolo, poi dai Visconti e, nel 1426 dalla Serenissima. Così divenne frequente teatro di guerra fra Venezia e i Visconti: del 1428 è la celebre battaglia in Val dei Morti, dove le truppe del Piccinino, capitano dei Visconti, furono massacrate da quelle del San Severino, capitano dei Veneziani. Il periodo Veneziano (1426-1509) fu di prosperità: le relazioni commerciali furono intense, i Ledrensi ottennero privilegi ed esenzioni dai Dogi, ed un notevole incremento del loro artigianato. Nel 1509 la Valle ritornò sotto il potere di Trento e per circa due secoli godette di vita tranquilla. Nel 1535 furono pubblicati i primi Statuti e gli Ordini del Comune Generale.

Durante la Guerra di Successione Spagnola, una colonna di Francesi, al comando del Generale Venderne, saccheggiò ed incendiò quasi tutti i villaggi. Nelle Guerre Napoleoniche la Valle di Ledro seguì le sorti del Trentino, conteso fra i Francesi, gli Austriaci ed i Bavaresi e nel 1810 fu incorporata nel Dipartimento dell'Alto Adige del "Regno Unito". Dopo la caduta di Napoleone il Trentino tornò all'Austria e per più di un secolo durò il dominio Asburgico. La Valle, situata all'estremo sud dell'Impero, al confine con l'Italia che stava realizzando il suo Risorgimento, sentì fortemente l'eco dei moti risorgimentali e, nella campagna garibaldina del 1866, scrisse un capitolo importante della storia d'Italia. Il 21 luglio Garibaldi, dopo un violento scontro a S. Lucia e sul Colle di S. Stefano, respinse gli Austriaci da Bezzacca e dalla Valle. Ma dopo questo fatto d'arme vittorioso un dispaccio del Generale Lamarmora ordinò di sgombrare il Trentino. Con lo storico "obbedisco" del generale, la Valle di Ledro ritornò sotto il dominio austriaco fino al termine della prima Guerra Mondiale.

Durante la Grande Guerra in Valle di Ledro combattè il 3° Corpo della 1ª Armata, che subito occupò le cime del versante meridionale. I monti del versante settentrionale rimasero presidiati dagli Austriaci. Il fondovalle con i paesi nei primi mesi divenne terra di nessuno; poi fu occupato dalle truppe italiane. La popolazione fu deportata in Boemia e Moravia. Fu una guerra di posizione fatta di ripetuti piccoli assalti, di conquiste subito abbandonate. Con la vittoria delle truppe italiane (4 novembre) i paesi ledrensi poterono finalmente unirsi alla Madrepatria.

Un fatto importante che ebbe conseguenze positive per la Valle di Ledro, si verificò pochi anni dopo la campagna garibaldina del 1866 che coinvolse la Valle. Dal bresciano e dal bergamasco afflirono in valle degli operai (forse gli stessi a suo tempo emigrati), i quali si reinsediarono nelle fucine ormai dismesse e diedero inizio ad una nuova lavorazione diversa dai broccani del passato e che richiedeva una maggiore abilità, più destrezza e specializzazione. I ledrensi vennero ad apprendere dai nuovi venuti la fabbricazione delle "brocche a zappa" e, in pochi anni, le fucine tornarono a far sentire il ritmico battito dei martelli, i fuochi a bruciar carbone e la "verzela" ad arroventarsi. La fabbricazione delle brocche a zappa si affermò ancora una volta nella bassa Valle. Molina e Prè ne divennero i centri e ben presto nacque il problema della organizzazione, della produzione e, più ancora, quello della vendita del prodotto. Con la fondazione della Società Broccami di Molina, a cui fece seguito l'anno dopo il Consorzio broccami di Prè, questi si resero indipendenti dal conferire ai privati le brocche e trovarono nelle loro Associazioni chi, dirigente o amministratore, si pren-





COMITATO PROVINCIALE TRENINO F.I.A.S.P.
nota di omologazione n. 25/2005 del 17.08.04



**GRUPPO MARCIATORI LEDRENSI
"QUEI della CARAFA" BIACESA**

Organizza

**domenica 10 luglio 2005
a Biacesa**

28^o MARCIA della CARAFA

17^o MARATONA della CARAFA

**MIGLIOR MARCIA DEL TRENINO
1982 - 1989 - 1993 - 2002 - 2004**

Manifestazione podistica internazionale non competitiva
passo libero e libera a tutti di km. 4 - 12 - 26 - 42

valevole per i concorsi

Internazionale I.V.V. - Nazionale F.I.A.S.P. - PIEDE ALATO

valida per i riconoscimenti:

"4 PASSI NEL TRENINO" e "TRIS MARATHON DEL TRENINO 2005"