



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. Giocondo Talonenti - Redazione ed Amministrazione: Via 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. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 DCB Mantova - Anno 7 - N. 6 - Novembre - Dicembre 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 Colantonio
Giacinto Talamonti
Alberto Tomassi

Redazione

martiniremo@libero.it

Membrì organì
centrali della F.I.A.S.P.

Collaboratori Sportinsieme Novembre - Dicembre 2005 - n. 6

Balzano Egle
Bracciali Enzo
Bosoni Gianluigi
Busiani Roberto
Caprioli Maria Cristina
Casali Emanuele
Calligaris Claudio
Cifelli Federica
Danesi Renzo
Ferrari Gabriele
Ferro Giorgio Vittorio
Franceschini Roberto
Gasparini Claudio
Gementi Umberto
Guerra Gianpaolo
Martini Remo Claudio
Massagrani Lugiino
Miccoli Giorgio
Pennisi Vanna
Raucci Giovanni
Scodeller Edi
Sci Toma Eugenio
Talamonti Ing. Giocondo
Talamonti Claudio
Tenta Giancarlo
Viola Luca
Venturi Loris

Editori

FIASP
Federazione Italiana
Amatori Sport Per Tutti
Direzione, Redazione,
Amministrazione e pubblicità
Viale Veneto 11/C
46038 Mantova
Tel. e Fax 0376374381

Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella
Legnago (Verona)

Spedizione

Segreteria Generale
FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di
Terni n. 793 - 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. 6 - Novembre - Dicembre 2005

SPORTINSIEME

NOVEMBRE - DICEMBRE 2005 - N° 6



3 EDITORIALE:

4 Notizie FIASP

8 WORLD REPORT

10 Il Punto

11 La voce dei Comitati Cinefilo sportivo

12 I sodalizi FIASP

14 Con noi per sempre

16 Una marcia dopo l'altra

27 Ultramaratone



28 Calendario

32 Chi scrive e chi risponde...

34 Medicina

36 Cultura, storia, arte, folklore, attualità

39 Solidarietà

40 Alimentazione



41 Amici dell'uomo

42 Marce particolari

45 Lo sport nella terza età

46 Sport e cultura

46 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

AGLI ABBONATI DI SPORTINSIEME

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

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

La Redazione ringrazia i suoi lettori.

editoriale

RADUNO NAZIONALE DEI COMMISSARI TECNICI E DIRIGENTI

Carissimi Commissari Tecnici Sportivi, carissimi Dirigenti Centrali e Periferici, è con vera soddisfazione che simbolicamente 'taglio il nastro' del 1° Raduno Nazionale dei C.T.S. e Dirigenti, evento di grande importanza, fortemente desiderato dal Presidente Nazionale, dal Consiglio Federale e dall'Area della Formazione della F.I.A.S.P.

Questo incontro è il primo di tante tappe che ci porteranno a conoscere meglio la Federazione ed a rappresentarla con maggiore convinzione e forza nelle nostre territorialità.

Dalla nostra fondazione sono passati 30 anni ed il prossimo 5 novembre, sempre qui a Mantova, celebreremo questa ricorrenza. Oggi, idealmente, vorremmo avere qui tutti coloro che hanno messo le premesse per vivere questo felice momento della Federazione: grazie al loro impegno, oggi stiamo lavorando con maggiore serenità.

La F.I.A.S.P., cari Amici, sta vivendo l'alba di un nuovo giorno caratterizzato da efficienza, e professionalità e, soprattutto, grande impegno nella realizzazione dei programmi federali assunti nel gennaio 2005.

Con queste premesse la F.I.A.S.P. non potrà che crescere e diventare ancor più solida, come è giusto che sia una Federazione sana e pulita che desidera essere riconosciuta su tutto il territorio nazionale.

Il salto di qualità che a tutti noi viene richiesto dall'attuale dirigenza ci deve vedere complici e corresponsabili nel rilanciare la Federazione a livello nazionale e internazionale: non perdiamo l'occasione di scrivere insieme questa pagina della nostra storia!

Gli obiettivi di questo Corso sono molto semplici e contestualmente densi di significato:

- *Conoscere i principali aspetti tecnici del linguaggio organizzativo ed analizzare alcuni ambiti di regolamento e Statuto;*
- *mettere il Commissario Tecnico Sportivo nelle condizioni di essere un anello di raccordo tra Federazione, Comitato Provinciale, Organizzatori e Partecipanti;*
- *approfondire la conoscenza del linguaggio F.I.A.S.P. che dovrà essere necessariamente uguale per tutti, come ci viene richiesto dalla base podistica !.*

Cari C.T.S., cari Dirigenti, auguro a tutti voi buon lavoro. Il mio augurio, condiviso da tutto il Consiglio Federale, è che torniate nei vostri Comitati Provinciali convinti che la F.I.A.S.P. sia un bene irrinunciabile e rappresenti un valore assoluto per tutti coloro che desiderano relax e riabilitazione attraverso lo sport amatoriale.

Giuseppe Bianchi

Con queste parole Giuseppe Bianchi introduceva il Convegno dei C.T.S. e Dirigenti tenutosi a Mantova sabato scorso, 1° ottobre 2005. Le parole del nostro "Consigliere anziano" si sono rivelate profetiche perché gli oltre 300 Partecipanti presenti al Convegno hanno realmente scritto una nuova pagina di storia della Federazione.

Potrebbe sembrare fuori luogo osannare un evento che noi stessi abbiamo proposto dedicandolo ai nuovi quadri tecnici della Federazione, ma desidero ugualmente parlarne con enfasi perché l'evento in sé è stato grandioso e perché ...



è opportuno che ogni tanto si parli anche degli aspetti positivi di un processo di crescita.

In questa occasione gli elementi positivi sono gli unici di cui si possa discutere perché tutto è andato secondo il copione ideale già scritto e rielaborato da mesi, iniziando dalla preparazione dei testi, alla loro stesura con attenzione grafica, proseguendo con la scelta dei Relatori (Alberto Guidi, Remo Martini, Paolo Carnevali, Soraya Farina, Vanna Pennisi, Giuseppe Colantonio) e del Coordinatore (Mario Peterlongo), per culminare con le prove simulate nei giorni precedenti, concluse con quella generale della vigilia: tutto l'insieme inserito nella meravigliosa cornice dell'Auditorium della Banca Agricola Mantovana e supportato da un'organizzazione mirabile magistralmente diretta da Angelo Regattieri, dal suo Consiglio Direttivo e dai suoi C.T.S. In qualità di Presidente Nazionale, devo lodare tutto il Consiglio Federale, l'Area della Formazione e quella della Presidenza che hanno dato prova di alta efficienza e professionalità, portando a realizzazione uno dei più importanti impegni assunti nel gennaio scorso. Grazie, sono consapevole del sacrificio effettuato!

Ma sono ancor più soddisfatto perché al Commissario Tecnico, figura di frontiera e di front-office spesso non adeguatamente capita e valutata, è stato finalmente ufficializzato, sancito e riconosciuto un ruolo che di fatto lo inserisce nei quadri generali tecnici della Federazione, responsabilizzandolo maggiormente quale elemento di collegamento fra tutte le componenti organizzative di una Manifestazione F.I.A.S.P., motivandolo maggiormente a proporre la Federazione con entusiasmo e con convinzione.

Cari C.T.S., grazie per la vostra presenza al Convegno e per la vostra opera sul territorio, sempre assidua, puntuale e di alto impegno a favore dei valori proposti dalla F.I.A.S.P. Grazie a tutti per questa meravigliosa pagina della storia della nostra Federazione che insieme abbiamo pensato, scritto e .. che ci porteremo dentro per molto tempo !

Giuseppe Colantonio

VIDIMAZIONI CONCORSI IVV PERCORSI CIRCOLARI

La Segreteria Generale, ha allestito per i percorsi circolari, un apposito "timbro rotante", al fine che ogni percorrenza giornaliera abbia il riferimento del giorno dell'anno, e, come evidenza centrale del timbro, il nome del circolare. Il marciatore prima della timbratura deve accertarsi che il timbro rotante sia stato aggiornato.

ALLEGATI PER LE TESSERE CONCORSI IVV

La Segreteria Generale, ha allestito un'apposita tessera da allegare a quella originale in caso che gli spazi vengano esauriti, prima di raggiungere il grado desiderato. I Commissari Tecnici Sportivi sono abilitati a rilasciare "gratuitamente" l'allegato.

RICONOSCIMENTI CONCORSI IVV

La F.I.A.S.P. ,a diversità di altre Federazioni "Membri" IVV, per le partecipazioni e per le distanze parziali, rilascia ai suoi Soci i seguenti riconoscimenti corrispondenti al chilometraggio svolto o al numero di presenze effettuate: il diploma nominativo, scudetto in seta, fregio in metallo.

REGOLAMENTO CONCORSI IVV

I riconoscimenti internazionali IVV sono rilasciati in Italia dalla F.I.A.S.P. (tranne la provincia di Bolzano dove esiste la SVV Federazione Membro IVV), solo ai podisti in regola con il tesseramento annuale previsto dallo Statuto. Per partecipare ai concorsi è necessario munirsi di apposite tessere reperibili in tutte le sedi F.I.A.S.P. o nelle manifestazioni programmate annualmente dalla Federazione. I riconoscimenti sono di due tipi: per la percorrenza chilometrica a partire da 500 km, per le partecipazioni, minimo 10. I podisti possono partecipare contemporaneamente ai due concorsi. I chilometri o la presenza ad una manifestazione sono vidimati con apposita timbro, gratuitamente dai designati Federali. Sulle tessere possono essere riportati solo timbri IVV: ogni altra stampigliatura o cancellatura "Annulla la Tessera". Sono valide tutte le manifestazioni omologate da Federazioni Membri IVV. Le tessere devono essere tenute con cura, il podista è tenuto a fare la somma dei chilometri raggiunti e così pure delle manifestazioni. La tessera completata può essere consegnata in ogni manifestazione Federale ai Commissari Tecnici Sportivi per il successivo inoltre alla Federazione oppure spedita direttamente alla F.I.A.S.P. per posta.

DUPLICATI CONCORSI IVV

La Segreteria Generale è abilitata a comporre duplicati dei riconoscimenti IVV acquisiti dai marciatori in caso che questi venissero smarriti. I duplicati dei diplomi, la consegna delle stoffe e degli spilli in metallo, devono essere richiesti per iscritto dal marciatore, tramite il suo Comitato o direttamente alla Segreteria Generale, in ogni caso, il contributo è di 6 €.

PROMOZIONE CONCORSO NAZIONALE FIASP PIEDE ALATO E CONCORSI IVV

La promozione a divenire Socio FIASP "gratuitamente" per

chi accede per la prima volta al Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato e Concorsi IVV è sempre attiva.

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

I partecipanti al Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato 2006, con l'acquisizione del libretto riceveranno immediatamente un "dono" di particolare pregio, mentre al termine dell'anno verranno rilasciati altri doni appositamente allestiti.

INSERTI PUBBLICITARI SUL SITO INTERNET E SPORTINSIEME

Gli Aderenti possono richiedere inserti pubblicitari per i loro progetti organizzativi o per altre iniziative. I tempi tecnici per ottenere la pubblicazione sul Sito Internet e su Sportinsieme sono di 90 giorni prima dell'evento.

Il contributo per gli inserti pubblicitari, sul Sito Internet ufficiale della F.I.A.S.P. www.fiaspitalia.it è di 30 € mensili.

Il contributo per gli inserti pubblicitari in formato normale sulla Rivista Sportinsieme è di € 8 i progetti devono essere inviati alla redazione di Sportinsieme all'email di Segreteria Generale: f.i.a.s.p.2@tin.it oppure, tramite "floppy" o "CD" o cartaceo.

Gli Aderenti possono richiedere inserzioni di metà o intera pagina, in questo caso il contributo è da concordare con la Segreteria Generale.

E' sempre attiva per gli Aderenti alla F.I.A.S.P., la promozione "gratuita" sul sito Internet ufficiale della F.I.A.S.P. o su Sportinsieme per box di formato normale, nei seguenti termini:

- A) gli Aderenti che abbiano riscontrato attraverso i loro associati almeno 5 abbonamenti,
- B) gli Aderenti che abbiano almeno 22 Soci F.I.A.S.P.,
- C) gli Aderenti del Gruppo che abbiano sottoscritto almeno 10 polizze assicurative volontarie integrative personali.

RINNOVO DELLA POLIZZA VOLONTARIA INTEGRATIVA PERSONALE 2006

I Soci della F.I.A.S.P., che hanno aderito nell'anno 2005 alla Polizza Volontaria Integrativa Personale, per la riadesione alla stessa polizza per l'attività del 2006, dovranno firmare solo un documento allestito appositamente dalla Segreteria Generale, disponibile dal primo novembre 2005 presso il Comitato o ai tavoli dei Commissari Tecnici Sportivi, sempre che, il Socio Fiasp abbia gli stessi requisiti sottoscritti per l'anno 2005.

CONTRIBUTI DI ADESIONE ALLE MANIFESTAZIONI SENZA RICONOSCIMENTO

I contributi "massimi" applicabili per la partecipazione alle manifestazioni senza riconoscimento sono:

A)	0	14	km	1,55 €
B)	16	30	km	2,07 €
C)	31	50	km	3,10 €
D)	51	100	km	7,75 €

Notizie Fiasp



Il Consigliere Federale Vanna Pennisi, dell'Area di Autopromozione della F.I.A.S.P., ha presentato ai Membri della Giunta Esecutiva un programma di massima per lo sviluppo del Market Point Fiasp, incluse le modalità realizzative.

Ha chiamato il progetto "Punto Fiasp", per distinguerlo dall'intero complesso di iniziative già incluse o da includere in futuro nel Market Point.

Il progetto ha avuto parere favorevole dalla Giunta Esecutiva, pur restando da definire con maggiore precisione tutti gli aspetti attuativi, la stessa Vanna Pennisi, intende attivarsi per tempo per la sua pianificazione, sicura del successivo parere favorevole del Consiglio Federale.

Premesso che il punto promozionale della F.I.A.S.P., non deve essere esclusivamente un'operazione commerciale seppure finalizzata alla cessione di materiale con marchio federale, l'Area dell'Autopromozione F.I.A.S.P., intende creare uno stand propagandistico per far conoscere meglio la Federazione, le sue finalità, il modo di operare nelle manifestazioni, ed anche per esporre articoli sportivi e materiali tecnici da cedere ai Soci Fiasp dietro adeguato ed equo contributo. In sostanza, con il "Punto Fiasp", si intende dare un'immagine conoscitiva della F.I.A.S.P., che abbia una valenza superiore a quella puramente commerciale e che diventi un ulteriore elemento di incontro tra il Partecipante e la Federazione.

Il "Punto Fiasp", sarà attrezzato con il seguente materiale:

- un gazebo di facile montaggio e dal trasporto agevole,
- un televisore con video registratore per divulgare filmati sia federali che di pertinenza dei Comitati,
- materiale illustrativo e pubblicitario della Federazione, dei Comitati Provinciali e dei Gruppi Fiasp che ne faranno richiesta,
- oggettistica e vestiario sportivo vario, aggiornabile in continuazione tenuto conto delle stagionalità e delle richieste podistiche.



a cura di
Vanna Pennisi

Per poter stilare un primo calendario annuale o perlomeno semestrale degli eventi di maggiore richiamo da presentare all'approvazione del Consiglio Federale, è necessario che i Comitati diano una preliminare collaborazione che si potrà attuare segnalando alla stessa Pennisi, le manifestazioni che rivestano caratteristiche compatibili con l'iniziativa proposta: partecipazione considerevole, disponibilità di spazio tecnico per il gazebo in posizione non defilata, disponibilità dell'organizzatore ad ospitare gli operatori del "Punto Fiasp" gratuitamente.

I responsabili del "Punto Fiasp" saranno i Consiglieri Federale del Comitato dove si svolge la manifestazione. Per i Comitati non rappresentati in Consiglio, la responsabilità della gestione sarà affidata a Soci Fiasp direttamente incaricati dall'Area di Autopromozione di concerto con la Segreteria Nazionale.

Si precisa inoltre, che a carico del Comitato e dell'organizzazione non ricadrà alcuna responsabilità della gestione economica connessa all'iniziativa.

Dietro valutazione e parere del Consiglio Federale, la Pennisi avrà compito e premura di assistere alle prime attuazioni del "Punto Fiasp" in modo da dare all'iniziativa l'indirizzo qui illustrato.

In occasione delle celebrazioni del Trentennale della Federazione e presentazione del Calendario Nazionale 2006, del prossimo 5 novembre, i Comitati potranno segnalare alla Pennisi le manifestazioni dove approntare il "Punto Fiasp".

L'Area dell'Autopromozione F.I.A.S.P. e tutto il Consiglio Federale, ringraziano per la collaborazione.



MARCIATURISMO BAONE

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

organizza

MARTEDÌ 1 NOVEMBRE 2005

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

Manifestazioni podistiche a carattere Nazionale e Internazionale non competitive aperte a tutti, su itinerari collinari e panoramici di

Km. 5 - 10 - 18 - 32 - 42

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

informazioni: De Solda Fernando - Via S. Lorenzo, 7/a - Baone (Padova) - Tel. 0429/600550

Nuova Polizza Infortuni ad adesione volontaria a favore dei Soci FIASP

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

Vediamo ora di cosa si tratta:

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

MORTE PER INFORTUNIO: Euro 25.800,00

**INVALIDITÀ PERMANENTE
INFORTUNIO :** Euro 58.000,00

**RIMBORSO SPESE
"infortuno conseguenze invalidanti":** Euro 1.550,00

**RIMBORSO SPESE
"infortuno conseguenze non invalidanti":** Euro 360,00

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

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

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

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

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

Laddove l'Assicurato fruisca di analoghe prestazioni assicurative usu-

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

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

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

INFORMAZIONI

Il contributo previsto è di 7,00 €.

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

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

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

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

SPORTINSIEME

**È L'UNICO ORGANO DI
STAMPA
UFFICIALE DELLA FIASP!**

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

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

Campagna ABBONAMENTI Sportinsieme

2006

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

Viene inviata a domicilio tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale: C/C 14842462

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

CONTI CORRENTI POSTALI
Ricevuta del versamento

€ 15,00

Euro **quindici/00**
(lettera) sul C/C N. **14842462**

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

eseguito da
residente in

CONTI CORRENTI POSTALI
Certificato di accreditamento del versamento

€ 15,00

Euro **quindici/00**
(lettera) sul C/C N. **14842462**

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

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

Mod. RH-8-Ds cod. 127902

eseguito da
residente in
via n.
CAP Località

Importante: non scrivere nella zona sottostante!

BOLLO DELL'AGENZIA P.T.

BOLLO DELL'AGENZIA P.T.

data progressivo importo

^ v

WORLD REPORT

Notizie della Federazione Internazionale Sport Popolari (IVV)

Cari amici dello Sport Popolare,

la 9° Olimpiade IVV è storia. E' stato un evento tra i più significativi nella diversità degli sport popolari IVV. I partecipanti provenienti da 29 nazioni hanno avuto il piacere di godersi la natura della Boemia occidentale e l'ospitalità ceca durante un evento organizzato molto bene. Tutti hanno apprezzato l'eccellente direzione e l'amicizia dimostrata da parte degli organizzatori che ci hanno guidato nel corso delle diverse attività. Ringraziamo di cuore il KTC e la città di Pilsen.

Chiedo a tutti i partecipanti del mondo di riunirsi tra due anni a partire da adesso a Otepää, in Estonia, per celebrare la 10° Olimpiade con noi.

A nome della nuova presidenza IVV eletta ringrazio per la fiducia futura. Continueremo il nostro lavoro nella stessa direzione come nel periodo precedente le elezioni. Con buona volontà e collaborazione amichevole, raggiungeremo i nostri scopi.

Vi mando i miei migliori auguri per la prossima stagione.



Odd Ivar Ruud
Presidente IVV

STA ARRIVANDO LA COPPA DEL PACIFICO IVV

L'IVV sta sviluppando un altro programma speciale che sarà chiamato Coppa del Pacifico IVV. A partire dal 1 gennaio 2006 il programma coinvolgerà i paesi membri IVV che confinano con l'Oceano Pacifico. Per ulteriori dettagli vedere il sito IVV, www.IVV.org e il World Report IVV di gennaio 2006.

TIMBRI PER I CLUB MEMBRI DIRETTI

Con effetto immediato i club Membri Diretti ordineranno i loro timbri IVV da Andreas Lehner, Althausenstr. 25; A-4230 Pregaten; AUSTRIA; Tel: +43 (0) 7236 3583; E-mail: AMMM.LEHNER@aon.at.

PRIMA CAMMINATA INTERNAZIONALE IN BRASILE

L'associazione brasiliana della camminata sta organizzando il suo primo evento internazionale IVV, "La prima camminata internazionale di Rio", dal 25 al 30 Agosto 2006. Durante le camminate i brasiliani avranno la possibilità di mostrare la loro diversità di folklore, musica e artigianato in modo che i podisti abbiano la possibilità di sviluppare relazioni con le persone del luogo. Questo primo importante evento sarà celebrato con dei timbri speciali.

Il 27 agosto si terrà la camminata a Rio de Janeiro sulle famose spiagge di Copacabana e Ipanema che hanno una vista spettacolare sull'oceano. Tra il 25 e il 30 agosto si terranno altre due camminate, una in montagna e nella foresta e l'altra nella campagna di Rio de Janeiro vicino a Buzios. Per i podisti che vorrebbero trascorrere un po' più di tempo in Brasile ci sono anche le camminate IVV alle cascate di Iguassu. Ci si aspetta che partecipino più di duemila podisti provenienti da diversi paesi.

Promuovere questo tipo di sport e di eventi in Brasile richiede un grande impegno. Ci sono già 20 club brasiliani.

Le prenotazioni possono essere fatte dopo il 1 dicembre 2005 –

ulteriori informazioni sono disponibili dal 1 ottobre 2005 sul sito: www.friweb.com/br/abraturr.rj/

LA CINA FESTEGGIA LA SERIE DI 10 ANNI

Il 17 e 18 settembre 2005 l'associazione sport popolari della Cina ha celebrato i 10 anni – la convention 2005 Tianjin Huangyaguan Sezione Camminata. Hanno partecipato più di 200 podisti, includendo anche i podisti provenienti dall'Associazione Sport Popolari del Giappone e l'Associazione Sport Popolari Americana. Questo è il terzo anno che si svolge la camminata della Muraglia. Più avanti nel corso di questo anno ci sarà una camminata in più – l'evento camminata di 2 giorni di Guilin Lijiang River. Per ulteriori informazioni vedere il sito internet dell'associazione (che è collegato al sito IVV).

AGGIORNAMENTO COPPA EUROPA

Con effetto immediato la nuova persona da contattare per la Coppa Europa IVV sarà Andreas Lehner, Althausenstr. 25; A-4230 Pregaten; AUSTRIA; Tel: +43 (0) 7236 3583; E-mail: AMMM.LEHNER@aon.at.

IVV DA IL BENVENUTO AI NUOVI MEMBRI

L'IVV da il benvenuto ai nuovi club membri diretti: Hellas Walking Club in Grecia e il Volkssportklub Spriditid in Lettonia. Informazioni riguardo i contatti si trovano nella sezione Modifiche Indirizzi.

MODIFICHE INDIRIZZI

Vice Presidente IVV: cancellare Ewald Kraeft e aggiungere Andreas Lehner, Althausenstr. 25; A-4230 Pregaten; AUSTRIA; Tel: +43 (0) 7236 3583; E-mail: AMMM.LEHNER@aon.at.

GRECIA: aggiungere nuovo club membro diretto, Hellas Walking Club; 1 Politehniy Sq.; GR-71202; GRECIA; contattare George Vamvoukas

LETONIA: aggiungere nuovo club membro diretto; Volkssportklub Spriditid; Brivibas 15; LV-3701 Dobeles; LETTONIA;

contattare: Normunds Narvaiss; Tel. +371 2721110; Fax +371 3723444; E-mail: boss.dobeleap@apollo.ly

STATISTICHE OLIMPIADI IVV 2005

Il Comitato Organizzativo dell'Olimpiade IVV a Pilsen, in Repubblica Ceca, ha emesso le seguenti statistiche.

Numero di partecipanti e relativi paesi:

Repubblica Ceca, Germania, Norvegia, Belgio, Estonia, Austria, Francia, Slovacchia, Lussemburgo, Italia, USA, Ungheria, Slovenia, Australia, Gran Bretagna, Brasile, Turchia, Giappone, Paesi Bassi, Svizzera, Bielorussia, Polonia, Cina, Canada, Svezia, Danimarca, Finlandia, Liechtenstein, Arabia Saudita.

Numero di partecipanti alle camminate:

28 luglio - 2,260;
29 luglio - 3,824;
30 luglio - 2,946 + (podisti Praga - 826)
31 luglio - 480 + (podisti Praga - 164)
TOTALE - 10,500

Numero di partecipanti al ciclismo:

29 luglio - 423;
30 luglio - 278;
Totale 701

Numero di partecipanti alla maratona: 521

Numero di partecipanti al nuoto: 792

Numero di tour in bus: 35

Numero di partecipanti ai tour in bus: 1,584

Numero di lavoratori: 320 - Collaboratori + 43 membri del comitato organizzativo

Cultura: 14 bande e gruppi culturali

CAMMINATE IN GERMANIA IL 3 OTTOBRE 2005

L'evento per beneficenza "Camminate in Germania" si tiene per la 10ª volta. In questi ultimi 10 anni sono stati dati più di 100,000 Euro a favore della Foundation Christiane Herzug e alla Bundesverband Mukoviszidose e. V. für erkrankte Kinder und junge Erwachsene (Associazione Federale Fibrosi Cistica per bambini e giovani adulti). Il 3 ottobre 2005 si terranno di nuovo dodici eventi sport popolare che ospiteranno questa buona causa.

Andiamo! Mettiti le tue scarpe da corsa! Unisciti ai club per le loro camminate di beneficenza nel giorno della Germania Unita. La quota è 1.50 Euro. Novantacinque centesimi vengono donati all'Associazione Federale Fibrosi Cistica per il progetto "Watch Diabetes - Prolong your life" (Controlla il diabete - allunga la tua vita).

Parteciperanno dodici club e comunità di club. Queste sono, per esempio la comunità attiva di podismo del distretto di Olpe, diverse città del Baden-Württemberg, nell'alta Svevia, la squadra Franken Hohenlohe e i club provenienti da Aindling, Ruppertszell e Inchenhofen; inoltre i club membri DVV, TSV Doppelleiche, Jagel, Wiesbadener Volkssport-Club 1978 e Wanderfreunde Simbach, che può essere chiamato "vecchio amico" per quanto riguarda la questione Fibrosi cistica. Inoltre partecipano gli amici podisti provenienti da Illtal Borschweiler, il Rangau-Wandergruppe Wiebelsheim, il Wanderfreunde Schechen e il Sportfreunde Monreal Reudelsterz.

Aiutate i bambini e i giovani adulti malati con una piccola somma tramite una camminata attiva e così ne trae benefici la vostra salute.

Data	Griglia di partenza (LV/BV)	Club
3.10	Groß-Rheide b. Jagel (SH/HH)	TSV „Doppelleiche“ Jagel e.V.
3.10	Kirchhundem-Rahrbach (NRW)	DVV-Wandergemeinschaft Kreis Olpe
2./3.10	Ettringen (RP)	Sportfreunde Monreal-Reudelsterz e.V.
2./3.10	Wiesbaden-Gräselberg (HE)	Wiesbadener-Volkssport-Club 1978 e.V.
2./3.10	Berschweiler (SAAR)	WF Illtal e.V. Berschweiler
3.10	Brettheim-Rot am See (BW-Nord)	Team Franken-Hohenlohe
3.10	Eintümen (BW-Süd)	ARGE Oberschwaben
3.10	Gäufelden-Nebringen (BW-Süd)	ARGE BW (Associazione.Membro BB-CW-RT-TÜ)
3.10	Wiebelsheim (FR-M)	Rangau-Wandergruppe Wiebelsheim e.V.
3.10	Unterrittelsbach b. Aichach (SCHW)	Wandergruppe Aindling e.V. WF Ruppertszell e W. u. Verschönerungsverein e.V. Inchenhofen
3.10	Simbach b. Landau (NDB)	Wanderfreunde Simbach e.V.
3.10	Schechen (MOB)	Wanderfreunde 1993 Schechen e.V.

IL PONTE DELL'AMICIZIA DELLA SVEZIA

La serie podistica „Il Ponte dell'Amicizia“, continua ad attirare podisti stranieri in Svezia per partecipare alle camminate e aggiudicarsi poi la bella medaglia commemorativa.

Le seguenti persone hanno ricevuto questo premio esclusivo:

1. Ake Sjöblom; S-612 46 Finspang; Svezia, 2. Lillernor Sjöblom; S-612 46 Finspang; Svezia, 3. Norbert Netzer; S-245 65 Hjärup; Svezia, 4. Daniela Netzer; S-245 65 Hjärup; Svezia, 5. Maj Lis Svensson; 603 74 Norrköping; Svezia, 6. Kiell Hagberg; N-3187 Horten; Norvegia, 7. Odd Haugen; N-3474 Aros; Norvegia, 8. Ellen Haugen; N-3474 Aros; Norvegia, 9. Rolf Holt; N-0754 Oslo; Norvegia, 10. Anne Lise Holt; N-0754 Oslo; Norvegia, 11. Bengt Fiellbekk; N-3400 Lier; Norvegia, 12. Jenny Fiellbekk; N-3400 Lier; Norvegia, 13. Gunvor Johansen; N-1084 Oslo; Norvegia, 14. Solveig Jahrm; N-3183 Horten; Norvegia, 15. Edit Carlsen; N-3182 Horten; Norvegia, 16. Svein Hunsröd; N-3178 Våle; Norvegia; 17. Finn Foslund; N-3172 Vear; Norvegia, 18. Einar Haugöy; N-3188 Horten; Norvegia, 19. Arild Johansen; N-3188 Horten; Norvegia, 20. John Santamaria Jr.; Williamsburg, Virginia, USA.

Sono benvenuti i gruppi tra i 25 - 50 partecipanti! Per favore contattare Finspang V.V. Telefono o fax + 46 122 100 88. E-mail: vallmovagen7@spray.se

VINCITORI DELLA COPPA EUROPA

Le seguenti persone hanno ricevuti i premi della Coppa Europa: A (Austria), D (Germania), N (Norvegia), I (Italia), S (Svezia), FIN (Finlandia), USA (Stati Uniti d'America).

Walter Müller	D - Stamberg
Svenja Sewert	D - Lütjensee
Robert Juskeuis	D - Wiesbaden
Joseph Sadoski	D - Schönnich
Rupert Lagershausen	D - Grub am Forst
Siegmar Breiksch	D - Dortmund
Charles A. Patterson	D/USA - Brüchen/Nahe
Kari Bø	N - Rykkinn
Kjell Hagberg	N - Horten
Jorun Marie Gundersen	N - Trondheim
Stefano Vanoli	I - Italia
Thomas Petersen	S - Frändefors
Vuokko Saraste	FIN - Helsinki
Yrjö Saraste	FIN - Helsinki

La vita nel segno del cammino



Camminare nel tempo e nel mondo è sempre stata una necessità. Si camminava per spostarsi, per lavorare, per qualsiasi ragione che fa parte della quotidiana vita. Il bambino quando esce dal grembo materno, vagisce e sgambetta, comincia il percorso della vita muovendo le gambe e lo fa in continuità. E c'è un perché che prevale, è insito nella natura stessa dell'uomo il camminare diventa una necessità, ci si deve muovere per vivere. La vita poi cresce, il mondo devi conquistarlo in fretta, devi guadagnare, devi raggiungere traguardi economici per mantenere il ritmo di vita che ti sei imposto o che ti impongono, ed allora usi i mezzi che ti mette a disposizione la società: l'auto, la moto, il bus, il treno, l'ascensore e le gambe? Le gambe perdono lentamente ma inesorabilmente la loro funzione primaria di camminare, di mantenere in forma il fisico. Un noto medico sportivo diceva: "prendiamo un'auto nuova, magari una splendida Roll Royce e la sistemiamo nel garage. La accarezziamo tutti i giorni le togliamo la polvere, ma la lasciamo ferma, si manterrà così sempre nuova. Dopo qualche anno di mancato uso, un giorno pensiamo di utilizzarla ed allora andiamo e giriamo la chiavetta della messa in moto, la macchina non partirà, alcuni meccanismi rimasti inerti per tanto tempo, anche se nuovi, avranno perso la loro funzione e l'auto diventerà inutilizzabile. Allora dovrà intervenire un meccanico che dovrà, almeno si spera, con opportune riparazioni, rimetterla in movimento". Così è il nostro fisico se non giriamo continuamente la chiavetta del corpo, il corpo perderà molte delle sue funzioni, ed allora, il "meccanico dottore", forse riuscirà con adeguato intervento a fargli riguadagnare un po' di forma. La chiavetta della nostra messa in moto inizia dal mattino: andare se possibile a piedi al lavoro, non usare l'ascensore, ma le scale, fare lunghe passeggiate nel parco, in campagna,

usare se possibile attrezzi ginnici e così via come andare alle marce domenicali organizzate. Allora il corpo si manterrà in allenamento e non perderà le sue funzioni, la sua forma fisica. Da un recente viaggio in Turchia è tutt'ora possibile rivedere il cammino degli antichi abitanti che dovevano spostarsi in continuità per ragioni di commercio. Nei Caravan Seray, vere e proprie fortezze a prova di briganti, i viandanti trovavano rifugio, un albergo per il riposo, un luogo per trattare affari e per fare il bagno. Le distanze tra le città erano notevoli e questi ritrovi, pensiamo un po', distavano uno dall'altro quaranta chilometri, cosicché un viandante con il suo carico di merce, di bestiame o altro doveva percorrere questa distanza in un solo giorno, ripararsi per la notte, riposarsi, per poi riprendere il cammino il giorno successivo con altrettanta strada da percorrere sino all'altro Caravan Seray. Una continua "maratona" giornaliera che durava per più giorni sia in andata che in ritorno. Giorni e giorni di cammino. Quindi camminare è sempre stata una necessità. Ho conosciuto gente in giro per l'Italia e nel mondo che non si sentono schiavi dell'orologio e le loro abitudini giornaliere sembrano eseguite al rallenty. Si dice: non ho tempo, non posso, devo fare dell'altro, invece teniamo conto che basta volere ed il tempo si può trovare, tutto si può risolvere, tutto si può fare, d'altronde l'auto è entrata da pochi anni nei nostri costumi. Mi rivolgo soprattutto ai giovani, "usiamo di più le gambe e meno l'auto", per mantenere in forma il nostro fisico per non ricorrere poi al "meccanico dottore" che ti ordinerà pententamente di camminare.

Luigino Massagranti



Gruppi F.I.A.S.P. Terni

organizzano a TERNI

Domenica 13 NOVEMBRE 2005

6^a "PASSEGGIATA SUL PERCORSO DELLA SALUTE"

Km 4 - 10

Manifestazione organizzata con il contributo della **8^a Circonscrizione "Cervino"**

Gruppi FIASP - Comitato di Terni - Via dei Garofani, 9 - 05036 NARNI SCALO (TR)

Telefax 0744 733616 - 360 960179 - www.amatoripodistica.it - e-mail: info@amatoripodistica.it

La voce dei Comitati

Attività del Comitato di Bergamo



Varie sono state le iniziative che il Comitato provinciale ha messo in cantiere durante l'anno, nel mese di luglio si è tenuto il primo raduno provinciale con un discreto successo. La più importante tra le varie iniziative però è alle porte, nel prossimo mese di dicembre un notevole numero di marciatori e volontari si cimenteranno con diverse iniziative pro Telethon. Il nome stesso vi porta certamente alla mente la maratona televisiva, per quanto ci riguarda circa duecento podisti saranno impegnati domenica 18 dicembre in una maratona podistica di circa 400 chilometri suddivisa in otto staffette che partiranno da altrettanti punti della provincia per raggiungere il Municipio di Villa d'Alme' che accoglie quest'anno i partecipanti. Telethon è un punto fermo del nostro calendario che sa raccogliere attorno a sé moltissimi volontari se pensiamo che lungo il tragitto di questa maratona ci sono circa 120 punti di raccolta fondi per la ricerca. Bergamo da alcuni anni ha il pregio di essere la provincia d'Italia più prolifica e anche per l'anno in corso ci sono le premesse perché si possa mantenere questo primato. Oltre a questa iniziativa stiamo operando anche per la Giornata nazionale Fiasp che è il nostro secondo obiettivo, infine domenica 1° gennaio 2006 festeggeremo con i marciatori il primo giorno dell'anno nuovo inaugurando il percorso circolare predisposto dagli Amici di Terno d'Isola. Questa ultima iniziativa è stata fortemente voluta dai Consiglieri del Comitato anche per festeggiare al nostro interno il trentesimo F.i.a.s.p. e per mettere in risalto il lavoro svolto dal Gruppo Podistico Tere-mocc di Terno d'Isola sia nella loro manifestazione di fine ottobre, sia nel lavoro svolto per creare il primo percorso circolare nella provincia di Bergamo che inizialmente è di km. 10 ma successivamente verrà allargato con il coinvolgimento dei paesi limitrofi. E' un fine d'anno assai intenso che speriamo sappia dare i frutti di sempre.

CINEFILO SPORTIVO

*spirito, ideale e cultura
dello sport nel cinema*

IL CALCIO

Il cinema nostrano quando si avvicina al primo sport nazionale lo fa, quasi sempre, in funzione puramente commerciale senza nessuna pretesa di veicolare un messaggio di valore culturale, artistico ed etico.

Sono commedie banali anacronistiche basate su tutti i (peggiori) luoghi comuni del calcio che allietano l'italiano medio con apparizioni di autentici protagonisti delle domeniche sportive e con materiali di repertorio montati insieme a scene del film sotto forma di cinegiornali, di partite...

Sostanzialmente, questi film, devono far ridere e ci riescono puntando sull'attore comico di razza (e le sue performances di alto turpiloquio ormai diventate di uso comune) che impersona i diversi livelli di un'organigramma societario.

Abbiamo così un divertentissimo Alberto Sordi presidente tuttofare ne **IL PRESIDENTE DEL BORGOROSSO FOOTBALL CLUB** (1970, Luigi Filippo D'amico) e uno scatenato Lino Banfi allenatore della Longobarda, neopromossa in serie A, ne **L'ALLENATORE NEL PALLONE** (1984, Sergio Martino).

Ci sono anche Giggi e Andrea giocatori della Marchigiana in **MEZZO DESTRO MEZZO SINISTRO 2 CALCIATORI SENZA PALLONE** (1985, Sergio Martino) e Alvaro Vitali che in **PAULO ROBERTO COTECHINO CENTRAVANTI DI SFONDAMENTO** (1983, Nando Cicero) sostituendosi al vero campione, suo sosia, con molta "fortuna" e per puro caso segna i goals della vittoria.

Non mancano naturalmente i tifosi che da Vittorio Gassman de **I MOSTRI** (1963, Dini Risi), a Nino D'angelo de **QUEL RAGAZZO DELLA CURVA B** (1986, Romano Scandariato), passando per **ECCEZZIUNALE ...VERAMENTE** (1982, Carlo Vanzina) e **IL TIFOSO L'ARBITRO E IL CALCIATORE** (1982, Pier Francesco Pingitore) fino a **TIFOSI** (1999, Neri Parenti)... fotografano perfettamente con goliardica vitalità-scurrilità il costume e le abitudini dell'italiano medio, che a doveri e responsabilità preferisce la squadra del cuore.

Eppure il calcio ha innumerevoli spunti intelligenti da sviluppare e approfondire: **ULTRA'** (1990, Ricky Tognazzi) e **IL GRANDE TORINO** (2005, Claudio Bonivento) ne sono l'esempio.

Il primo ci presenta uno spaccato di realtà sul disagio giovanile e, più specifico, della violenza legata allo sport e alle sue manifestazioni.

Il secondo, commemorando un evento drammatico nella storia del calcio (la tragedia di Superga), mostra il dramma di un'Italia che devastata dalla guerra sognava attraverso le gesta dei propri idoli, complice il valore più autentico che aveva lo sport, il riscatto.

Quando il cinema abbraccia il calcio dovrebbe, a mio giudizio, riportare alla luce valori ormai obsoleti, quali il concetto di squadra, l'unità e lo spirito di solidarietà che dovrebbe animare tutti coloro che si muovono insieme per il raggiungimento di uno scopo comune. Esclusa qualche fiction questo, però, non avviene quasi mai anzi si continua ad alimentare il filone farsesco con nuovi film come gli imminenti seguiti degli stracult **ECCEZZIUNALE ...VERAMENTE** e **L'ALLENATORE NEL PALLONE**.

Claudio Talamonti

CLUB CAROLINA RAUCCI

“premiati i suoi soci”

Il Club Carolina Raucci di Santa Maria Capua Vetere in provincia di Caserta a marzo del 2005 ha effettuato la premiazione dei soci per l'attività podistica svolta nell'anno 2004. Il Presidente del Club: Francesco Raucci, nel suo discorso introduttivo ai Soci, ha evidenziato lo spirito con il quale si pratica lo sport amatoriale, in particolare gli eventi omologati Fiasp, che vanno oltre alla mera attività fisica, perché concede la possibilità di socializzare con altre persone, di conoscere luoghi nuovi, di scoprire la natura, la flora, la fauna e tutto ciò ogni manifestazione in se propone. Ha ribadito le finalità della FIASP, i programmi del nuovo Presidente Nazionale, un impegno nuovo per portare la Federazione a livelli sempre più gradi. Ha poi commemorato con in un minuto di raccoglimento la scomparsa del Socio più anziano del Club: Don Mario Fiorillo scomparso all'età di 89 anni

dopo oltre 25 anni di attività podistica. Si è passati poi alla tradizionale premiazione dei Soci in base ad una classifica sul numero di presenze alle manifestazioni. Al primo posto è risultato Dario Marino, dopo di lui in graduatoria di merito: Antonio Marino, Munno Domenico, Grillo Vito, Palella Tommaso, Angelina Piattono, Salvatore De Simone, Mario Ciarmiello, Alessio Minicucci, Antimo Di Monaco, Franco Di Monaco, Salvatore Russo, Francesco Raucci, Giovanni Raucci, Munno Caterina, Munno Antonietta, Munno Gaetano, Linda Virgilio. L'incontro si è concluso con un brindisi e gli auguri che la prossima “premiazione” abbia per i Soci del Club maggiori riscontri di partecipazione, principale segno questo, di stare in ottima salute.

Giovanni Raucci



GRUPPO PODISTICO AMATORIALE SAMMARINESE

che abitualmente partecipavano alle varie podistiche della zona, decisero di fondare un gruppo proprio radunando nelle proprie fila anche quei podisti sammarinesi che erano iscritti nelle squadre podistiche del riminese. I soci fondatori furono Marino Veronesi, Piero Giuliani, Pazzini Ettore, che fu anche il primo presidente e rimase in carica per 8 anni, gli succedettero nella carica Masia Matteo, Piero Giuliani, 12 anni, Tasini Carlo, che è l'attuale presidente dall'anno 2000. Fin dal 1982 entrò a far parte del calendario MVM e iniziò ad organizzare la Maratonina di Natale, organizzata allora dal Gruppo podistico Dogana, giunta oggi alla 33ª edizione e diventata una delle maggiori corse della Romagna e diventato un appuntamento podistico di maggior richiamo per podisti della regione e non solo. Il primo sponsor del GP A San Marino fu "il Mobilificio Gennari", oggi gli sponsor sono: "Giorgia Boutique", "Idrotermica Zafferani", "FT elettrica", "Studio Stampa". L'attività del gruppo è prevalentemente dedicata alla corsa su strada alle varie maratone che si svolgono in Italia e all'estero, ma abbiamo anche la partecipazione a varie gare di cross, maratone nel deserto, corse in montagna e a tal proposito numerosi atleti del gruppo hanno vestito la maglia della nazionale sammarinese alla coppa del mondo di tale specialità; attualmente i migliori atleti, dei suoi 70 iscritti sono Macina GianLuigi, Zafferani Matteo, Giorgetti Roberto, Bernardi Fabio, Terenzi William e DeMarco Paolo. Il GP A RSM è diventato nel tempo, un punto di riferimento, in Repubblica, per l'organizzazione dei maggiori avvenimenti atletici e attualmente oltre all'organizzazione della propria Maratonina di Natale, è

GRUPPO PODISTICO AMATORIALE SANMARINESE

Notizie sul G.P. A. San Marino un Gruppo podistico amatoriale San Marino, è stato fondato alla fine del 1980, allora quando un gruppo di amici podisti sammarinesi

impegnato con la Fed.Samm: di Atl. Leggera nell'organizzazione della 18ª Rimini-San Marino, podistica internazionale che la FSAL realizza in collaborazione con il calendario MVM, e nell'organizzazione dei Camp. Sammarinesi su strada. La vita del Gruppo è regolata da elezioni a cadenza biennale, nelle quali viene eletto il proprio direttivo che eleggerà il nuovo presidente e assegnerà le varie cariche necessarie per la vita del gruppo, attualmente sono così assegnate: Pres. Tasini Carlo, Vice pres. Masia Matteo, segr. Macina Ottavio, tesoriere De Paoli Ivonne, membri del direttivo Barulli Libero, Bernardi Fabio, Piero Giuliani, Polini Vincenzo, Pasquini Sergio. Marino Veronesi membro onorario, mentre Guidi Giuliano e Zafferani Terzo sono membri del direttivo FSAL. I colori sociali sono il bianco e l'azzurro ed il simbolo del gruppo è l'omino che sbuffa, a simboleggiare lo spirito del gruppo che è di fare fatica divertendosi tutti assieme, a tal proposito sono memorabili le riunioni conviviali dei venerdì sera estivi dopo le podistiche.



I sodalizi FIASP

PODISTI MADIGNANO:

25 anni di passione!



Foto storica dei Podisti Madignano. In piedi da sinistra: Maderna, Sandri, Viola

Accosciati da sinistra: Bellani, Maccalli, Cristiani, Bombari

Era il 1980 quando due amici di lunga data, Serafino Bellani e Innocente Viola, decisero di mettere a frutto la loro comune passione per il podismo, aderendo e diventando subito primattori in un piccolo gruppo, destinato a durare nel tempo e a giungere intatto fino ai nostri giorni. Il 2005 segna infatti il venticinquesimo anniversario dei Podisti Madignano, una delle "costole" più ricche di storia della Polisportiva locale.

Quei due padri fondatori, ancor oggi, continuano inesorabilmente a macinare chilometri e sulle loro orme si sono mossi negli anni diversi "seguaci". Così a memoria mi vengono in mente: Lorenzo Maccalli, Alessandro Maderna, i fratelli Antonelli, Leone Fasson, Giacomo Ghilardi, Giuseppe Manetti, Lorenzo Ferrari senza dimenticare i giovani Luca Viola, Mauro e Jacopo Manetti, Paolo Benelli.

Ma mentre i diversi iscritti vanno e vengono nel tempo, Serafino ed Innocente rimangono lì, con la loro inossidabile passione. Passione che li ha portati a creare un gruppo solido nel tempo, da 25 anni affiliato al Comitato F.I.A.S.P. di Cremona, e che li spinge ancor oggi ad organizzare ben tre manifestazioni annuali: il tradizionale "Gir dale Madunine", la marcia serale competitiva "Trofeo Bowling Pegaso", e una spettacolare ed avvincente corsa campestre invernale.

I "biancorossi" di Madignano hanno partecipato alle marce di tutto il cremonese, lodigiano, bergamasco, bresciano, veronese e si sono spinti oltre, partecipando alle maratone di mezzo mondo: Torino, Venezia, Carpi, Roma, Vienna, Parigi, Londra, New York, Istanbul.

Anche se ristretta, la cerchia dei Podisti Madignano ha sempre fatto propri i principi della lealtà sportiva, non iscrivendo mai alle marce né affiliati virtuali né persone che non prendessero poi effettivamente parte alla corsa. Meriti comunque sempre riconosciuti dal Comitato.

E cosa riserverà il futuro agli intrepidi "biancorossi"?! Nel l'immediato diverse proposte di festeggiamenti e a lungo termine ancora tanta passione e tanto impegno per il podismo.



Il Gruppo Podistico Casalese festeggia i 25 anni di fondazione con una mostra fotografica di oltre 280 immagini. Allestita nel seicentesco Palazzo Lampugnani di Casalpusterlengo la mostra ha avuto un larghissimo successo di pubblico, inaspettato anche dagli stessi organizzatori. La mostra proponeva un percorso obbligato che iniziava con foto in bianco e nero che mostrava un gruppetto non ancora organizzato. Per poi proseguire con foto a colori che riprendevano un gruppo sempre più numeroso, sia alle marce Fiasp sia alle maratone nazionali ed internazionali. Dalle foto si può capire tutto il lavoro svolto in questi 25 anni dal G.P.Casalese, non solo corse ma anche impegno sociale, come la giornata ecologica, i giochi per le elementari, collaborazione con le associazioni di disabili e l'Avis, senza dimenticare le varie staffette fatte in varie occasioni; l'ultima in ordine di tempo per il 60° della liberazione. Non dimentichiamo che il G.P.Casalese ha

Venticinque anni di podismo attraverso le immagini

anche adottato a distanza una bimba indiana. Venticinque anni ricchi di avvenimenti con soddisfazioni e qualche amarezza, ma tutto sommato un quarto di secolo da incorniciare. Al termine del percorso fotografico si arrivava in una sala dove era sempre in funzione un video con i filmati degli anni ottanta, e anche questo ha contribuito notevolmente al successo della mostra. L'inaugurazione è avvenuta con il tradizionale taglio del nastro alla presenza dell'Assessore allo Sport di Casale: Roberto Ferrari, al presidente della Pro Loco Casalina Serafino Cremonesi e del Presidente del Comitato Lodigiano Fiasp Mario Mai. Un aspetto che traspare dalle foto è vedere come il gruppo sia composto da una vasta gamma di atleti/podisti che va dall'atleta evoluto da 2h e34 sulla maratona al marciatore domenicale, magari con qualche chilo di troppo. Il successo avuto del G.P.Casalese in questi 25 anni sta proprio in questo, mettere tutti gli iscritti sullo stesso piano, perché tutti danno quello che possono e quindi sono tutti campioni nello stesso modo.

Se nel primo anno (1981) gli iscritti erano 21 ed oggi sono 164 un motivo ci deve pur essere, ed è il motivo che sprona i dirigenti del sodalizio a continuare su questa strada.

Gabriele Ferrari



Andrea Morreale

Ci ha lasciato prematuramente dopo una lunga malattia il carissimo amico Andrea Morreale. Lo vogliamo ricordare con tanto affetto perché è stato uno dei tre personaggi che nel lontano 1975 ha creato il Gruppo Marciatori Bibione. Con il suo carattere innovativo, ha portato, con pochi collaboratori a dare lustro alla

ormai mitica manifestazione podistica internazionale "A Piedi Per Bibione". Lo ricorderemo per il suo altruismo e la cordialità rivolta a tutti, per la sua voglia di vivere, per il sorriso che aveva sempre sulle sue labbra.

Associazione Sportiva G.M. Bibione

Gino Pignatti

Nato a Mirandola (Modena) il 2 aprile del 1937 si è trasferito giovanissimo in provincia di Varese per motivi di lavoro e di famiglia, sposato con tre figli ha dedicato tutta la sua vita per queste prodigandosi per loro e per il loro benessere. Iscritto al G.P. Splugen di Varese sin dal 1981, di cui è stato anche consigliere e vice Presidente, era incaricato di tenere i contatti con le Società e i Gruppi Sportivi, responsabile anche di alcuni settori organizzativi della marcia "Camminando con la Splugen".

Ha collaborato anche alle organizzazioni del Comitato Provinciale FIASP di Varese coordinando i servizi per le Camminate del Sacro Monte ed era anche uno degli addetti alle timbrature dei concorsi IVV e FIASP. Sempre in prima linea nelle varie iniziative era diventato un punto di riferimento importante per tutto il Gruppo Sportivo che vedevano in lui un luminoso esempio di lealtà ed onestà al quale si accompagnavano la sua ironia e la sua simpatia. Lascia un vuoto incalcolabile per tutti i suoi cari e in tutti coloro che lo hanno conosciuto, lascia di sé un dolcissimo ricordo. Grazie Gino da parte di tutti noi.

Gli amici del G.P. Splugen Varese e del Comitato Provinciale Fiasp



Silvana Ricco Zucchi

Ricordare in poche righe le figure di persone care che ci lasciano è compito assai difficile e ingrato perché si rischia di mettere in risalto, quasi sempre, le qualità positive espresse dai soggetti di cui si va a parlare ma, per ricordare l' Amica Silvana Ricco Zucchi, vinceremo anche l'emozione del momento, trattandosi di una carissima e leale compagna di tante e tante camminate e di tante e tante organizzazioni vissute insieme e condivise spesso anche nelle difficoltà oltre

che nei momenti belli ed esaltanti. Silvana Ricco è nata il 29 novembre del 1931 e agli inizi degli anni '70 aveva seguito con facilità passione il marito Aldo Zucchi che aveva trovato nel podismo non competitivo un ruolo nuovo e piacevole per impiegare il tempo libero seguendolo anche e aiutandolo quando nel '76 fondò il G.S. Marciatori Varese, di cui ne è tuttora Presidente, distinguendosi per le organizzazioni della Stravarese, della Marcia Internazionale e della Varese Di Sera, tutte manifestazioni di grande richiamo e collaborando anche alle varie iniziative del Comitato Provinciale FIASP di Varese. Con il marito ed altri esponenti del gruppo ha partecipato a numerose Manifestazioni sia italiane che estere, per tutti ricordiamo che Silvana e Aldo hanno aderito per 7 volte alla Marcia D'Europa. Una vita dedicata alla sua bella famiglia, due figli maschi e tre nipotini, ai quali ha dedicato gli ultimi anni della sua vita. Era però diventata un po' anche la mamma del Gruppo per coloro che a lei si rivolgevano con fiducia nei momenti di difficoltà e di bisogno sicuri di ricevere sempre, oltre al sorriso, parole di consiglio e di conforto. Ci ha lasciato lo scorso 13 agosto mentre si trovava in montagna per un breve periodo di vacanza con il marito Aldo e alcuni amici, ma di lei ci rimarrà un bellissimo ricordo per la sua semplicità, la sua onestà ma, soprattutto per il suo meraviglioso modo di essere mamma per tutti. Grazie Silvana per tutto quanto di bello e buono lasci nei nostri ricordi e nei nostri cuori, grazie Silvana per il tuo meraviglioso sorriso che ci sarà di conforto e di incoraggiamento per continuare la nostra vita senza di te.

Ciao Silvana da tutti noi.

*Gli Amici Del G.S. Marcia Tori Varese
E Del Comitato Provinciale Fiasp Varese*



La FIASP, a nome dei suoi Dirigenti e Soci, porge sentite condolizanze al Sig. Colantonio Giuseppe e Paolo Carnevali per la scomparsa delle loro mamme.



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!!

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati**IL RADUNO PODISTICO
PROVINCIALE F.I.A.S.P.
DI BERGAMO
10 LUGLIO 2005**

E' l'avventura che non avevamo ancora messo in cantiere, già da tempo era grande il desiderio di un incontro che potesse raggruppare tutti i Gruppi podistici affiliati della nostra provincia in una giornata che potesse dare spazio al nostro essere Fiaspini non solo per interesse ma per convinzione. Come spesso accade i desideri con collimino con la realtà. La molla che ci ha spinto ad intraprendere quest'impresa è nata dal fatto che nella seconda domenica di luglio non vi fosse una manifestazione omologata F.I.A.S.P.. La realizzazione è stata possibile grazie alla disponibilità degli Amici del Gruppo Oratorio Sotto il Monte Giovanni XXIII coordinati dall'Amico Paolo Carminati, Presidente del Gruppo, e dai suoi fantastici collaboratori. Un grazie particolare va attribuito al Direttore dell'Oratorio Don Vittorio Rota che ha concesso l'uso della struttura Oratorio per la logistica di base. La manifestazione prevedeva tre percorsi di km 5-8-15, quest'ultimo ripetibile, che si snodavano nel verde della collina raggiungendo la chiesa di Fontanella, conosciuta non solo dai bergamaschi, perché dimora terrena di Padre Davide Turoldo, figura assai apprezzata da moltissime persone. E' stato un raduno in tono minore, se rapportato alla presenza di pochi Gruppi, di questo ne siamo parzialmente rattristati ma ci confortano nello stesso tempo gli apprezzamenti raccolti dai marciatori presenti riguardo per la cura riservata nella scelta dei percorsi e per la manifestazione nel suo insieme. Di norma, in queste circostanze si dice: "Pochi ma buoni", siamo convinti che i perdenti siano stati proprio gli assenti che non hanno potuto apprezzare quanto si era loro predisposto. E' stata molto gradita la presenza, tra i partecipanti, del Direttore dell'Oratorio con tutti gli animatori del Cre estivo che hanno dato una nota di colore ed allegria unitamente ad

un buon numero di ragazzi portatori di handicap con famiglie e accompagnatori. E' stata una giornata molto importante perché ha fornito un esempio significativo a coloro che amano le partenze "al canto del gallo". Abbiamo potuto apprezzare quel modo che noi tutti auspichiamo, c'è parso quasi irrealistico constatare nessun bagarinaggio, tutti tranquilli in attesa delle iscrizioni senza la frenesia di arrivare ancor prima di essere partiti. Abbiamo avuto la prova che se si vive la manifestazione nel modo in cui essa è nata interpretandola anche con un pizzico di goardia studentesca, si può invertire la rotta lanciando un prezioso messaggio a tutti i marciatori, anche ai più incalliti, che si possono rispettare tutte quelle semplici regole che stanno alla base delle nostre manifestazioni in un clima che per certi versi c'è parso irrealistico e utopistico se rapportato all'andazzo domenicale. Se analizziamo il raduno sotto questo punto di vista abbiamo certamente saputo dare una lezione di vita di cui purtroppo già dalla prossima domenica, nostro malgrado, non troveremo la minima traccia. Alle premiazioni ha partecipato il Presidente della Pro Loco Brembilla Claudio che ha consegnato un ricordo della manifestazione ai Gruppi podistici e infine è stato sorteggiato un premio speciale per i Gruppi stessi. Abbiamo inoltre ricordato Sandro Mazzoleni quale primo Presidente della F.i.a.s.p. bergamasca che ha visto gli albori nel lontano 1975 e retta dallo stesso per tre anni. Con Sandro abbiamo costruito molto per il podismo bergamasco anche se molto spesso non siamo stati ascoltati. L'augurio è quello di poter ripetere l'esperienza che reputiamo estremamente positiva. Pensiamo di aver gettato un seme diverso, in controtendenza per molti di coloro che fanno della partecipazione alle nostre manifestazioni l'emblema dell'anarchia ritenendo tutto lecito. Nuovamente grazie a Paolo e a tutti i suoi collaboratori.

Renzo Danesi

**4° TROFEO MEMORIAL
"DIEGO BORGHIATTINO"**

Un bel modo per festeggiare la primavera? Il giro di Caprie in Mountain-Bike.

Dopo il lungo periodo di freddo dell'inverno trascorso è un spasso scollarsi di dosso gli abiti pesanti, vestirsi leggeri, inforcare la bicicletta e fare un bel giro in un paesaggio invitante, attornati dai tenui colori della vegetazione impegnata nel risveglio primaverile. L'aria fresca del mattino stimola la voglia di uscire e dedicarsi a una attività fisica per ossigenarsi. Fare una salutare pedalata ritemprante, è l'invito che è giunto dall'associazione "Ji Brus-ciajro" agli sportivi e alle famiglie di appassionati. Il giro di Caprie in Mountain-Bike è adatto a tutti ed è strutturato in modo da soddisfare le esigenze di chiunque. Infatti il primo giro, chiamato giro basso, si inoltra nei viottoli di campagna ed è accessibile a tutti mentre il così detto giro alto è più impegnativo in quanto composto di una salita importante e di una discesa da affrontare con prudenza, anche se i partecipanti allenati la percorrono a velocità sostenuta. Puntualmente alla partenza si sono presentati in 74, il gruppo sportivo G.S. Moncenisio si è aggiudicato il Trofeo per il maggior numero di atleti (15). Dopo le fatiche della pedalata, a rinfancare i partecipanti, un ricco rinfresco offerto dagli organizzatori ed un arrivederci al 1° maggio 2006.

24° SPERLONGA

Buon successo per la "24° Sperlonga", tradizionale appuntamento del calendario marce del Comitato F.I.A.S.P. cremonese. Alla partenza, in zona quartiere Cambonino, più di 800 podisti che si sono cimentati su ben cinque percorsi disponibili, rispettivamente di 6, 10, 15, 22 e 30 Km. Tutte le opzioni, ampiamente collaudate negli anni, sono state apprezzate, sia in termini di "scenari" proposti, sia in termini di segnaletica e ristori; la pioggia del giorno prima, caduta co-

piosa, non ha fortunatamente inciso sulle condizioni di praticabilità degli stessi percorsi.

Al termine, oltre ad un ricco ristoro, a tutti coloro che hanno sottoscritto un'iscrizione completa è stato consegnato un pacchetto dolciario a base di torrone e caramelle Sperlari, sponsor principale dell'evento. Inoltre sono stati premiati con coppe, trofei e cesti ben 40 società.

Soddisfatti dunque tutti gli organizzatori del gruppo, la C.R.A.L. Sperlari, ad iniziare dal suo membro più rappresentativo, Busetti.

Luca Viola

**2° CORRI
MONFALCONE CORRI**

Oltre 550 i partecipanti alla "2ª CORRI MONFALCONE CORRI"

La manifestazione podistica Fiasp organizzata dal Gruppo Marciatori "MILLEPIEDI" Monfalcone nell'ambito della Festa dello Sport 2005 - Domenica 29 maggio 2005.

Oltre 550 joggers hanno partecipato alla 2.a edizione della "Corri Monfalcone Corri" la manifestazione podistica organizzata domenica 29 maggio scorso dal Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone. L'evento sportivo popolare monfalconese si è svolto sotto l'egida della FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti) - che ha caratterizzato la "non competitività" della manifestazione - in collaborazione con l'Assessorato allo Sport del Comune di Monfalcone, nell'ambito della Festa dello Sport 2005. Una marcia attesa e molti speravano in una bella giornata per potervi partecipare. Proprio la bella e calda giornata di sole, che ha fatto da cornice alla manifestazione, ha convinto molta gente di ogni età ad aderire alla manifestazione. A questa 2.a edizione si sono iscritti gruppi - intere famiglie e singoli partecipanti che sono stati la vera novità. Nutrita la partecipazione di un gruppo marciatori sloveni (Sporto Drustvo Mark di Semper - Nova Gorica) che, pur facendo parte del Comitato

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

provinciale di Gorizia della Fiasp, ha dato un tono d'internazionalità all'evento. Tanti sono stati i monfalconesi che hanno partecipato con vera passione podistica ed grande entusiasmo alla "2.a Corri Monfalcone Corri" percorrendo a "passo libero" i tre percorsi scelti dall'organizzazione di 7, 10 e 17 Km., tutti in pianura, che si snodavano lungo i litorali marini di Marina Julia, il Lido di Staranzano, la fascia dei casoni della Quarantia con ritorno lungo gli argini dei canali interni al "canale navigabile Brancolo" e la zona industriale di Monfalcone. La perfetta e ineguagliabile macchina organizzatrice del Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone - del presidente Giorgio Miccoli - con oltre 50 volontari, ha garantito ai 550 podisti una gradita accoglienza ed una capillare assistenza con ben sette ristori forniti di alimenti e bevande adeguati alla particolare attività sportiva, testimonianza di grande esperienza e professionalità. I marciatori più esperti, quelli che se ne intendono avendo girato il "mondo podistico", hanno apprezzato molto il carattere sportivo della manifestazione ed hanno elogiato l'organizzazione per la scelta adottata diversa dalla sagra paesana. Indovinati anche il luogo di ritrovo, la partenza e l'arrivo della manifestazione che hanno interessato tutta la zona commerciale di via Grado adiacente al Kinemax, Ferro Julia, Brico Center ed al nuovo supermercato Dico e dove operano anche altri negozi specializzati, nella grande e piccola distribu-

zione. Anche il Consorzio di Bonifica Pianura Isontina di Gorizia - di cui è presidente Enzo Lorenzon - ha aderito all'iniziativa, nell'ambito della "Settimana nazionale della Bonifica". In tale contesto, al fine quindi di far conoscere l'importanza della bonifica a salvaguardia del Territorio, l'importanza dell'acqua quale bene sempre più prezioso e valorizzare gli aspetti più diversi del mondo della bonifica e dell'irrigazione il Consorzio stesso ha tenuto aperte, a disposizione del pubblico, le idrovore "Borlecchie" e "Sacchetti", peraltro luoghi di transito della "Corri Monfalcone Corri", dove i marciatori hanno potuto trovare personale qualificato che ha fornito utili informazioni e offerto ristori "supplementari". Ecologia, cultura e sport quindi in un simpatico e nuovo abbinamento al quale è stato dato ampio risalto nel corso della premiazioni. La sezione di Monfalcone della Croce Rossa Italiana è stata presente con la propria imponente organizzazione e con ambulanze in postazione pronti ad ogni tipo di intervento. Giorgio Miccoli, presidente del G.M. Millepiedi Monfalcone, nel ringraziare gli sponsor i propri collaboratori e tutti gli intervenuti a questa seconda Corri Monfalcone Corri ha espresso la sua viva e grande soddisfazione per aver visto la partecipazione di molti atleti provenienti da varie parti del Friuli e dal Veneto tra cui l'udinese Patrizio Tomaia appena rientrato dalla massacrante gara "Marathon des sables" del Marocco di ben 243 Km. Rammarico invece per la mancan-

za, come sempre, le scuole cittadine. Classifica dei gruppi: 1) Gm Runners Monfalcone con 42 iscritti; 2) Gm Olmo di Selz-Ronchi con 26; 3) Gm Teenager Staranzano; 4) Sportno Drustvo Marc di Sempeter Nova Gorica; 5) Lis Ormis di Pagnà; 6) Tram di Opcina, ecc.. In tutto sono stati premiati 20 gruppi. Premi speciali ai maratoneti Luciano Passon, avv. Franco Piceni, Guido Maccarini e Carmine Guadagnino, alla famiglia di Simsig Valdi di Gradisca (tutti maratoneti); a Prestrossi Giacomo classe 1912 concorrente più anziano. Altri premi speciali sono stati assegnati ai giovani Luca Tripodi e Giuliano Chessa, sempre presenti a questo tipo di manifestazioni.

Giorgio Miccoli

28° CAMINADA SURESINESA (CR)

Con 635 iscritti finali va in archivio la 28° edizione della "Caminada Suresinesa", uno degli appuntamenti più classici delle Marce F.I.A.S.P. del cremonese. Un risultato di presenze tutto sommato buono, che premia la volontà organizzativa del Running Club Soresina e del suo esponente di maggior rilievo, il sig. Rancati, membro tra l'altro del consiglio direttivo del Comitato.

Tre i possibili percorsi, rispettivamente di 6, 14 e 22 Km. Tutti gli itinerari proposti si sono snodati nella circostante campagna e lungo di essi tutto si è svolto senza particolari problemi. Chiare e puntuali, infatti, le segnalazioni e buona la presenza di ristori, aspetto senz'altro gradito dai podisti, a maggior ragione durante il periodo estivo.

Ricche anche le premiazioni, con un riconoscimento in prodotti gastronomici per i singoli, e con coppe e trofei per i gruppi più numerosi. A comandare la classifica delle oltre 30 società premiate i "Pansecc" di Agnadello con 47 iscritti, a seguire "G.T.A. Crema" 42, "Pianenghese" 40, "Bar Gigi Nosadello" 38, "Podisti Crema" 32.

Luca Viola

24° TROFEO CIRCOLO SPORTIVO ENDAS

Fabbrica di Piccioli non è in una valle bensì in collina, ma le valli che ha intorno sono di un verde molto suggestivo.

Oggi è una trasferta più distante del solito (quasi 50 km), ma dalla prima volta che ho partecipato a questa manifestazione, mi sono promesso di non mancare da quanto sono rimasto affascinato dai percorsi e dai luoghi.

I tre trofei oggi hanno ognuno di loro una località definita e questo, unitamente alle preferenze di qualcuno che ha disertato per le spiagge della riviera, non ha portato un grande numero di partecipanti a questa corsa che meriterebbe un afflusso maggiore.

Si parte in direzione di Peccioli, un paio di km di asfalto lungo il crinale delle colline dove già si apprezzano i panorami intorno in tutta la loro varietà, una curva a gomito e ci tuffiamo nel verde lungo una strada bianca; è discesa si corre bene, complice anche un venticello fresco che mitiga la temperatura. Troviamo il bivio per la 5 km ma tutti proseguono, un ponte improvvisato ed inizia la salita fra le vigne che culmina sull'aia di un casolare (era un casolare) che adesso è un agriturismo molto ben tenuto e curato; il Piccini lo ha ben immortalato con la sua macchina fotografica: una bella veranda addobbata e pronta per le colazione e delle sdraie/prendisole rivolte verso la valle ed i vigneti. Tutte le volte che passo da questo punto penso che coloro che frequentano questo posto sono fortunati e degli intenditori (da un punto di vista paesaggistico).

Si continua, c'è più avanti il ristoro, ancora avanti in leggera salita e dopo poco, un ultimo strappo e siamo a Montelopio, un bel borgo di poche case con annessa chiesetta ben conservata e qui un altro ristoro. Vicino al ristoro c'è un'osteria con una scritta che incuriosisce un po' tutti "A chi mangia tanto topa gratis...". Anche il termine "topa" riporta sopra una striscia diagonale per cancellare/intendere/non-intendere/al-



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

ludere... i commenti qui si sprecano. Un'occasione in più per rendere piacevole e divertente una corsa che già di se stessa è bellissima.

Ancora avanti, il bivio della media e la lunga; anche qui la maggior parte preferisce la lunga e dopo 200 metri quella che per me è la "ciliegina sulla torta": una discesa lunghissima (quasi 2 km) ed una veduta sulla Valdera senza paragoni. A qualcuno viene in mente la "VOLTERRA-SAN GIMIGNANO", anch'io in parte condivido, ma dalla prima volta che sono passato di qui ho tanto apprezzato questo tratto di strada da ritenerlo uno dei più belli e suggestivi in 10 anni di podismo.

In fondo alla discesa ancora un ristoro, poi si corre in pianura lungo l'Era e poi ancora un ristoro prima di iniziare la salita finale; gli organizzatori in merito ai ristori hanno sempre fatto un ottimo lavoro perché su un percorso di 15 km 4 ristori sono davvero tanti, ma considerando il periodo sono anche necessari. Bravi gli organizzatori.

Si inizia a salire con pendenze dolci, tornante dopo tornante, salendo si apprezza ancora il panorama; troviamo anche una stalle di mucche (vacche) di razza "Chianina" che dalle nostre parti è davvero una rarità. Ultime sgambate e siamo all'arrivo, ristoro premiazione dei gruppi (il nostro gruppo era presente con 4 partecipanti) e ci portiamo a casa anche una cassetta di fragole della Valdera.

Anche quest'anno Fabbrica ci ha regalato delle bellissime sensazioni e, per il prossimo anno, mi sono già prenotato per non mancare alla corsa in questa splendida cornice

Enzo Bracciali

**8 PESTICCIATA
BIANCO GIALLA**

Mi alzo di buon'ora, come di consueto la domenica mattina, incrociando gli occhi assonnati del mio cane appollaiato sulla sua copertina, e ringrazio il cielo che a quell'animale, che spesso tratto come un cristiano, manchi la parola... per niente sconfortata dall'atteggiamento

poco incoraggiante del mio amico a quattro zampe, esco di casa alle 6.45 in punto, noto con piacere una serie di nuvoloni neri, incombenti e, oserei, minacciosi, clima più che ideale per la sgambata che mi preparo a fare.

Al Bar Sordi mi aspettano gli altri spensierati, in cinque minuti arriviamo dai "cugini" del Ponte che, in località La Catena, organizzano l'VIII Pesticciata BiancoGialla. Mai un nome fu così adatto ad una corsa. abbiamo pesticiato e ripesticciato l'entroterra sanminiato-pontegolese per circa 4 ore e mezzo, ed anche adesso che sono comodamente seduta davanti al mio Pc le mie povere membra stentano a credere di essersi finalmente fermate.

La piazza antistante la Casa del Popolo della Catena è già brulicante di variopinti podisti della domenica, tutti eccitati per quella che si preannuncia come una bell'escursione. L'idea dell'immergermi all'interno dei boschi, mi dà un senso d'immensa pace, e non vedo l'ora di partire. Saliamo su per la collina ai piedi di Cigoli, con estrema scioltezza, dirigendoci verso la zona di Balconevisi, una bella salita ci separa dall'antico borgo del contado sanminiatese, il nostro gruppo per il momento ancora spensierato procede abbastanza compatto, incontriamo il Pierluigi Rossi reduce del tour in Val d'Orcia, ci racconta un po' dei luoghi che ha attraversato e quando parla di Pienza, il nostro presidente, memore delle trascorse scorribande gastronomiche, riprende l'antico vigore, arriviamo così al ristoro allestito davanti ai ruderi di una vecchia chiesa in cotto, e sovrastato da un campanile a tre piani.

Spensieratamente continuiamo la corsa fino a località Purgatorio, così la chiamavano i nonni di quelli del Ponte, Qui il dilemma: proseguire verso l'inferno dei 35Km o optare per una veloce espiazione dei peccati e quindi la successiva visione del paradiso/arrivo dei 25? Risolviamo il dilemma scegliendo i 35Km, anche se non con pochi dubbi, perlomeno da parte mia, la successiva

metà pare essere Agliati nella val d'Evola, per arrivarvi attraversiamo boschi, di castagni misti ad altre tipologie di vegetazioni che a quel punto e a quel livello di stanchezza non saprei riportare, comunque si rivela uno stupendo tour intervallato dai vari incontri, con persone sconosciute e non, accomunati da quell'unica stupenda sventura, della serie mal comune mezzo gaudio. La spensieratezza comincia ad abbandonarci quando ci ritroviamo alla Serra, più precisamente al crossodromo di Santa Barbara, il rumore incessante delle moto ci risveglia dal torpore, ci rendiamo conto che ancora una collina ci separa dall'agognato arrivo, sostiamo guardando, come ipnotizzati, sfilare quei centauri spericolati che saltellano da una cunetta all'altra sollevando non poca polvere.

Del proseguito ho soltanto dei Flash impressi nella mente, le lunghe gallerie formate dagli alberi, il ristoro sul fiume Ego-la con foto, Klaus della galla che si unisce a noi nell'ultimo pezzo, la felicità di vedere dall'alto l'arco rosso del Pisano, e peggio ancora l'euforia nello scorgere il Monti che immortala l'arrivo e mette la parola fine alla mia Pesticciata.

E adesso che ho le gambe a pezzi ma sono a casa tranquilla faccio i complimenti al gruppo il Ponte per uno stupendo percorso, penso e spero, irripetibile (ri-complimenti al colpevole) e per un'organizzazione eccellente che non ci ha fatto mai mancare né acqua né altro tipo di assistenza.

PS per la prima volta sono riuscita a fotografare sia il De

Cristofano che il Ceck mi sembra un evento degno di nota. Saluti doloranti

Giuliana

**UNA BELLISSIMA
GIORNATA**

Il 19 giugno il G.M. Olmo ha partecipato alla nuova cavalcata della Val di Fiemme, in Ziano di Fiemme (TN). Il gruppo era già sul posto dal 17 giugno per poter ammirare le meraviglie di quella splendida valle. Il 18 giugno ci siamo recati presso la baita Malghe Bocche situata a 1946 metri di altitudine, purtroppo però la baita era chiusa ma non per questo il gruppo si è perso di spirito abbiamo ammirato le meravigliose montagne e le Pale di San Martino, sarebbe stato davvero un peccato perdersi uno spettacolo di quel genere. Il gruppo, composto da 62 persone, con l'allegria che lo contraddistingue da sempre, si è cimentato nella marcia del 19 giugno in cui i più intraprendenti si sono avventurati sui percorsi più lunghi. Un plauso va all'organizzazione che ha saputo combinare tutti gli aspetti, anche quello logistico. Il G.M. Olmo si è classificato ad un ,soddisfacente 14esimo posto ma, al di là di ciò, è stato davvero bello poter vedere come gente proveniente da ogni regione d'Italia si sia unita grazie all'avvenimento e abbia passato insieme, come una grande famiglia, dei bei momenti. Ricordiamo inoltre che assieme al G.M. Olmo ha partecipato all'evento anche il Presidente del Comitato Provinciale FIASP, appartenente



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

al nostro gruppo. Porgendo i saluti di tutto il G.M. Olmo, vi invio questo articolo che ci auguriamo possa venire pubblicato sul prossimo numero di Sportinsieme. Un cordiale saluto

Verni Antonio

10° TROFEO MADONNA DEL BOSCO

Finalmente dopo molte competizioni al limite umano, il trofeo della Madonna del Bosco ha riportato le non competitive ad un giusto livello. Manifestazione con poche pretese ma ben organizzata ed orchestrata dalla contrada "La Giraffa" di S. Colomba. I percorsi che hanno portato i podisti nella piana di Bientina e nelle colline delle Cerbaie, spingendo chi ha optato per i 17 Km fino ai confini di Montecalvoli, erano ben segnalati e tutti corribili.

Nella mattinata, già calda fin dalle prime ore, i circa 830 partecipanti hanno trovato un po' di refrigerio lungo sentieri ombrosi o presso i freschi ristori allestiti nei punti giusti. Visto che gli organizzatori non hanno un gruppo podistico e perciò hanno poca esperienza in questo genere di manifestazioni non ci rimane altro che congratularci con loro per il lavoro svolto sperando di ritrovarci più numerosi l'anno prossimo.

Ricca

20° CAMINADA IN'S'LARSANAD SAN MICHEL

Il piccolo "borgo" di San Michele in Bosco in provincia di Mantova, ha accolto venerdì 1 luglio, i partecipanti alla tradizionale Camminata giunta alla ventesima edizione. Il Paese, si trova nel comprensorio del comune di Marcaria, è centro agricolo, sorge sulla riva sinistra dell'Oglio, l'abitato è posto ai lati della statale Padana Inferiore, nel suo interno vi è la Villa Pasetti in perfetto stile neo-rinascimentale e Villa Piccioni "palazzo gonzaghese del 400° di derivazione fancel-

liana. La manifestazione organizzata dal Gruppo Podistico Avis S.Michele, si è attivata alle ore 19:30, con sede di partenza nell'oratorio parrocchiale. Circa quattrocento gli iscritti che hanno scelto uno dei due itinerari previsti di 5 o 10 km per dare sfogo alla loro passione, percorsi allestiti nelle campagne circostanti l'abitato e sull'argine del fiume Oglio, con ristori e servizi di assistenza adeguati. Al loro arrivo, come riconoscimento è stata donata una bottiglia di vino DOC delle Cantine Gozzi di Monzambano (quota di iscrizione 2 _), molto apprezzata. I gruppi provenienti da Mantova, Cremona, Parma, Verona, Reggio Emilia, sono stati omaggiati con cesti di alimentari, ceramiche, oggetti di pregiata fattura. La serata si è conclusa per molti Podisti presso lo stand appositamente allestito a gustare tipici piatti locali. Nell'ambito del ventennale si è svolta anche una partita di calcio che ha visto confrontarsi le squadre femminili delle "veterane e le giovani promesse, quest'ultime hanno vinto 6 a 5. A Paolo e Angelo Regattieri e ai loro collaboratori un sentito ringraziamento da parte di tutti i partecipanti per questa serata di sport e di festa vera.

Umberto Gementi

30° SCARPINATA PIAN DI COREGLIA

Pian di Coreglia raccoglie tutti e 3 i trofei di podismo, con tanto di merito perchè questa manifestazione è, da molto tempo, un punto di riferimento per molti organizzatori.

Già al punto di ritrovo (la ex discoteca SKYLAB) si ha la sensazione di un qualcosa di ben fatto, ampi parcheggi, strade larghe, dove parcheggiare l'auto non è un problema per i quasi 3000 partecipanti a questa corsa; considerando che siamo in Garfagnana non è una cosa di poco conto e chi, come me, conosce anche le altre marce della zona, sa come sia penoso trovare il parcheggio

da queste parti.

Si parte prima delle 8 e siamo già fra ultimi, come al solito; il percorso è il solito, collaudato e ormai si conoscono le curve, le salite i ristori e tutti gli altri punti di riferimento; poco dopo la partenza siamo già immersi nel verde fino al bivio della 5 km siamo spesso imbottigliati nei sentieri e qui il popolo dei podisti è tutto unito nelle sue varietà di persone: lenti, veloci, grassi, magri, bambini, anziani, famiglie ecc.. Tutti desiderosi di partecipare a questo appuntamento annuale che è fra i più apprezzati. Si continua a correre immersi nel verde, circondati da profumi e da scorci di paesaggio molto belli; si sale fino al bivio della 12 e qui un'altra parte di podisti sceglie il percorso più breve. Ancora salita, sempre accompagnata da un bel paesaggio e sempre all'ombra; giungiamo a Coreglia Antelminelli conosciuta anche come "Coreglia Alta" e qui troviamo un po' di discesa per poi risalire con delle scalinate fino al centro del borgo dove ci attende il solito, superfornito ristoro. C'è veramente di tutto: è un vero spettacolo nel contesto di questo borgo grazioso e adiacente alla Pieve che fa la sua bella figura nel contro del paese. Di questo particolare ringrazio l'amico Andrea Bartalesi che lo ha fatto notare sottolineando che "non bisogna correre sempre a testa bassa, ma guardare anche ciò che ci circonda". Può sembrare una frase retorica, come il famoso uovo di Colombo, ma quanta verità c'è in queste semplici parole e quante volte ce lo dimentichiamo?.

Poco prima venivo superato da Stefano Cappellini che mi chiedeva il perché del mio silenzio negli ultimi tempi, ma purtroppo, impegni di lavoro mi hanno costretto a saltare alcune manifestazioni fra le quali anche la Pesticciata; solo io so quanto mi è dispiaciuto mancare ad un

appuntamento che è diventato in poco tempo un "must" nell'ambito del podismo!

Si prosegue per la 25 km sempre immersi nell'ombra della vegetazione e con una temperatura fresca che ci fa sentire bene e ci fa correre e respirare a polmoni aperti; in questo periodo ce lo siamo quasi dimenticato. Il ristoro al giro di boa è conforme alle aspettative; i ravioli al sugo (in lucchesia sono chiamati "tordelli") sono ogni anno qui ad attenderci, profumati e fumanti: non resisto alla tentazione e devo mangiarne uno ottimo; ma ci aspettano ancora una dozzina di km, quindi si riparte, questa volta sull'asfalto ma ancora all'ombra.

Arrivati di nuovo a Corsegli Antelminelli il gioco è fatto; inizia la discesa, ancora ristori e via verso la meta finale; c'è ancora qualche saliscendi ma era previsto e ancora il percorso è all'ombra.

All'arrivo ci attende il gonfiabile del trofeo pisano ed un pacco di carta igienica con annesso "quartino" di latte; è finita.

Si salutano gli amici del Trofeo Pisano che con impegno e assiduità tutte le domeniche sono presenti al loro tavolino e andiamo casa per una bella doccia.

Ancora una volta il podismo ci ha regalato un bell'inizio di domenica

Enzo Bracciali

25° GIR DALE MADUNINE

È sicuramente iniziato sotto i migliori auspici il "Running week", evento promosso dalla Polisportiva Madignanese



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

(sez. podismo), che si compone di due manifestazioni podistiche ravvicinate: il "25° Girale Madunine", svoltosi domenica 27 giugno, e il "3° Trofeo Bowling Pegaso", in programma venerdì 1 luglio.

Domenica mattina infatti, in Piazza Portici, luogo della partenza, si sono sfiorate le 500 presenze; questo nonostante la forte concorrenza di Sarnico, da sempre meta di richiamo all'interno del panorama delle corse podistiche.

Sotto un caldo torrido i partecipanti si sono snodati lungo i due percorsi offerti, di 8 e 15 Km. La gestione della corsa è stata curata nei minimi dettagli dai principali organizzatori, i sigg. Bellani e Viola, aiutati da alcuni fedelissimi disposti lungo i ristori, frequenti e ben collocati durante i percorsi e all'arrivo. Motivo di maggior soddisfazione è stata l'occasione per brindare alle "notte d'argento" del sodalizio madunese, che ha voluto così festeggiare in grande, organizzando anche una marcia competitiva, giunta ormai alla sua quarta edizione ed in programma per venerdì sera. In serbo sicure emozioni visto che si svilupperà lungo un circuito completamente inserito nelle vie del paese.

Concludiamo il tradizionale commento con la classifica dei gruppi premiati, classifica comandata dalla Pianenghese con 34 iscritti, subito seguita dai Podisti Crema con 33, G.T.A. Crema con 32 e Pansecc de Agnadel con 30. A ruota Castelleone, Caravaggio, Nosadello, Camisano, Pandino, Romanengo, ecc.

Luca Viola

EMPOLI D'ESTATE

Nel collettivo immaginario la corsa di Empoli era associata al periodo natalizio, al freddo, all'inverno che stava arrivando e ad un paesaggio brullo e addormentato che nell'ultima edizione era stato definito "lunare" per la brina che era presente in quella edizione.

Empoli d'estate ha cambiato tutto e ci ha tolto questi riferi-

menti: i campi spogli ora sono ricoperti di granoturco e grano rigogliosamente vigorosi di un verde intenso e un giallo dorato, i filari dei vigneti anch'essi ricoperti di uno strame verde e grappoli di uva appena formati. Anche gli ulivi delle colline sopra Villanova ci appaiono in una dimensione insolita con tutto il paesaggio circostante visibilmente diverso.

Le stagioni fanno il suo corso e la natura, la terra, seguono questa metamorfosi naturale di alternanza, come il naturale adeguamento alla diversità del clima.

Ci si aspettava che un naturale adeguamento fosse apportato anche dagli organizzatori, ma purtroppo questo non è avvenuto. Se nel mese di dicembre 2 ristori per un percorso di 16 km sono sufficienti, nel mese di luglio questo non lo è affatto e mi auguro che per le prossime edizioni (se avverranno in questo periodo), gli stessi organizzatori ne prendano atto e provvedano in tal senso.

Il percorso, a livello podistico, non è dei più belli, molto asfalto e poca ombra, ma bisogna tener presente che data l'ubicazione, personalmente, non vedo molte alternative. Buona l'idea della variante apportata intorno al 9° km per continuare il percorso fra vigneti e strada di campagna anziché andare diretti di nuovo sull'asfalto; ritengo da sia da continuare anche in futuro con l'invito a trovarne di nuove (varianti) per ridurre il percorso sulle strade aperte al traffico.

La giornata è calda ma non troppo afosa con un leggero venticello che non guasta; si pensa già che domenica prossima saremo da tutt'altra parte a dilettarci con il nostro sport preferito e meraviglioso: il podismo. Ciao a tutti.

Enzo Bracciali

**33° MATTINATA
A SONCINO**

Decisamente buona e sopra le righe la partecipazione alla "33° Mattinata a Soncino", tradizionale appuntamento della

stagione estiva del Comitato F.I.A.S.P. cremonese. Al via, situato ai piedi del suggestivo castello, si sono infatti presentati ben 1121 podisti (di cui 980 con premio e 141 I.V.V.). Folto anche il numero di gruppi, di cui la maggior parte premiate. Il locale gruppo organizzatore, l'AVIS-AIDO Amici dello Sport, ha ben gestito tutti i dettagli e gli aspetti legati alla corsa. La società può del resto contare sull'esperienza pluriennale del vicepresidente, il sig. Bianchi, e della sig.ra Nichetti, da tempo ormai alla guida del sodalizio. I tre percorsi possibili, rispettivamente di 6, 14 e 20 Km sono stati riproposti immutati rispetto all'anno scorso, forti ormai di un certo "collaudo" e del favore della maggior parte degli atleti. Ben provvisti anche i ristori, sia quelli posti sul percorso che quello finale.

Luca Viola

**1° PASSEGGIATA
DEL BENESSERE**

Si parte in salita, strada asfaltata, direzione Cascina Alta; dopo un pò; di km, ancora tutti sull'asfalto ho un dubbio: non è che gli organizzatori ci fanno fare tutto il percorso sulle strade provinciali senza andare all'interno della campagna?

Appena il tempo di pensarlo e viriamo; a destra tuffandoci fra le piante: finalmente; è discesa, meno male; la strada è bianca, di quelle tanto gradite ai podisti e quindi si rigenera corpo e mente con questa carotina;!!! Si torna a salire e il bastone comincia a farsi sentire; qualche falso-piano fa sperare la fine della salita, ma vedremo più avanti che è troppo presto. E la prima corsa organizzata dal comitato locale e di conseguenza nessuno la conosce e così ci mancano i riferimenti a cui siamo abituati sulle manifestazioni ultranote; quanta salita c'è ancora?? Boh!!! Continuano ad alternarsi i falsopiani-carota con le successive salite-bastone che mettono a dura prova la nostra condizione. Per fortuna in questo periodo sono un pò più al-

lenato del solito e va abbastanza bene! Al termine di ogni salita mi fermo ad aspettare gli amici che normalmente aspettano me e si continua con un susseguirsi di vicendevoli meleggiamenti anche questo fa parte del podismo in compagnia!

Ogni falsopiano che troviamo ci fa pensare e sperare che sia l'ultimo e dopo un ora di corsa il bastone è finito: era ora! Molti hanno imprecato sin dall'inizio criticando la troppa salita come se intorno a Cascina Terme ci fosse solo pianura; nessuno che abbia minimamente pensato che lenon competitive sono anche questo; nessuno che si ricordi che non ha nessuno che gli corre dietro; nessuno che si ricordi che se non è in buone condizioni può andare più piano o scegliere percorsi più brevi!!!!!!!

Questo percorso ci ha regalato anche dei paesaggi stupendi; la bellezza delle colline pisane viste da quassù è impagabile; sui punti più alti c'erano degli scorci di veduta che sembrava di essere in aereo.

Intanto continua la discesa, ora è tutta carota giunti all'ultimo ristoro ci dicono che mancano 3 km e siamo all'arrivo; ancora tutti in discesa; quindi giù a capofitto sull'ultimo tratto per un allungo finale fino alla piazza con l'arco del nostro trofeo: è finita!

Il Monti, prima della partenza, mi faceva notare che gli organizzatori non hanno un gruppo podistico e questo può giustificare qualche peccato che mi auguro per la prossima edizione, possa essere corretta: la segnalazione del percorso può essere migliorata; i ristori un po' più forniti visto anche il periodo; per quanto riguarda il percorso credo che si debba ricordare che siamo fra le colline e che le salite ne sono parte integrante; questa zona è bellissima e mi auguro di poter essere di nuovo qui il prossimo anno.

Domenica ci vediamo tutti fuori provincia: Altopascio; qui ci aspettano percorsi fino a 30 km.!

Ci vediamo sulle nostre strade; di corsa!

Enzo Bracciali

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

ALLA SCOPERTA DELLA GOLENA DEL PO

Il Gruppo Podistico Luzzarese, ancora una volta ha rinnovato i sentimenti della ospitalità e di sportività in occasione della sua manifestazione svoltasi venerdì 8 luglio a Luzzara in provincia di Reggio Emilia. Se è vero, come dice un detto locale, che le cose buone stanno nelle piccole "botti", (inteso questo per noi come "gruppo"), questo è risultato vero. Nella piccola Piazza Ferrari sotto la ricostruita alta "Rocca" che faceva parte in origine di un Castello edificato dai Gonzaga di Guastalla, abbattuto durante la famosa battaglia di Luzzara fra Spagnoli e Francesi del 1702, era sistemato l'accoglimento dei partecipanti come sede di iscrizione, partenza, arrivo, ristorazione, premiazioni individuali e di società. Il territorio di Luzzara confina a pochi chilometri a nord con la regione lombardia, l'argine maestro del fiume Po ne delimita l'ampia golena, oltre questo si estende a sud nelle campagne "reggiane" ricche di messi adibite principalmente alla zootecnia, è zona tipica del "Parmigiano Reggiano". I percorsi di 5 e 10 km, sono allestiti nella golena del fiume Po dagli immensi boschi di pioppi e campi di granoturco. Alla manifestazione hanno aderito quasi cinquecento appassionati, provenienti da Reggio Emilia, Mantova, Verona, Padova, Modena, Cremona, Parma, Piacenza. Ad accoglierli, dopo la camminata, vi era Angelo Caleffi e i Suoi collaboratori, attivi a gestire il ristoro finale dove si poteva trovare: te, acqua minerale, bibite di ogni tipo, schiacciata farcita con prosciutto crudo, salame, biscotti, coppa, anguria, melone, e altre prelibatezze. I partecipanti con la quota di iscrizione di 1,50 _ oltre ai servizi adibiti alla marcia, hanno ricevuto una confezione di succo di frutta da un litro e mezzo. Successivamente i gruppi partecipanti sono stati omaggiati con vari doni: prodotti locali + oggetti sportivi + estrazione di vari oggetti. E' da ritenere meritevole sotto tutti i punti di vista questa po-

distica che esprime ampiamente i più alti valori che la FIASP persegue nei suoi trent'anni di attività

Claudio Martini

18° GIR DEI GAT

Va in archivio con un brillante risultato il "18° Gir dei gat", tradizionale appuntamento podistico del comitato F.I.A.S.P. di Cremona. I podisti che hanno preso il via domenica mattina sono infatti stati 916 (di cui 198 IVV). Tutti si sono misurati lungo i due percorsi offerti, rispettivamente di 8 e 15 Km. Proprio i due tragitti sono stati uno dei punti di forza della marcia; ormai collaudati negli anni, sono stati particolarmente apprezzati da numerosi partecipanti. Ricchi e ben disposti anche i ristoranti, soprattutto quello finale con la ormai rinomata anguria, fresca ed esclusiva caratteristica della corsa di Romanengo.

Sostanzialmente soddisfatti gli organizzatori della Polisportiva locale, con in testa il loro portavoce, il sig. Polla. Il gruppo ha infatti ben gestito tutti i dettagli dell'evento mantenendo così un trend di adesioni che ormai prosegue da diversi anni.

Quanto invece alla speciale classifica delle società partecipanti, si è assistito ad un parimerito ai vertici tra la Pianeghese e il Bar Gigi di Nosadello, entrambi a quota 50 iscritti. In totale sono stati premiati una trentina di sodalizi.

Luca Viola

25° TRA BOSCHI E VALLI D'OR

Il paese di Monteviasco fa parte della Comunità Montana delle Valli del Luinese ed è inglobato nel Comune di Curigli in provincia di Varese, non collegato da alcuna strada carrozzabile ma raggiungibile solo attraverso un'antichissima mulattiera formata da 'circa' 1350 gradini. L'edilizia di Monteviasco è caratteristica e tradizionale della montagna con muri in pietra a vista e tetti di piode. L'abitato, dalla fine

degli anni '80 è collegata alla valle da una funivia che ha consentito il rilancio turistico, culturale e di vita della poca popolazione residente facendo in pratica rifiorire questo paesino che era stato, per anni, abbandonato. Nel 1981, quando mi trovai, quasi per caso, a partecipare alla prima edizione di questa camminata, suggeritami da un carissimo amico (Francesco Lucchina che oggi purtroppo non è più tra noi) che aveva una piccola abitazione, a Lozzo, un paese posto sull'altro lato della valle, arrivati in cima a Monteviasco, dopo aver fatto 12 km di un percorso meraviglioso, ci trovammo di fronte ad uno spettacolo desolante, le case quasi ridotte a ruderi, la chiesa, il Santuario e il piccolo cimitero abbandonati e una piccola teleferica manovrata amano per trasportare poche cose sino in cima, ma con la desolazione si notò anche il grande impegno che gli organizzatori della camminata avevano messo a disposizione dei podisti per far apparire comunque questa comunità attiva e pronta a rimbccarsi le maniche per far rinascere quel che si era spento e che era stato lasciato tanti anni prima facendo rifiorire le tradizioni culturali, religiose e ricreative del territorio. Da allora siamo venuti fin quassù 25 volte e grazie al gruppo "Amici di Monteviasco" la camminata "Tra Boschi E Valli D'or" è divenuta un appuntamento irrinunciabile; dell'estate. Ma molte altre sono le iniziative culturali, ricreative e religiose che il Gruppo e gli abitanti portano avanti da

anni per offrire ai turisti che salgono fin quassù per assaporare la gioia di passare qualche ora all'aria aperta, a contatto con la natura gustando anche le specialità gastronomiche che queste zone offrono. La 25ma edizione della Camminata "Tra Boschi E Valli D'or" si è svolta lo scorso 17 luglio, favorita da una bella e calda giornata e ha visto la partecipazione di oltre 350 podisti, (è una camminata di montagna molto impegnativa e il percorso di km 12, che parte da Ponte di Piero, presenta un notevole dislivello) provenienti anche da fuori provincia, e molti si sono fermati qui per tutta la giornata coinvolgendo i familiari e gli amici. Io con gli amici Luciano e Sandro siamo partiti, come tutti, alle 8,30 e abbiamo fatto il percorso con molta calma facendo alcune soste per ammirare gli scenari e i paesaggi che man mano il cammino ci proponeva con scorci sulla valle sottostante e sul lago Maggiore. La sosta più lunga l'abbiamo fatta quando siamo giunti alla "Casa Del Pittore" (circa 1 km prima di arrivare) così è chiamata una vecchia baita che è stata ristrutturata e abbellita dall'amico Giancarlo, che si diletta in pittura, aiutato dalla simpaticissima moglie creando una piccola oasi dove noi da anni, troviamo, oltre all'amicizia di questa gente, anche un bell'aperitivo fresco corredato da specialità del luogo. Lasciati e salutati gli amici Giancarlo e Signora, ai quali diamo comunque appuntamento per la prossima edizione, siamo finalmente arrivati a Montevia-



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

sco accolti dallo scampanio festoso del mezzogiorno e dopo esserci rinfrescati alla fontana e aver fatto una breve visita nella bellissima chiesa (in parte restaurata) ci siamo ritrovati con tanti altri amici (giunti naturalmente molto prima di noi) a tavola dove gli "Amici Di Monteviasco" (con la loro bella divisa rossa sfoggiata per la prima volta in questa occasione) ci hanno preparato e servito un lauto pranzetto (con prezzi veramente bassi) a base di polenta, brasato e formaggi vari prodotti in questo luogo. Nel pomeriggio siamo discesi dalla scalinata, di sassi e gradoni (citata all'inizio) non dopo aver fatto una sosta al Santuario della "Madonna Della Serra" che si trova proprio all'inizio di questa discesa facendo poi rientro nel tardo pomeriggio alle nostre abitazioni. Ancora una bella avventura, ancora un bel ricordo, ancora una bella giornata di sport con tanti amici e ancora dobbiamo dire grazie agli "Amici Di Monrevasco" che l'hanno preparata e organizzata con tanto impegno e con tanto amore, a loro va, oltre al grazie, l'appello di tutti in merito alle voci circolate sulla eventuale sospensione di questa camminata, speriamo che vengano smentite e che il prossimo mese di luglio del 2006 ci si possa ritrovare tutti qui per la 26ma edizione. Grazie ancora amici, sappiamo che le difficoltà sono tante e che l'impegno è gravoso specialmente in un contesto logistico e ambientale nel quale vi trovate ad operare, ma, avete tutto il nostro affetto, la nostra solidarietà e se volete anche il nostro aiuto concreto perchè il vostro impegno sia gratificato da questi meravigliosi incontri tra amici sinceri.

Bosoni GianLuigi

TRA I CADINI E LE CANOPE

Sicuramente è una delle marce non competitive promosse dalla Fiasp (Federazione italiana amatori sport per tutti) del Trentino, che riscuote un notevole successo d'atleti, o di



semplici appassionati il correre senza la frenesia del cronometro. La località è poi incantevole e l'organizzazione adir poco perfetta. Ci riferiamo alla 174 edizione della marcia "Tra i cadini e le canope", organizzata dal "Gruppo Sportivo Alpini ed il Gruppo Ana Fornace", presieduti rispettivamente da Ivo Lorenzi e Rodolfo Ognibeni, che anche quest'anno sono riusciti a coinvolgere 1251 concorrenti. Manifestazione sportiva inserita nell'ambito della festa estiva al "Pian del Gacc", la quale riesce a convogliare numerosi gruppi familiari e tanti giovani della zona, specialmente nel corso dei concerti serali. Soddisfazione è stata espressa per l'ottima riuscita della festa campestre dal neo eletto sindaco Pierino Caresia, il quale si è complimentato con gli alpini del paese per l'impegno profuso, e per quel piacevole clima d'amicizia e solidarietà instaurato tra gli sportivi giunti numerosi da fuori regione. Al primo posto, infatti, quale gruppo podistico più numeroso la sezione "Avis S. Vito Bussolengo" con 140 partecipanti, seguito dai 78 atleti i "Ciucioi" Lavis e dai 70 marciatori il "G. S. Bussolengo".

Roberto Franceschini

30° TROFEO GIUSEPPE GORNI

Nuvolato di Quistello in provincia di Mantova, è un piccolo paese a ridosso del Fiume Chiese e Po. In questo centro, spicca la Chiesa di stile romanico ultimamente restaurata, e

la memoria di Giuseppe Gorni, scrittore, scultore, autore fra le tante sue opere, della statua collocata sul monumento al bracciante in frazione S.Rocco. La zona è tipicamente agricola, i campi sono per la maggiore adibiti al foraggio, alla cultura delle mele e pere. In questo ambiente il Gruppo Podistico Arci Nuvolato da trent'anni attiva con passione e sagacia questa manifestazione che si svolge la prima domenica di agosto. E' stata quest'ultima edizione, nonostante la giornata agostana, una mattina fresca, un clima insolito, che ha giovato ai partecipanti nel cimentarsi con più accanimento a percorrere gli itinerari allestiti di km 6 e 12. Ai partecipanti quale riconoscimento era allestita una bottiglia di zona, il lambrusco DOC del Vicariato della Cantina di Quistello. Durante le premiazioni dei Gruppi è intervenuto il Sindaco di Quistello, un esponente della Unione Marciatori Veronesi, il Segretario Nazionale della FIASP, i quali hanno espresso sentimenti di lode e ringraziamenti per l'impegno sportivo e sociale elargito in questi trent'anni di attività organizzativa. La manifestazione si è conclusa poco dopo queste premiazioni che oltre ai doni di pregiata fattura sono stati donati ai gruppi partecipanti anche un quadro a ricordo di questo evento allestito dal gruppo in collaborazione con la ditta Prabo di Moglia. I podisti augurano a Claudio Angonese e ai suoi collaboratori di continuare questo "percorso" intrapreso trent'anni fa.

Claudio Martini

10 ORE VILLA CITA

Si è svolta sabato 11/06/2005, la 1° edizione delle 10 ore Villa Cita e il 1° Trofeo Antonio Cesari, manifestazione organizzata dal sig. Santini Rodolfo con la collaborazione dei C.T.S del comitato F.I.A.S.P. di Vicenza oltre ad un gruppo di amici; i percorsi erano di km 6 e 10 da ripetersi, e valida per il Concorso Maratone Vicentine. La partenza era fissata per le ore 8, ma già alle ore 6,30 c'erano i primi concorrenti percorso a dare sforzo alla loro passione. Con il passare delle ore i partecipanti aumentavano e alla chiusura della manifestazione sono stati circa 500 i concorrenti che hanno voluto onorare con la loro presenza questa 1° edizione; tra questi da citare marciatori venuti dal Friuli, dalla Lombardia, oltre ai nostri veneti. Percorso non impegnativo, molto panoramico, adatto a tutti i partecipanti, sia maratone ti che camminatori. Complimenti agli organizzatori e a tutti quelli che hanno contribuito a questa 1° manifestazione; lo svolgimento perfetto sia organizzativo che ospitale ha dato ai partecipanti più di quello che normalmente avrebbe potuto dare. Ai marciatori della domenica vorrei suggerire, quando ci sono manifestazioni importanti, di partecipare anche se di sabato. L'occasione di camminare, divertirsi e concludere condividendo il momento di festa che è stato preparato a questo scopo. Gli organizzatori sperano e si augurano che il senso di questa manifestazione sia percepito e danno appuntamento alla prossima edizione, più numerosi, per condividere il piacere dello stare insieme in amicizia.

Busbani Roberto

31° "LA CAMOIA"

La marcia non competitiva a passo libero di 10 Km "La Camoia", organizzata dal Gruppo Giovani San Sebastiano di Folgaria, è sicuramente una manifestazione fortunata. Giunta quest'anno alla sua 31ª edizione (una delle più longeve nel

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



panorama podistico provinciale - n.b.), anche in quest'edizione è stata baciata dal sole e da una giornata a dir poco favolosa. Infatti, durante tutte le altre precedenti edizioni il sole non è mai stato assente, offrendo così agli atleti (quest'anno ben 476) dei panorami incantevoli. Ottimo e ben curato il percorso nei boschi sovrastanti la frazione folgaretana ed i successivi passaggi nelle case sparse Perpruneri e Tezzeli, prima di affrontare l'ultima salita della Fontana Orsa. Arrivo e ristoro al cospetto dell'antico campanile, dal gran basamento rastremato, della vecchia chiesa frazionale costruita nel XVI secolo. Perfetta l'organizzazione e l'entusiasmo dei ragazzi del paese per garantire il ritrovo atletico, sotto l'attenta regia del presidente del "Gruppo Giovani" Alex Cuel. Apprezzata, inoltre, la targa ricordo in rame battuto offerta a tutti i partecipanti, raffigurante uno scorcio di questa frazione adagiata su d'un verde pianoro nell'alta Valle dell'Astico.

Roberto Franceschini

MARCIA DELL'UVA

Nell'ambito della 48ª edizione della "Festa dell'Uva" a Verla di Giovo, ben 1016 paia di scarpe da ginnastica hanno partecipato alla 17ª "Marcia dell'Uva". Manifestazione podistica non competitiva di 5, 10 e 16 Km, oltre ad un breve tracciato di 500 metri riservato per i disabili, tra sentieri, mulattiere e strade poderali, lungo le pendici meridionali del monte Corona e le alture del Mancabròt. Dei tracciati che consentono di apprezzare iso-

lati masi agresti (Paierla, Devigili, Piazzol, Giaz, Pomarolli) e delle antiche chiese. In particolare quella dedicata a S.Giorgio, a poco sopra la frazione Mosana, ricordata ancora nell'anno 1369, oppure quella in onore di S.Floriano a Valternigo, sorta secondo una leggenda su d'un delubro di Giove. Logisticamente nulla da eccepire agli organizzatori Bruno Callegari e Fabio Fruet ed ai molti collaboratori volontari, impegnati lungo i percorsi ed i ristori, tra i quali merita una particolare menzione quello a Ceola, sotto le pergole del rustico agreste di Aldo e Ada. Non è quindi solo una semplice corsa, ma è soprattutto una gran festa popolare, con un'attiva collaborazione tra le varie frazioni interessate alla manifestazione (Mosana, Palù e Ville di Giovo, Valternigo, Ceola e Verla). Tutto questo per consentire ai tanti ospiti extra-regionali (oltre 700), di apprezzare l'ospitalità della gente cembrana, trascorrendo una domenica tra sport, cultura, gastronomia e tanta, tanta autentica amicizia.

Roberto Franceschini



RADUNO PODISTICO DEL C.P. DI BERGAMO

E' l'avventura che non avevamo ancora messo in cantiere, già da tempo era grande il desiderio di un incontro che potesse raggruppare tutti i Gruppi podistici affiliati della nostra provincia in una giornata che potesse dare spazio al nostro essere Fiaspini non solo per interesse ma per convinzione. Come spesso accade i desideri con collimino con la realtà. La molla che ci ha spinto ad intraprendere quest'impresa è nata dal fatto che nella seconda domenica di luglio non vi fosse una manifestazione omologata F.I.A.S.P.. La realizzazione è stata possibile grazie alla disponibilità degli Amici del Gruppo Oratorio Sotto il Monte Giovanni XXIII° coordinati dall'Amico Paolo Carminati, Presidente del Gruppo, e dai suoi fantastici collaboratori. Un grazie particolare va attribuito al Direttore dell'Oratorio Don Vittorio Rota che ha concesso l'uso della struttura Oratorio per la logistica di base. La manifestazione prevedeva tre percorsi di km 5-8-15, quest'ultimo ripetibile, che si snodavano nel verde della collina raggiungendo la chiesa di Fontanella, conosciuta non solo dai bergamaschi, perché dimora terrena di Padre Davide Turoldo, figura assai apprezzata da moltissime persone. E' stato un raduno in tono minore, se rapportato alla presenza di pochi Gruppi, di questo ne siamo parzialmente trattristati ma ci confortano nello stesso tempo gli apprezzamenti raccolti dai marciatori presenti riguardo per la cura riservata nella scelta dei percorsi e per la manifestazione nel suo insieme. Di norma, in queste circostanze si dice: "Pochi ma buoni", siamo convinti che i perdenti siano stati proprio gli assenti che non hanno potuto apprezzare quanto si era loro predisposto. E' stata molto gradita la presenza, tra i partecipanti, del Direttore dell'Oratorio con tutti gli animatori del Cre estivo che hanno dato una nota di colore ed allegria unitamente ad un buon numero di ragazzi portatori di handicap con famiglie e accompagnatori. E' stata

una giornata molto importante perché ha fornito un esempio significativo a coloro che amano le partenze "al canto del gallo". Abbiamo potuto apprezzare quel modo che noi tutti auspichiamo, c'è parso quasi irrealistico constatare nessun bagarinaggio, tutti tranquilli in attesa delle iscrizioni senza la frenesia di arrivare ancor prima di essere partiti. Abbiamo avuto la prova che se si vive la manifestazione nel modo in cui essa è nata interpretandola anche con un pizzico di goliardia studentesca, si può invertire la rotta lanciando un prezioso messaggio a tutti i marciatori, anche ai più incalliti, che si possono rispettare tutte quelle semplici regole che stanno alla base delle nostre manifestazioni in un clima che per certi versi c'è parso irrealistico e utopistico se rapportato all'andazzo domenicale. Se analizziamo il raduno sotto questo punto di vista abbiamo certamente saputo dare una lezione di vita di cui purtroppo già dalla prossima domenica, nostro malgrado, non troveremo la minima traccia. Alle premiazioni ha partecipato il Presidente della Pro Loco Brembilla Claudio che ha consegnato un ricordo della manifestazione ai Gruppi podistici e infine è stato sorteggiato un premio speciale per i Gruppi stessi. Abbiamo inoltre ricordato Sandro Mazzoleni quale primo Presidente della F.i.a.s.p. bergamasca che ha visto gli albori nel lontano 1975 e retta dallo stesso per tre anni. Con Sandro abbiamo costruito molto per il podismo bergamasco anche se molto spesso non siamo stati ascoltati. L'augurio è quello di poter ripetere l'esperienza che reputiamo estremamente positiva. Pensiamo di aver gettato un seme diverso, in controtendenza per molti di coloro che fanno della partecipazione alle nostre manifestazioni l'emblema dell'anarchia ritenendo tutto lecito. Nuovamente grazie a Paolo e a tutti i suoi collaboratori.

Renzo Danesi

Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati

10° SUI SENTIERI DI PAPA GIOVANNI XXIII

La località San Gregorio di Cisano Bergamasco era tristissima. Era il 21 agosto, era estate, ma pareva a ognuno autunno pieno. San Gregorio piangeva. Un mese e mezzo fa è venuto a mancare il suo parroco, monsignor Giovanni Battista Roncalli, il faro, la persona di riferimento di San Gregorio. In dieci anni che c'è la corsa podistica di San Gregorio c'è sempre stata una situazione di tempo che metteva in risalto paesaggi ameni e panorami spruzzati di sole. Domenica per la prima volta, il cielo era mesto. Pioveva ed era come se piangesse. Monsignor Roncalli lo hanno ricordato tutti i dirigenti della camminata, verso le ore 10, sul palco delle premiazioni. "Ci manca molto" ha detto l'assessore allo sport Roberto Vergani. Il capogruppo degli alpini di Cisano gli ha voluto dedicare la marcia. E l'anno prossimo sarà ufficiale l'istituzione del trofeo alla memoria di monsignor Roncalli, amico della camminata di San Gregorio. La salutava sempre, lui, sul palco, accanto allo speaker Galbusera, accanto ad assessori e altri personaggi. Era contento che la gente arrivasse fin lassù: "in questa piccola località un poco dimenticata avete portato slancio e vita" diceva. Lo hanno ricordato anche il presidente della Pro Loco e il presidente dell'Avis Aido. In particolare Vergani ha assicurato l'impegno dell'amministrazione comunale nel cercare di realizzare il sogno di monsignor Giovanni Battista Roncalli: un santuario, a San Gregorio, dedicato al Beato Giovanni XXIII, Papa Roncalli, suo zio. La camminata è nata sulle sue tracce e infatti si intitola "Sui sentieri di Papa Giovanni XXII" perché Angelino Roncalli, a 11 anni, saliva dal suo paese, Sotto il Monte, fino a Celana, per andare a scuola, e percorreva sentieri e mulattiere, e poi si fermava a San Gregorio che, divenuto cardinale e Papa, gli era rimasto fra i luoghi più cari. Lo scenario dei camminatori non competitivi quando piove non è molto dissimile da quando c'è il sole. Qualcuno è più incappucciato del solito; le signore podiste mettono l'im-

permeabile o aprono l'ombrello. Ma le antilopi che bevono giù chilometri senza tirare il fiato, stanno come col sole, calzoncini e maglietta che bagnata di pioggia aderisce e modella il corpo delle podiste mentre sgambettano spavalde sui percorsi irregolari e sgomitano chilometri senza mostrare cedimenti: fresche, lievi, fiere della loro giovinezza.

La pioggia come deterrente a partecipare e a starsene a casa? Un pochino sì, fa questo effetto, mancano ad esempio le famiglie con bambini e ragazzi, con bimbi ancora da passeggiare. Ma quelli incalliti che partecipano, esclamano ad una voce: "con la pioggia è meglio!". San Gregorio è tutta un saliscendi. Il pianoro di Pomino si spalanca come uno scenario teatrale, quando si apre il sipario, al termine di una discesa e corrispondente impennata. Pomino è una poesia di casupole rurali, è verde di erba, di alberi, di vigneti da cui penzolano invitanti grappoli di uva nera. Il pianoro brulica di podisti e di podiste allungati in fila indiana; nella cartolina verde rimbalsano i colori degli abbigliamenti e sembrano una tavolozza di pittore. Due oche salutano alla loro sgraziata maniera, starnazzando. Due mucche se ne fregano di tutti e fanno le loro robe, indifferenti e sornione. C'è foschia. Una lunga nuvolaglia si è appostata sull'altopiano disegnando scenari inusitati. Al culmine dell'ennesimo colle, in un momento senza pioggia, in un gioco stregato di luce che cerca di sfondare la barriera delle nuvole, compare in una bellezza insolita il paesaggio fluviale e lacustre, dell'Adda e del lago di Lecco: giù in basso, lontano, ma anche così vicino nell'aria rarefatta e tersa. Ci si ferma ad osservare i ritagli d'arte paesistica. Si continua a salire e scendere. Piove, attenti a scivolare.

La camminata non competitiva era un brano del programma delle feste patronali che proseguivano fra balli e danze, burattini e il clown Margherito, e la 6ª Fiaccolata sul sentiero di Papa Giovanni XXIII. Su una roccia, a San Gregorio, una targa indica la presenza del sentiero giovanneo.

SCARPINATA DELLE CERBAIE

Part. Ore 8-8.30 Galleno: sole, pioggia e... Il programma di oggi prevedeva di far un "lungo" con partenza da Stabbia a piedi e, dopo l'arrivo a Galleno, la corsa dei 21 km. Ma verso le 6 del mattino le condizioni del tempo non hanno permesso quanto era preventivato; un temporale con tuoni e lampi annessi hanno imposto di rivedere il tutto e, quindi, si parte più o meno alla solita ora per poi vedere il da farsi. Oggi sono insieme a Trofeo Pisano e quello Lucchese con discreta partecipazione nonostante il tempo che poi si rivelerà più clemente del previsto. Il percorso è più o meno il solito delle edizioni passate con solo qualche piccola variazione; si attraversa il paese e si prosegue verso Staffoli dove subito lasciamo a destra i percorsi della minimarcia di 2 km e quello di 6 km. Ancora più avanti ci addentriamo sulla sinistra nella zona delle Cerbaie con la diramazione dei 13 km e dei 21. Percorso immerso nel bosco, leggermente ondulato, in mezzo ad una vegetazione che sta, molto lentamente, riprendendo l'aspetto del passato. Una leggera pioggia ci accompagna, ma si parla si ride si scherza che quasi non la sentiamo. Primo ristoro, si continua con i saliscendi non molto impegnativi ancora nel bosco delle Cerbaie fino alla località "Mulin del Topo" nota per il locale con il nome omonimo. Si attraversa il parco dove troviamo una collezione di macchine agricole d'altri tempi... che bello, per un attimo la mente ritorna a quei tempi, alle battiture sull'aria... ma si continua mancano ancora diversi km. Finalmente si arriva al ristoro da Marcello e Antonella meglio noto come il "Bombolonaio". La simpatia e la cortesia di entrambi unitamente alla squisitezza di bomboloni, crostate, bigné vari ecc. fanno di questo punto del percorso un riferimento fisso a cui non si può mancare! Bravo Marcello, complimenti davve-

ro! Si riparte ed un cartello indica che mancano 6 km all'arrivo e, più avanti, quando siamo all'ultimo km ci attendono dei personaggi in costume con tanto di offerta di ottimo farro. Nel frattempo è uscito il sole; decidiamo di allungare il percorso e di fare di nuovo quasi interamente il percorso della 13 km. Questa volta, visto l'orario siamo soli (io, Francesco e Livio); ripercorriamo il tratto fatto in precedenza e questa volta con sosta prolungata da Marcello e Antonella. All'arrivo il cronometro segna 2h e 54' di corsa e una discreta forma. Nonostante l'orario troviamo ancora di che dissetarci e, per chi vuole, ancora qualcosa da mangiare. Complessivamente una bella corsa. ENZO BRACCIALI La Voce degli Spensierati ...Tuoni fulmini, saette, parecchie saette, hanno animato la nottata accompagnati da, convulsivi, scrosci d'acqua, e senza scomodare i fratelli Rigueira, proverei ad affermare che: "l'estate sta finendo", lasciandosi alle spalle, come ogni anno, peraltro, i ricordi delle verdi montagne lucchesi, con i ruscelli d'acqua trasparente, ma soprattutto le torte fatte in casa, ed i panini con il biroldo, non dimenticando ovviamente quelli farciti con il largo di colonnata...Ma il passato è passato, bisogna vivere il presente, e anche molto intensamente, pare affermino le nuove branche della psicologia moderna, ragione per cui mi godo il bel temporale che questa fine estate ci ha voluto donare e con i miei compagni spensierati raggiungo località Galleno... Sprecherei due o tre cenni storici relativi a questo luogo, che in cuor mio ho sempre identificato come un ibrido paesino di passaggio, scopro invece che le prime documentazioni storiche del Galleno si



Una marcia dopo l'altra attraverso i Comitati



hanno verso il 1039, quando molti terreni del sopra citato appartenevano al vescovato lucchese. In questo periodo fu signoria dei conti Cadolingi di Fucecchio e successivamente passò in parte al vescovo di Lucca, ed in parte ai conti Guidi di Cerreto Guidi, rimase, comunque un nodo stradale importante, grazie alla sua posizione sulla via Francigena, che collegava Roma alla Francia... Ma torniamo a noi... Questa mattinata da nane, come diceva sempre la mi' pora nonna (per nane s'intende il pennuto, e non delle donne piccine), penalizza, ingiustamente, l'affluenza dei podisti alla " Scarpinata parco delle cerbaie", e la partenza è un po' desolante, a rallegrare l'atmosfera, direttamente da Lido di Camaiore ...IL MONTI è QUI...lo scorgo sul palco con Fabiola, e, colta da un'improvvisa euforia, gli corro incontro e lo abbraccio, per una scena degna di "carramba che sorpresa", o per gli amanti di mediaste di " C'è posta per te"...scegliete voi, tanto è uguale... E' inutile dire che la mia corsa si è svolta al fianco del mio"mentore", cercando di imparare il più possibile della difficile "arte" del reporter d'assalto... ammirando, ovviamente un paesaggio surreale, talvolta bagnato dalla pioggia e subito dopo illuminato dal sole... L'organizzazione è parsa ineccepibile, tenendo presente che, questa povera gente ha avuto a che fare con un tempo da lupi, che ha reso alcuni tratti del fondo di gara impraticabili a causa del fango scivoloso. Il percorso è risultato impegnativo, ma è stato abilmente addolcito da un paio di ristori strategici, il mitico pasticciare con i bignè freshi al cioccolato e crema, e quello dei galieno-romani gentilissimi e cordiali, che ci hanno servito una

squisita minestra di farro, direttamente sulla via Francigena. A tal proposito ricordo sempre uno scambio altamente culturale qui avvenuto alcuni anni fa tra Graziella e Marcello il nostro storico,

praticamente la figura più acculturata del gruppo, quest'ultimo in preda ad un vero e proprio scompenso psichico, una sorta di sindrome di Sthendal, le urla " Grazielle, guarda, la Francigena..." e lei con gli occhi sbarrati e la respirazione concitata per la stanchezza, gli risponde:" m'importa una s__a della Francigena"... Con questa bella immagine, a mio parere altamente educativa, saluto tutti.

Giuliana

DALL'ARNO AI COLLI DI SAN MINIATO

Con il petrolio salito alle stelle, la Maratonina di Carnevale alle porte e le ferie ormai consumate, optiamo per una politica all'insegna del risparmio, e alle 6,45 ci ritroviamo a casa del Bandini, a Fucecchio, per raggiungere l'Isola di San Miniato a piedi... Con questa corsa, denominata " Dall'Arno ai colli di San Miniato " s'interrompe la pausa estiva del trofeo Podistico Pisano, è quindi l'occasione per incontrare molti amici come, Kira, Lucia, Pino, Fabiola del Ponte, la Liliana del Ciona Market ect... unico assente... Il Monti, abbiamo domandato a tutti, ma pare sparito, gli ultimi avvistamenti risalgono a questa estate, e lo volevano a Lido di Camaiore...Alcuni podisti lo hanno, successivamente, intercettato a S. Anna di Stazzena... poi il nulla... fateci sapere qualcosa, siamo preoccupati... L'isola è un antico agglomerato situato sulla confluenza dell'Elsa con l'Egola, e deve il suo nome ad un'isola fluviale che vi sorgeva prima dell'anno 1000, attualmente è una frazione del comune di San miniato, territorio su cui si è snodata l'intera corsa. Molti i colpi di scena, il primo a poche centi-

naia di metri dalla partenza, getta nell'indecisione più completa tutti noi È proprio il caso di dire " Donna al bivio" Ma non solo noi siamo titubanti in men che non si dica tutti i podisti si fermano dubbiosi davanti a questo cartello aspettando che qualcuno risolve l'arcano quesito: " quale la direzione da prendere?" Susanna Tamaro suggeriva di seguire il cuore, noi diamo fiducia al cervello e, ricordando il percorso dell'altro anno andiamo a sinistra. Ora, se normalmente andiamo piano, figuratevi avendo già percorso 10Km, le lumache ci superano sghignazzando e dietro di noi il vuoto, arriviamo così ad un simpatico ristoro dove manca l'acqua ed una calca di gente assetata sta aspettando con fare indispettito... dopo un po' qualcuno perde la pazienza e accenna

una protesta, peraltro molto pacata, purtroppo la presa di posizione viene male interpretata dai ristoratori che iniziano una serie di sproloqui offensivi che non sto qui a ripetere, ma non erano carini...vabbè lasciamo correre... A parte questi due incidenti, la corsa è stata splendida, una parola particolare è dovuta al ristoro "da Cerone" uno dei pit stop migliori di tutto il circuito Pisano, ma oserei un superlativo assoluto e direi il Migliore con zuppa di pane, torte fatte in casa, vino, caffè, birra vin santo uva, fichi, e un'ospitalità senza confronto, c'è perfino la doccia, secondo me dovrebbero essere premiati per tanta dedizione Bravi Bravi e di nuovo Bravi... Un saluto

Giuliana



GRUPPO PODISTICO SAIÒCC

Via S. Alessandro, 2

OSIO SOTTO (BG)

organizza

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2005

a

OSIO SOTTO (BG)

21^a STRAOSIO

manifestazione podistica internazionale non competitiva

a passo libero di km. 6 - 10 - 14 - 21

valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



per informazioni:

GUALANDRIS GIANCARLO Tel. 0358067192



Azienda Agrituristica
Riseria e Molino

IL GALEOTTO

Produzione e vendita cereali
Riso Vialone Nano
Alloggio e Ristoro

Via Galeotto, 2
46030 Gazzo Bigarello (MN)
Tel. e Fax 0376 229165
e-mail: galeotto@supereva.it



Ultramaratone

100 Km del Sahara



100Km del Sahara, corsa in 4 tappe, per un totale in realtà di 116Km. E' considerata una corsa al limite dell'estremo, per quanto mi riguarda la considero una corsa più che altro disagiata solo per il dormire in tenda beduina, praticamente sotto le stelle, al freddo. Ma se si è già corso qualche maratona e ci si allena con criterio, certo si fatica, ma si ha la sensazione, specie durante la maratona, di correre solo in mezzo al deserto sentendo fisicamente di farne parte, di essere una cosa sola con la Terra. Alla fine la soddisfazione e la gioia che si sente dentro è tanta e quando si torna a casa per qualche giorno ci si sente in uno strano stato di euforia.

1° tappa CHININI-GARAT EDDOUIRI di 24km con 500m di salita per i primi 7/8km su pietraia e poi un leggero saliscendi su sterrato fino all'arrivo. Giornata soleggiata con venticello che mi tiene fresco quasi fino all'arrivo. L'altopiano che risalgo è fatto di pareti rosse, erose dal vento e dalla pioggia. Corro piano, mi fermo a filmare più volte, pur andando piano arrivo con un po' di mal di gambe, strano.

2° tappa GARAT EDDOUIRI-CAMPO LAARAJ di 18km al mattino, percorso ondulato, un deserto con bassi e strani cespugli, tempo nuvoloso e da metà corsa sale un vento molto forte che solleva la sabbia per cui devo correre coprendomi il naso e bocca con un fazzoletto fino all'arrivo. Corro un po' più forte del giorno prima e gambe a posto. Alla sera calato il vento si può correre la notturna di 6km, con percorso segnalato da segnali luminosi. Su lingue di sabbia corro piano godendomi le strane sensazioni di una corsa al buio cercando di percepire su cosa si posano i piedi i piedi.



3° tappa CAMPO LAARAJ-AOUINET ESSBAT, maratona, con 36km di percorso leggermente ondulato su una striscia di sterrato sempre diritta e gli ultimi 6km su sabbia. Tempo nuvoloso con qualche goccia di pioggia nei primi 10km, poi il sole è sempre più caldo e soffocante fino all'arrivo. Corro piano fino a metà maratona, mi fermo più volte a filmare. Paesaggio infinito di terra e piccoli cespugli, uguale in tutte le direzioni, unico riferimento la striscia di sterrato su cui si corre e di cui non si vede l'inizio e la fine. Aumento poi l'andatura fino al ristoro a 34km in cui si piega decisamente a destra e si incomincia a zigzagare per cercare il percorso migliore fra piccole dune. A 36km si svolta a sinistra e il percorso ondulato sulla sabbia si fa più duro, il caldo si fa sentire sempre di più, e gli ultimi chilometri sembrano non finire mai, le gambe diventano pesanti, mi bagno ogni 10 minuti la testa, dietro ogni ondulazione mi aspetto di vedere l'arrivo ma non lo vedo mai, poi all'improvviso intravedo l'arco dell'arrivo e mi dico "finalmente sono arrivato", e quando gli passo sotto la gioia è grande.

4° ultima tappa AOUINET ESSBAT-KSAR GHILANE di 26km, 10km piani di sterrato e piccole dune poi 16km di Erg che inizia salendo una duna di 100 metri che mi impressiona a guardarla, arrivato sopra si presenta un mare di dune più basse, corro cercando di capire dove e come appoggiare i piedi ma dopo un po' di timore salendo sopra le dune o passandole di fianco la cosa si fa divertente. Le calze che ho messo sopra le scarpe funzionano impedendo alla sabbia di entrare nelle



scarpe. La direzione da prendere è indicata da grandi palloni sulle dune più alte e dal personale dell'organizzazione. Mi fermo più volte a filmare. Su una duna più alta trovo Adriano (organizzatore della corsa), che mi indica in lontananza a circa 3Km il vecchio fortino di legionari a cui arrivo facendo su e giù, di qua e di là tra le dune. Dal fortino a 3.5Km si vede l'oasi dell'arrivo, faccio rifornimento di acqua e mi rinfresco, e riparto di corsa verso l'oasi di arrivo con il cuore e le gambe che cantano la voglia di arrivare. All'oasi sotto l'arco di arrivo sono contento, ma non avendo sofferto e faticato più di tanto sono leggermente insoddisfatto, e vorrei ritornare a correre sulle dune, mentre arrivano altri che proprio sono al limite dello sforzo.

Ho visto arrivare anche Riccardo Fogli e l'avevo visto anche le tappe precedenti faticare e soffrire, eppure la sera aveva ancora voglia di scherzare e allietarci con le sue canzoni, "è uno di noi".

Come ho detto all'inizio solo quando sono tornato a casa mi sono sentito veramente contento ed euforico per quello che avevo realizzato.

Devo segnalare che l'organizzazione, guidata da Adriano Zito, è sempre stata eccellente, sia per il mangiare, che per i servizi logistici e anche sul percorso si vedeva sempre del personale che poteva intervenire in caso di bisogno.

Giancarlo Trenta



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

NOVEMBRE - DICEMBRE 2005

GENNAIO 2006

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

1 NOVEMBRE

29° GIR DI CASINE - Bolgare (BG) - Inf. Brevi Luigi, Tel. 035.842202, Part. 7:30/9:00, Km. 7-14-21

7° "LA SALAMANDRA" - Cenate Sopra (BG) - Inf. Brignoli/Alborghetti, Tel. 035.956380-956657, Part. 7:30/9:00, Km. 7-12-16-21

11° GIR DEI SANT - Nosadello di Pandino (CR) - Inf. Arfani Mario, Tel. 0373.966053-920918, Part. 8:00/8:30, Km. 5-14-20

17° NUOVA CASCINE E SENTIERI - Casatenovo (LC) - Inf. Decio Ennio,

Tel. 039.9202676, Part. 8:00/8:30, Km. 7-14-21

22° SU E XO PER I COLLI CARI AL POETA E A BEATRICE - 16° BAONE MARATONA - Baone (PD) - Inf. De Solda Fernando, Tel. 0429.600550/347.9654 260, Part. 7:30/9:00, Km. 6-10-18-32-42

4° SCRANCHITA SCALESE - La Scala (PI) - Inf. Guerri Lorenzo, Tel. 0571.464178, Part. 8:00/8:30, Km. 6-12-18

23° TROFEO PASOTTI CUCINE - Broni (PV) - Inf. Perduca Angelo, Tel. 0383.896274/347.3822 082, Part. 8:00/9:00, Km 7-14-18

6 NOVEMBRE

32° MARCIA AUTUNNALE - Treviglio (BG) - Inf. Brusaferrari Luigi, Tel. 0363.41021, Part. 7:30/9:00, Km. 7-14-21-30

13° BRESCIANINA IN COLLINA AIGS - Brescia (BS) - Inf. Pini Eugenio, Tel. 030.3532141, Part. 9:00/9:30, Km. 5-11

15° STRACANTU' - Cantu' (CO) - Inf. Bossi Attilio, Tel. 349.4457689, Part. 8:30/9:30, Km 7-13-21

6° CAMMINATA D'AUTUNNO - Veniano (CO) - Inf. Muraglia Emanuele, Tel. 031.891442, Part. 8:30/9:30, Km. 7-12-19-25

13° CROSS I TRI LAGHETT - Meda (MI) - Inf. Proserpio Bruno, Tel. 0362.74619, Part. 8:00/9:00, Km. 7-14-24

28° MARCIA DEL BARBAROSSA - Roncaglia (PC) - Inf. Colombi Giuseppe, Tel. 0523.504189, Part. 8:00/9:00, Km 5-10-15-22

MARCIA DEL VIN FRIU-LARO - Bagnoli di Sopra (PD) - Inf. Sattin Davide, Tel. 049.5344043, Part. 8:30/9:30, Km. 6-12-18

MARCIA DELL'ORCINO - Orentano (PI) - Inf. Valori Lorenzo, Tel. 0583.23377, Part. 8:00/8:30, Km. 2-6-13-21

14° CAMMINATA CASTIONESE - Castione Marchesi (PR) - Inf. Bocelli Rinaldo, Tel. 0524.577145, Part. 8:30/9:00, Km 8-12

GRASPAROLA - Pergolese (TN) - Inf. Zeni Cristian, Tel. 0461.564508, Part. 9:30/10:30, Km. 11-18

13° INSIEME PER LA NATURA - Casali (TR) - Inf. Todisco G., Tel. 0744.220216, Part. 10:00/10:30, Km. 7-13

29° MARCIA DAL DINDIAT - Ajello del Friuli (UD) - Inf. Fullizio Paolo, Tel. 0431.999572, Part. 9:30/10:30, Km. 6-12-18

30° MARCIA DELLE CASTAGNE - Castegnaro (VI) - Inf. Zilio Renzo, Tel. 0444.638200, Part. 8:00/9:00, Km. 6-10-20

2° LONGA DA VEDERE - Longa di Schlavon (VI) - Inf. Barbieri Renato, Tel. 0444.665308, Part. 8:00/9:00, Km. 6-11-20

12° CAMINATA TRA I FOSSI DELLA BASSA - Isola Rizza (VR) - Inf. Lonardi Milena, Tel. 045.7135630, Part. 8:30/9:00, Km. 5-8-17

27° COLOGNO E FRAZIONI - Cologno al Serio (BG) - Inf. Poloni Angelo, Tel. 035.896916, Part. 7:30/9:00, Km. 7-10-15-21

13 NOVEMBRE

10° CAMMINIAMO INSIEME - Presezzo (BG) - Inf. Bertoletti Maria Teresa, Tel. 035.617533, Part. 7:30/9:00, Km. 6-9-13-18-25

MARATONA DELLA FRANCIACORTA - Monticelli Brusati (BS) - Inf. Romano Vanna, Tel. 348.9204107-328.1828440, Part. 8:30/9:00, Km. 6-10-21-42

17° MARCIA DEL TARTUFO D'ALBA - Gallo d'Aiba (CN) - Inf. Romagnolo Alberto, Tel. 0173.281668-293161, Part. 10:00/10:30, Km. 12

19° MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO - Cremona (CR) - Inf. Busetti Sandro, Tel. 0372.39175, Part. 8:00/9:00, Km. 6-11-22

6° MARCIA SULL'ALPE E SUL SAN GENESIO - Castello Brianza (LC) - Inf. Cattaneo Andreino, Tel. 039.5310546, Part. 7:30/9:00, Km. 8-15-20-26

11° CAMMINATA SCOPODISTICA - Mombroto di Medaglia (MI) - Inf. Michelazzo Giocatta, Tel. 02.96336181, Part. 8:30/9:00, Km. 7-11-17-23

14° TRA CAMPI E ROGGE - Carugate (MI) - Inf. Brambilla Giuseppe, Part. 8:00/9:00, Km. 6-12-18-27

MARCIA DEI DUE COMUNI - Quarto di Gossolengo (PC) - Inf. Dadati Enrico, Tel. 0523.557598, Part. 8:00/9:00, Km. 5-11

28° MARCIA DEA FOJA MORTA - Monterosso di

Abano Terme (PD) - Inf. Polito Maria, Tel. 049.9900782, Part. 8:30/9:30, Km. 6-12-20

13° MARCIA ECOLOGICA PECCIOLESE - Peccioli (PI) - Inf. Mariancini Giorgio, Tel. 0587.635431, Part. 8:00/8:30, Km. 6-12-18

24° CJAMINADE PAI CUEI - Pinzano al Tagliamento (PN) - Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432.950342, Part. 9:00/10:00, Km. 6-12-22

25° CAMMINATA DI S.MARTINO - Parma (PR) - Inf. Orlandini Licinio, Tel. 0521.782846, Part. 8:30/9:00, Km. 6-12-21

20° MARCIA TRA I VIGNETI DE' VINO NOVELLO - TROFEO CANTINE MILISE - Stradella (PV) - Inf. Giordano Carlo, Tel. 349.722560, Km. 6-13

6° PASSEGGIATA SUL PERCORSO DELLA SALUTE - Terni (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.6901 79, Part. 10:00/11:00, Km. 4-10

31° CAMMINATA DI SAN MARTINO - Cimbri (VA) - Inf. Berrini Ermanno, Tel. 0331.946522, Part. 8:30/9:30, Km. 6-10-18

33° "LA BROSEMADA" - Dueville (VI) - Inf. Binotto Lorenzo, Tel. 0444.592746, Part. 8:00/9:30, Km. 6-12-18-26

13° CAMINATA DE SAN MARTIN - Legnago (VR) - Inf. Mutti Giuseppe, Tel. 0442.27756, Part. 8:30/9:30, Km. 6-14-20

18 NOVEMBRE

LUCCIOLATA 9° KORAK IZ TEME POHOD Z LUCKAMI - Sempeter Nova Gorica (SLO) - Inf. Kokot Silvo, Tel. 003865.3031012, Part. 17:00/17:30, Km. 10

20 NOVEMBRE

21° STRAOSIO - Osio Sotto (BG) - Inf.



Poianella (VI)



DOMENICA 20 NOVEMBRE 2005

L'ASSOCIAZIONE MARCIATORI "DA NICO" organizza la

28ª MARCIA DELLE PRATERIE

di Km 7 - 13 - 22

percorsi pianeggianti attraverso la campagna vicentina
partenza libera dalle 8.00 alle 9.00
premi per tutti i gruppi partecipanti

..... *V'aspettiamo carissimi amici a volare felici con noi anche tu con piacere lo puoi così bello per tutti sarà*

informazioni: Francesco Valente -

francescovalente@aaco.it - tel. 0444 593970

Gualandris Giancarlo, Tel. 035.807192, Part. 7:30/9:00, Km. 6-10-14-21

5° TROFEO CROCE VERDE - Orzinuovi (BS) - Inf. Picco Francesco, Tel. 030.942346, Part. 9:00/9:30, Km. 5-10-21

QUATTRO PONTI SUL LAMBRO - Lambrugo (CO) - Inf. Gerosa Claudio, Tel. 031.606997, Part. 8:00/9:00, Km. 6-12-20

23° MARCIA DELLA FIERA DI CODOGNO - Codogno (LO) - Inf. Vicentini Giovanni, Tel. 0377.36561, Part. 8:00/9:00, Km. 6-10-15-23

TROFEO FRANCIACORTA - Mirandola (MO) - Inf. Pollastri Paolo, Tel. 0535.24947, Part. 9:00/9:30, Km. 3-5-12

19° MARCIA DI SANT'ANDREA - 16° MARATONINA - Anguillara Veneta (PD) - Inf. Poletto Angelica, Tel. 049.5387146, Part. 8:30/9:30, Km. 6-12-21

25° RADUNO PODISTI CO INTERREGIONALE - Pontefelcino (PG) - Inf. Alunno Antonio, Tel. 075.5913171, Part. 9:30/10:00, Km. 10-21

SCARPINATA MOLINESE - Molino D'Egola (PI) - Inf. Mori Primo, Tel. 0571.498797/329.2290864, Part. 8:00/8:30, Km. 5-12-18

12° CAMMINATA P.A. SALSOMAGGIORE - 20° STAFFETTA DI SLUCIA - Salsomaggiore Terme (PR) - Inf. Rocelli R./Cremona E., Tel. 0524.577145, Part. 8:30/9:00, Km. 10

21° STRAGELADA - 9° MARCIA CASARILESE - Casarile (PV) - Inf. Gritti Nazzareno, Tel. 02.9055116, Part. 8:00/9:00, Km. 6-11-18

26° MARCIA TRA I DINTORNI - Badia Polesine (RO) - Inf. Bongiovanni Claudio, Tel. 0425.51715, Part. 8:30/9:00, Km. 6-13-21-31

10° MARCIA DELLA BRUSCHETTA - Rebocco (SP) - Inf. Di Matteo Renato, Tel. 0187.702963, Part. 8:30/9:00, Km. 6-15-21

11° MARCIA DI SAN FILIS - Flambro di Talmassons (UD) - Inf.

Marello Daniele, Tel. 0432.766889, Part. 9:00/10:00, Km. 6-12-22

23° MARCIA PODISTI VALLE OLONA - Gorla Maggiore (VA) - Inf. Frigo Roberto, Tel. 0331.365032, Part. 8:30/9:30, Km. 7-11-17

28° MARCIA PER LE PRATERIE - Poianella di Bressanvido (VI) - Inf. Milan Gaetano Mario, Tel. 0444.660317, Part. 8:00/9:00, Km. 7-13-24

27 NOVEMBRE

24° TROFEO MARCO CARRARA A.M. - Palazzago (BG) - Inf. Carrara Mario, Tel. 035.540027, Part. 7:30/9:00, Km. 7-15-20

3° TROFEO POLISPORTIVA LA LEONESSA - Castelmella (BS) - Inf. Locatelli/Aliprandi, Tel. 339.4576569 - 347.8006150, Part. 9:00/9:30, Km. 5-10

28° INVERIGO-GHISALLO - Romanò d'Inverigo (CO) - Inf. Barzaghi Luigi, Tel. 031.609288, Part. 7:30/8:30, Km. 16-32

4° CAMMINATA INSIEME VERSO IL CENTROFRICA - Mozzate (CO) - Inf. Briancesco Mario, Tel. 0331.830075, Part. 8:30/9:30, Km. 6-12

20° CAMMINATA PER GLI AMICI SCOMPARSI - Palazzo Pignano (CR) - Inf. Rota Giovanni, Tel. 0374.71143/329.2170252-340.3509032, Part. 8:45/9:15, Km. 6-12-18

22° TROFEO 3 GAROFANI QUARTIERE 4 SUD EST - 18° COPPA MARCELLO CABRELLE - Padova (PD) - Inf. Colombo Renzo, Tel. 049.8715454, Part. 8:30/9:30, Km. 6-12-18

16° MARCIA AVIS - Villanova Sull'Arda (PC) - Inf. Negri Gabriele, Tel. 0523.837215, Part. 8:30/9:00, Km. 6-14-20

XIV° TROFEO W LE DONNE - Fornacette (PI) - Inf. D'Agostino Tullio, Tel. 050.702758, Part. 8:00/8:30, Km. 5-10-15-23

20° MARCIANDO E...DEGUSTANDO - Gravelona Lomellina (PV) - Inf. Gattignolo Antonio, Tel. 0381.650152, Part. 8:00/9:00, Km. 6-11-20

27° PER LE COLLINE DI FAGAGNA - Fagagna (UD) - Inf. Fabro Mauro, Tel. 0432.808609/338.7468225, Part. 8:30/9:30, Km. 7-11-20-30

10° PASSEGGIATA SULLE COLLINE DEL TORCOLATO - Breganze (VI) - Inf. Brazzale Orlando, Tel. 0445.873596, Part. 8:00/10:00, Km. 6-12-18-25

19° MARCIA PRESSANESE GIRO DELL'ISOLA - Pressana (VR) - Inf. Pegoraro Alessandro, Tel. 0442.410311, Part. ore 8:00/8:30, Km. 6-12-20

3 DICEMBRE

CORRI PER TELETHON - Cascina (PI) - Inf. Puccini Giacomo, Tel. 050.742737, Km. 5-10

4 DICEMBRE

10° N° SO E N°ZO DE L'ADA - Bottanuco (BG) - Inf. Mangili Roberto, Tel. 035.906364/348.1568633, Part. 15:00/15:15, Km. 6-10-16-20

CAMMINATA DEL FOSOLO - Bologna (BO) - Inf. Giagnorio Luigi, Tel. 051.6012346/338.2381041, Part. 8:30/9:00, Km. 3-7-12

7° CORSA DELLA SOLIDARIETA' - Brescia (BS) - Inf. Pini Andrea, Tel. 030.2583010, Part. 9:00/9:30, Km. 5-10

16° TROFEO DEI DUE CAMPANILI - 13° MARATONA DELLA VALLE DEI MULINI - Casnate con Bernate (CO) - Inf. Farina Soraya, Tel. 031.770120, Part. 7:30/9:15, Km. 7-13-21-27-42

21° MARCIA DEGLI ALBERONI - Staranzano (GO) - Inf. Delalle Alberto, Tel. 338.5318189, Part. 9:30/10:00, Km. 6-10-18

18° GIPIGIATA - Gorgonzola (MI) - Inf. Gargantini Pierangelo, Tel. 02.9517165, Part. 8:00/9:00, Km. 7-12-21

4° CAVALCATA DELLA PIETRA - Travo (PC) - Inf. Subitoni Pierluigi, Tel. 335.6200945, Part. 8:00/9:00, Km. 5-10-15-27

30° SU E XO PAEA VOLTA - Voltabarozzo (PD) - Inf. Pastore

Gabriella, Tel. 049.757993, Part. 8:30/9:30, Km. 5-10-18

27° SGAMBATA MOBILIERI - Ponsacco (PI) - Inf. Bernacchi Franco, Tel. 0587.732146, Part. 8:00/8:30, Km. 6-14-21

23° SGAMBETTADA ATOR DI CUEL - Colle di Pinzano al Tagliamento (PN) - Inf. Chieu Attilio, Tel. 0432.950534, Part. 9:00/10:00, Km. 6-12-16

30° MARCIALONGA "MIGA TANT" - Casaltone (PR) - Inf. Pesci Ercole, Tel. 0521.690930, Part. 8:30/9:00, Km. 7-12

5° MARCIA "DOI PASSI A RIA" - Le Grazie Portovenere (SP) - Inf. Godani Maurizio, Tel. 0187.738533, Part. 9:00/9:30, Km. 6-15

15° MARCIA DELLA PREMIAZIONE - Lavis (TN) - Inf. Chini Giuseppe/Ragnoli Sergio, Tel. 0461.240115/0464.508490, Part. 8:30/10:30, Km. 11

7° MARATONINA DI NATALE - Terni (TR) - Inf. Todisco G., Tel. 0744.59714-630075-220216, Part. 10:00/10:30, Km. 3-10

26° "CORSA LONGO IL ZERO" - Zero Branco (TV) - Inf. Pesce Antonio, Tel. 0422.345009, Part. 9:00/9:30, Km. 6-12-17

3° CAMMINATA DEL VOLONTARIATO San Giorgio di Sesto Calende (VA) - Inf. Panze Egidio, Tel. 033.368276, Km. 7-12

28° MARCIA DEI QUATTRO MULINI - Bolzano Vicentino (VI) - Inf. Spagnolo Pietro, Tel. 0444.350601/339.2714993, Part. 8:00/9:00, Km. 6-10-20

19° MARCIA DEL MANDORLATO - Cologna Veneta (VR) - Inf. Mondardo Walter, Tel. 0442.410729, Part. 8:00/8:30, Km. 6-10-20

TAPASCIA BUSTOCCA - Busto Arsizio (VA) - Inf. Moroni Pietro, Tel. 0331.302780, Part.

8:30/9:30, Km. 7-14

LA PRIMA CAMINADA DEI PANSECC - Agnadello (CR) - Inf. Vidal Sergio, Tel. 0373.93550, Part. 8:00/8:30, Km. 7-15

8 DICEMBRE

CAMMINATA DELL'IMMACOLATA - Lendinara (RO) - Inf. Viaro Luigi, Tel. 0425.605611, Part. 8:30/9:30, Km. 5-10-20

CAMMINIAMO CON TELETHON - Paladina (BG) - Inf. Ota Diego, Tel. 035.542932, Km. 7-14-21

CORRIAMO E CAMMINIAMO CON LA UJDM Brescia (BS) - Inf. Romano Salvatore, Tel. 030.348327/348.9204107, Part. 9:00/9:30, Km. 5-10

28° TROFEO AZZURRO - Santa Maria Capua Vetere (CE) - Inf. Delle Femmine Renato, Tel. 0823.846248, Part. 9:00/9:30, Km. 6-12

15° CREMONALOOONGA - Cremona (CR) - Inf.






COMITATO DI COORDINAMENTO MARCE NON COMPETITIVE DELLA SPEZIA E DELLA LUNIGIANA

U.S. "G. BEVERINI - 1902
Via Monfalcone, 148 - tel. 0187/711308
19123 LA SPEZIA - REBOCCO

Organizza per

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2005

LA SPEZIA

10ª MARCIA DELLA BRUSCHETTA

Itinerari km 6 - 15 - 21 ore 8,30 - 9,00

Attraverso i migliori paesaggi del Golfo dei Poeti

Possibilità di pranzare sul posto, con prenotazione, oppure in ristoranti convenzionati

DOMENICA 13 FEBBRAIO 2005

8ª MARCIA DI CARNEVALE

Itinerari km 6 - 15



INFORMAZIONI:
presso la sede - Tel. 0187.711308 - Fax 0187.709975
Di Matteo Renato - 0187.702963

Boselli Emilia, Tel. 0523.823643/349.5256 987, Part. 8:00/10:00, Km. 5-10

35° MAGNUS CURSUS POMI - Cremella (LC) - Inf. Panzeri Giuseppe, Tel. 039.958288, Part. 8:00/9:00, Km. 6-12-18

28° LA SFETTLEDA - Carpi (MO) - Inf. Bulgarelli Aristide, Tel. 059.693120, Part. 9:15/9:45, Km. 5-11-21

24° MARCIA PER LE VILLE DI NOVENTA PADOVANA - Noventa Padovana (PD) - Inf. Bettella Carlo, Tel. 049.626338/340.26225 82, Part. 8:30/9:30, Km. 7-13-20

32° TUR-IN - Pordenone (PN) - Inf. Zerbinatti Silvano, Tel. 0434.554086, Part. 8:30/10:00, Km. 6-12-21

15° TROFEO ACCONCIATURE ANTONIETTA - 12° TROFEO FRANCO MAGGIORI A.M. - Pavia (PV) - Inf. Nativi Alessandro, Tel. 02.4455636, Part.

8:30/9:30, Km. 6-12-16-23

9° FIACCOLATA PER LA STELLA - Terni (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. Fax 0744.733616/360.96 0179, Part. 17:30/18:30, Km. 10

15° DICEMBRINA CERVIGNANESE - Cervignano del Friuli (UD) - Inf. Ancona Armando, Tel. 0431.370070, Part. 9:00/10:00, Km. 6-12-21

20° LA CARROZZA - Jerago Con Ornago (VA) - Inf. Gozzini Angelo, Tel. 0331.219792, Part. 8:30/11:30, Km. 10

26° ULTIMO PASSO D'AUTUNNO - Orgiano (VI) - Inf. Frison Mario, T e l . 0444.874616/874038, Part. 8:00/9:00, Km. 5-15-30

28° MARCIA DEL GIOCATTOLO - Verona (VR) - Inf. Fontana Gianni, Tel. 045.6700167, Part. 9:00/9:30, Km. 6-12

11 DICEMBRE

1° GIRO INTORNO A GATTOLINO - Gattolino/Bagnolo (CR) - Inf. Roberto Moroni, Tel. 0373.648313, Km. 6-12-18

ASPETTANDO IL NATALE CON LA CROCE BIANCA - Bergamo (BG) - Inf. Nordera Albertino, Tel. 035.316888/335.66353 05, Part. 7:30/9:00, Km. 8-14-21

18° ASPETTANDO IL NATALE - Cabiato (CO) - Inf. Busnelli Franco, Tel. 031.766163, Part. 8:00/9:00, Km. 6-11-16

20° MARCIA DEGLI AUGURI - Ronchi dei Legionari (GO) - Inf. Mininell Vincenzo, Part. 10:00/11:00, Tel. 338.3575805,

DUE PASSI NELLA TERRA DEI GONZAGA - Sabbioneta (MN) - Inf. Regattieri/Corsini, Tel. 0376.950201/0524.524 349, Part. 9:00/9:30, Km. 6-10-15

18° CAMMINATA "ASPETTANDO IL NATA-

LE" - Celleri di Carpaneto (PC) - Inf. Barabaschi Benvenuto, Tel. 0523.859504, Part. 8:00/9:00, Km. 6-11-20

10° MARCIA CITTA' DI ARQUA' PETRARCA - Arquà Petrarca (PD) - Inf. Breda Paolino, Tel. 0429.777154, Part. 8:30/9:30, Km. 6-12-18

24° MARCIA TITIGNANESE - Tittignano (PI) - Inf. Cervelli Piero, Tel. 050.772505, Part. 8:00/8:30, Km. 6-12-21

18° MARCIA DI SANTA LUCIA - Porcia (PN) - Inf. Fracas Edda, Tel. 0434.554128, Part. 9:00/10:00, Km. 6-12

13° MARCIA DELL'ERBOGNONE - Ferrera Erbognone (PV) - Inf. Cosio Claudio, Tel. 0382.996119, Part. 8:00/9:00, Km 7-14-25

13° AUGURI CAMMIAN- DO - Castelgandolfo (RM) - Inf. Bernardini/Ruffo, Tel. 0 6 . 5 0 6 8 4 8 3 9 - 798404470/349.588528 6, Part. 9:00/9:30, Km 10-19

4° CJAMINADE DI S.LUSSIE - Piovega di Geronza del Friuli (UD) - Inf. Palese Giorgino, Tel. 339.1307555, Part. 9:30/10:00, Km. 7-14-21

35° A PEE IN BRUGHEA - Busto Arsizio (VA) - Inf. Ronchetti Claudio, Tel. 0331.353147, Part. 9:00/10:00, Km. 5-11-20

15° MARCIA DEL RADICCHIO ROSSO - Asigliano Veneto (VI) - Inf. Alcesti Massimo, Tel. 0444.872246/872244, Part. 8:00/9:00, Km. 6-12-24

9° MARCIA DEI TRE CAPITEL - Palesella di Cerea (VR) - Inf. Margotto Franco, Tel. 0442.329012, Part. 8:00/8:30, Km. 6-11-21

18 DICEMBRE

MARCIA DELLA SOLIDARIETA' - Treviolo (BG) - Inf. Cesari Gianni, Tel. 035.690422, Part. 7:30/9:00, Km. 8-15-

CORRIDA DEL PROGRESSO - Castelmaggiore (BO) - Inf. Cervellati Luigi, Tel. 051.702046-711631, Part. 9:00/9:30, Km. 3-7-12-21

10° MARCIA DI FINE ANNO - Recale (CE) -

Inf. Papa Aniello, Tel. 0823.469956, Part. 9:30/9:40, Km. 6-12

6° MARCIA DEL MILLENNIO - Lomazzo (CO) - Inf. Riva Giampaolo, Tel. 338.3071075, Part. 7:45/9:15, Km. 7-12-21

7° TROFEO PODISTICO CALLIGIANO - Ponte a Cappiano (FI) - Inf. Francalanci Carlo, Tel. 0571.297095/333.9816 758, Part. 8:00/8:30, Km. 6-12-18

33° STRACADA - Seveso (MI) - Inf. Donato Giovanni, Tel. 0362.73876, Part. 8:00/9:00, Km. 6-13-21

CAMMINATA DI NATALE PER SOLIDARIETA' - Trezzo sull'Adda (MI) - Inf. La Ferla Giuseppe, Part. 8:00/9:00, Tel. 02.9091756,

CAMMINANDO SUI COLLI DEL GARDA E "MARCIA DEGLI AUGURI" - Monzambano (MN) - Inf. Martini Remo, Tel. 0376.370805, Part. 8:30/9:00, Km. 6-12-18

MARATONINA DI NATALE - Serravalle di Repubblica di San Marino (RSM) - Inf. Tasini Carlo, Tel. 0549.901523, Part. 9:30/10:30, Km. 3-7-15

10° MARCIA DELLA SOLIDARIETA' 6° MARCIA CASCINA CA' NOVA - Saliceto di Cadeo (PC) - Inf. Boselli Emilia, Tel. 0523.823643/349.5256 987, Part. 7:30/8:30, Km. 6-12-18

33° NA CAMINADA PAR TUTI - Roncaglia di Ponte San Nicolò (PD) - Inf. Lazzari Emma, Tel. 049.8830054, Part. 9:00/10:00, Km. 6-12-18

28° MARATONINA DI SAN.SILVESTRO - Cusignana Bassa (TV) - Inf. Amadei Bruno, Tel. 0422.774342, Part. 8:30/9:30, Km 6-12-21-30

5° CAMINAVA SOTA LA PESCIA DA CUARESCIA - Coarezza Di Somma Lombardo (VA) - Inf. Fontolan Stefano, Tel. 0331.280873, Part. 9:00/10:00, Km. 5-10

15° MARCIA RICORDANDO GLI AMICI E GABBIANO JHONATAN - Bagnara di Guaro (VE) - Inf. Zadro Sergio, Tel. 0421.71301/340.6018960, Part. 9:00/11:00, Km. 6-11

GRAZIAMENTO - Zugliano (VI) - Inf. Pianezzola Bruno, Tel. 0444.593396, Part. 8:00/9:00, Km. 5-10-16

7° "AFTER DAY" - Verona (VR) - Inf. Rugiadi Graziano, Tel. 045.8401598, Part. 9:00/9:30, Km. 6-12

5° CHRISTMAS RUNNING - Cremona (CR) - Inf. Gagliardi Francesco, Tel. 348.7308081, Km. 2-4-10-20

TRA BOSCHI E BORGHI A COLLOREDO - Colloredo di Sormumbergo (UD) - Inf. Colombino Emanuela, Tel. 339.6554561, Part. 9:30/10:00, Km. 6-13

26 DICEMBRE

11° MARATONINA DI ZANICA - Zanica (BG) - Inf. Maoloni D., Tel. 035.672506, Rampinelli A., Tel. 035.670013, Part. 7:30/9:30, Km. 6-11-15-23

14° MARCIA DI FINE ANNO - Novedrate (CO) - Inf. Pietroni Paolo, Tel. 031.790927, Part. 8:00/9:00, Km. 6-14-20

8° TONI MARATHON - Moncucco Vermate (MI) - Inf. Zatti Silvio, Tel. 02.9056927, Part. 8:00/9:00, Km. 6-12

24° MARCIA DEA BROXEMA - Casalserguro (PD) - Inf. Zatta Severino, Tel. 049.711544, Part. 8:30/9:30, Km. 5-10-15

17° TROVIAMOCI IN AMICIZIA - Cà Nove di Legnago (VR) - Inf. Ferrari Claudio, Tel. 0442.24940, Part. 8:30/9:30, Km. 6-11-20

22° MARCIA DEL TORRONE - Cremona (CR) - Palestra spettacolo - Inf. Gagliardi Francesco, Tel. 0372.560527, Km. 5-10-20

31 DICEMBRE

CAMMINATA DI SAN SILVESTRO - Crevalcore (BO) - Inf. Resca Giorgio, Tel. 051.6800034, Part. 8:30/9:00, Km. 3-9-12

CORSA DI FINE ANNO - San Pancrazio (RA) - Inf. Zaccaria Giovanni, Tel. 0544.594139, Part. 9:30/10:00, Km. 2-10



BOTTANUCO

organizza

DOMENICA 4 DICEMBRE 2005

a

BOTTANUCO (BG)

10ª N'SÖ EN'ZÒ DE L'ADA

manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero di km. 6-10-15-19
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



per informazioni:

MANGILI ROBERTO Tel. 035/90.63.64

DOMANDE e RISPOSTE...



risposte a cura di
Giuseppe Colantonio

ALPINI E MARCIATORI

Ho partecipato, in veste di commissario tecnico, alla riunione programmatica della "Marcia dell'ottantesimo; città di Pordenone", organizzata dalla sezione ANA di Pordenone in collaborazione con il gruppo ANA di S.Vito al Tagliamento e in programma il 24 luglio 2005.

Questa manifestazione, in unica edizione, è stata proposta in occasione dell'80 anno di fondazione della locale sezione di Pordenone ed il ricavato era previsto a favore della VIA DI NATALE Onlus di Aviano.

La riunione è stata condotta dal presidente provinciale alla presenza di vari capigruppo sezionali. Lo scopo della riunione era la definizione dei nominativi degli alpini che dovevano svolgere l'assistenza lungo i percorsi di 6 e 12 Km, nonché la loro collocazione. È stata molto celere e sbrigativa perché ogni richiesta del presidente era subito evasa con il nominativo dell'alpino incaricato. Alla fine, 70 nominativi erano stati elencati: per una marcia di 12 Km!

La pezza, mi son detto felicemente meravigliato per la rapidità e la disciplina riscontrata: se avessi potuto disporre di tale organizzazione, avrei potuto sviluppare dei programmi molto ambiziosi in passato.

Il giorno della manifestazione, tutti gli alpini con il cappello in testa, hanno svolto diligentemente la loro funzione. Alcuni di essi, un po' sorpresi, mi hanno chiesto: -Perché molti marciatori sono partiti prima dell'orario stabilito? Non ho risposto compiutamente, ma anch'io, marciatore da oltre 30 anni, mi sono chiesto: già, perché?: e rifacendomi anche alla riunione a cui avevo partecipato, mi sono detto: L'alpino è disciplinato. Il marciatore non lo è.

Non è un atto di accusa, è una constatazione, una caratteristica insita nelle due categorie. L'alpino ha una tradizione militare di oltre un secolo (dal 1872), nel gruppo egli trova la sua identità, risponde immediatamente alle esigenze a cui viene chiamato.

Il marciatore non ha queste caratteristiche: non ha tradizione, ha iniziato la sua attività singolarmente o con alcuni amici, non si sente legato in modo coercitivo al gruppo di cui può far parte; durante le marce, gli capita di frequente di percorrere tanti Km da solo e lentamente si è venuta a creare la capacità più adatta alla situazione e quindi, contrariamente agli alpini, egli trova la sua identità in se stesso.

Egli rispetta le regole, ma ne sente molto meno la pressione, per cui al mattino della domenica, quando arriva sul luogo della marcia, non si pone tanti problemi a partire prima dell'orario ufficiale: tanto che ci sto a fare qua? È sempre una marcia non competitiva dove ognuno si regola come crede, per cui non dà problemi se parto prima e così via.

Ciò può dimostrare che noi marciatori, siamo poco disciplinati, se ci permettono di esserlo o quando riteniamo possibile e conveniente la violazione, perché dove notiamo maggiore severità e rigidità organizzativa, sappiamo essere anche noi dei bravi e rispettosi partecipanti.

Edi Scodeller

Gent.mo Sig. Scodeller,

anche se il suo intervento non comporta automaticamente un mio parere in proposito, mi permetta aggiungere alcune considerazioni al suo articolo.

Innanzitutto, i complimenti agli Alpini: conosciamo la loro tradizione, il loro comportamento, la loro disciplina. Quanto ai podisti con il malvezzo di partire prima dell'orario ufficiale, ... le sue parole ed il senso dell'articolo sono già di per sé una risposta molto eloquente.

Vede, la F.I.A.S.P. non si è costituita 30 anni fa per permettere di svolgere camminate in solitaria ad uno sparuto gruppo di persone: la nostra Federazione non è deputata a rilasciare permessi per camminare di notte e da soli, non è la sua funzione. La FIASP nasce come forza aggregante, veicolo di comunicazione ed elemento educativo attraverso lo sport praticato secondo le proprie possibilità, insieme ad altre persone che condividono identici valori e regole. Già, "regole": queste, Sig. Edì, ci sono e vanno rispettate anche se spesso si finge di non conoscerle ed anche se siamo una Federazione che svolge attività non competitiva! Come possiamo pretendere di svilupparci, di renderci maggiormente visibili, di avere l'appoggio degli sponsor o delle Istituzioni, di portare le famiglie ed i bambini alle nostre manifestazioni? Partendo alla rinfusa e all'alba? Bene ha fatto il suo Amico Alpino a meravigliarsi delle partenze anticipate e bene facciamo noi a meravigliarcene sempre ed a combatterle!.

Chi scrive e chi risponde...

ALLA FIASP MANTOVA

Sono un podista e lettore di Sportinsieme della provincia di Vicenza. So che quest'anno ricorre il trentesimo anniversario di fondazione della Fiasp. Ebbi modo di sapere di alcuni appuntamenti programmati dal Consiglio Federale per ricordare questo evento. Oggi, sulla piazza corre voce che i festeggiamenti si concluderanno a Mantova con la presentazione del Calendario Nazionale. A questo punto mi chiedo: se vi è tanto entusiasmo da parte del Consiglio Federale per questa ricorrenza, perché la periferia, cioè il mio Comitato non fa nulla per ricordare anche lui questo trentesimo?

Alfredo Vincenzi

Carissimo Alfredo,

come credo di intuire leggendo la tua lettera, l'entusiasmo per il Trentennale della Federazione non è una peculiarità del solo Consiglio Federale, ma anche tuo. Complimenti.

Relativamente ai festeggiamenti presso i Comitati Provinciali, non è stato emanato dalla Federazione un invito specifico che vada incontro anche al tuo desiderio, questo perché i Comitati Provinciali in genere desiderano festeggiare il 'proprio' anniversario che non necessariamente coincide con quello della Federazione. Colgo però l'occasione per invitarti a Mantova per il prossimo 5 novembre: avremo il piacere di averti con noi e di celebrare insieme un grande evento. Grazie.

AL PRESIDENTE DELLA FIASP

Pregiatissimo Presidente, sono podista cremonese di vecchia data, le mie esperienze podistiche risalgono al 1978, medaglie di ogni tipo ricordano le mie imprese. Oggi, a ricordare una camminata non vi è più nulla, le medaglie belle o brutte che erano sono state sostituite dalle borsine gastronomiche con vari prodotti, gli stessi che si ritrovano il lunedì mattina nei supermercati: che schifo! Non sarebbe ora che la Federazione intervenisse opponendosi ai riconoscimenti alimentari, adottando la partecipazione alle marce senza nessun riconoscimento omologando le marce solo per i servizi?

Distinti saluti.

Bruno Piccinini

Carissimo Sig. Piccinini,

per quanto non pienamente condivisibile almeno nella forma con la quale è spesso proposta, la possibilità di inserire la borsa gastronomica quale riconoscimento della Manifestazione è stata sancita da un'Assemblea Federale, pertanto la Federazione, intesa come Consiglio Federale, non può opporsi a questa scelta. E' pur vero che il Partecipante dimostra spesso di gradire questo genere di riconoscimento stimolando un maggior numero di Organizzatori ad accettare l'idea dell'alimentare quale riconoscimento della Manifestazione. E', invece, facoltà di ogni Organizzatore effettuare una Marcia senza riconoscimento.

AL PRESIDENTE DELLA FIASP

Abito in provincia di Vicenza, in una zona favorevole per partecipare alle marce delle tre province venete: Vicenza, Verona, Padova.

Io e mia moglie non aderiamo a nessun Gruppo, per questo motivo non avendo obblighi con nessuno, ci spostiamo in questa o in quell'altra provincia per soddisfare la nostra passione.

Mi ha incuriosito qui ultimamente il fatto che, in provincia di Verona, con 2 € ho partecipato alla marcia con tutti i servizi annessi e una bottiglia di vino DOC, mentre a Vicenza la domenica prima con la stessa quota ho ricevuto i servizi e un piccolo panino imbottito con una fettina di mortadella.

Questo fatto ci ha incuriositi, tanto da pensare che la richiesta di 2 € fosse imputabile ad generosa sponsorizzazione. Niente di tutto questo, il depliant di Verona citava solo l'evento della marcia e il regolamento di partecipazione, quello di Vicenza invece il depliant con illustrazioni pregevoli aveva oltre 40 pubblicità: alla faccia del sentito dire, che le marce si fanno per fare sport e non per lucrare.

Alberto e Anna Marcolin

Carissimi Sig. ri Marcolin,

non posso ovviamente entrare nel dettaglio dei due eventi perché non sono riuscito a documentarmi in tempo e perché l'Organizzatore non è tenuto a darmi risposte precise in proposito. Condivido appieno la vostra perplessità, se questa dovesse nascere dalle basi che mi avete esposto. Come ho già risposto ad analogo quesito del Sig. Lovati in questa stessa rubrica, scegliete ciò che vi sembra equo e rispettoso cestinando per il futuro ciò che fondatamente vi appare irrispettoso: in questo modo livelleremo verso l'alto la qualità dei servizi offerti dagli Organizzatori!. Grazie.

LO SPORT È SACRIFICIO, LEALTÀ, RISULTATO...

Il ciclista americano Lance Armstrong ha assunto "EPO" durante il suo primo giro di Francia vinto nel 1999, denuncia l'"Equipe". Non è dato sapere se i successivi sei tours vinti siano anch'essi macchiati dalla stessa infamia.

E' tuttavia singolare che la notizia abbia atteso sette anni per venire alla luce, lanciando sospetti su chi aveva l'obbligo di diffonderla nei tempi dovuti.

La più istintiva supposizione è che Armstrong sia stato il personaggio giusto al momento giusto per rivalutare il tour e il ciclismo in affanno per il calo di interesse internazionale.

Se quest'ipotesi maligna trovasse riscontri, l'onta del disonore avrebbe un effetto boomerang ed avverrebbe una pericolosa spirale di riserve sul comportamento degli organizzatori della casa francese.

L'immagine del campione affetto da cancro ai testicoli, capace di sconfiggere insieme al male, un'intera generazione dei migliori pedalatori del globo, ha certamente giovato a creare un'aurea di omni-

potenza dell'intero popolo d'America, tant'è che, seppure a riposo, il campione ciclista è oggi testimonial della campagna statunitense contro il male del secolo.

La mistificazione e la manipolazione della verità, fatte con il supporto dei media, sono strumenti non secondari alla politica dei governi ad ogni latitudine della Terra.

Sarebbe auspicabile, invece, che almeno le manifestazioni sportive siano ricondotte nei loro alvei di valenza, e riacquistino il rapporto sacrificio-lealtà-risultato.

C'è da augurarsi che non occorran altri sette anni per sapere se Armstrong si è drogato anche in occasione del suo secondo tour ed ancora sette per il terzo e così via, altrimenti non avrebbe senso neppure la condanna a morte di Pantani.

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

Allenamento e benessere

Altro che diete. Le ultimissime in fatto di linea e benessere fisico sono un'ora di cammino a buon passo al giorno per perdere quel pò di pancetta in più che tutti abbiamo. E se interpretiamo anche il nostro essere podisti nel senso di ricercare un nostro ben stare prima che risultati agonistici, credo sarebbe saggio attenersi a criteri di allenamento meno stressanti ed impegnativi per il nostro organismo di quelli che spesso vedo, proposti sulle riviste specializzate. Accade che anche nel piccolo gruppo di podisti "Green Pis" i nuovi chiedano come si arriva a fare tutte le domeniche 20 e più chilometri senza rompersi gambe e ginocchia.

Un mio vecchio amico, podista di lunghissima data, che di chilometri domenicali ne fa, se possibile, ben più di 20, sostiene che una volta rodato l'organismo, se non si ricercano tempi significativi, tranquillamente si può correre una gara lunga la domenica, limitandosi

durante la settimana ad una o due sedute di normale ginnastica "pre-sciistica" in palestra o ad una buona nuotata in piscina. Perché il nostro benessere non può limitarsi alla parte bassa del nostro corpo! Ma come si può arrivare a correre senza farsi male distanze così lunghe? A grandi spanne, senza scomodare preparatori atletici o altro, se dedicate la prima stagione a correre le più brevi tra le varie distanze proposte nelle marcelonghe domenicali, la seconda stagione alla distanza intermedia, sarà assai probabile che al vostro terzo anno possiate correre ogni domenica una ventina di chilometri senza patire alcunché. Non arriverete "uno", ma il divertimento e un certo benessere sarà garantito. Parola di vecchio podista.

Calligaris Claudio

PIANETA DONNA

REGINA DEGLI OSTACOLI

Lo sapevate che Trebisonda Valla (Ondina Valla) fu la prima italiana a vincere una medaglia d'oro ai Giochi Olimpici?

Ondina Valla, diventa un mito sportivo degli anni 30. Forse, nella memoria degli appassionati, lo è ancora.

Ondina trionfò a Berlino (1936) sugli 80 metri ad ostacoli. Con due soddisfazioni aggiuntive: il primato mondiale eguagliato e l'aver lasciato alle proprie spalle una compagna di squadra, Claudia Testoni, dalla quale la divideva una rivalità che rasentava l'odio, un dualismo tipicamente italiano che da Binda - Guerra a Bartali - Coppi ha sempre rappresentato il sale del tifo.

Ondina Valla graziosa ragazza bolognese (classe 1916) era un talento naturale: fortissima per l'agilità e il senso del ritmo sugli ostacoli, primatista italiana del salto in alto, velocista, pentathleta (15 titoli nazionali e 23 primati).

L'apoteosi di Ondina si celebra il 5 agosto nel mega-stadio di Berlino. Seppur dolorante alle gambe, perché il tecnico della Nazionale le ha modificato la tecnica di scavalco dell'ostacolo, supera la tedesca Steuer, la canadese Taylor e, appunto, la Testoni.

Cinquanta anni più tardi, sublimata la rivalità, Ondina Valla avrebbe detto "io e la Testoni siamo state le più grandi atlete che abbia avuto l'Italia, altro che Simeoni e Dorio...."



Giorgio Vittore Ferro



LA MAMMA VOLANTE

Fanny Blankers Koen ebbe la sua consacrazione ai Giochi Olimpici di Londra nel 1948 dopo una fugace apparizione a Berlino, nel 1936.

Fanny ha perso gli anni migliori a causa della guerra, essendo ebrea ha trascorso con angoscia il periodo cupo dell'occupazione nazista.

E' una splendida atleta naturale, prima dei Giochi è già primatista mondiale dei 100 piani, degli 80 ostacoli e del salto in alto.

Tra il 2 e il 7 agosto Fanny realizzerà un'impresa tuttora insuperata: affronta undici gare tra eliminatorie e finali. Ma ne vale la pena: è oro sui 100, 200, gli 80 ostacoli e la staffetta 4 X 100. Unicamente il sovrapporsi degli orari le ha impedito di partecipare anche al lungo e all'alto.

La leggenda della mamma volante, (ha due figli) olandese di nascita classe 1918 è nata e fa il giro del mondo.

Fanny, l'ebrea perseguitata, ha vinto quattro volte, per Fanny gli onori di Amsterdam su un cocchio trainato da cavalli bianchi a Rotterdam e un giradischi con lo sconto offerto dalla sua federazione di atletica!

Giorgio Vittore Ferro



Gruppo Sportivo - "I CIUCIOI" - di Lavis

in collaborazione con il

COMITATO PROVINCIALE TRENINO F.I.A.S.P.

invitano tutti i marciatori



domenica 4 dicembre 2005

a Lavis (TN) per la

**15ª edizione della
MARCIA DELLA PREMIAZIONE**

Manifestazione internazionale non competitiva a passo libero. Anello ripetibile di km. 11 con partenza dalle ore 8,30 alle ore 10,30. **Valida per i Concorsi Internazionali I.V.V. e per i Concorsi Nazionali F.I.A.S.P. - Piede Alato**

alle ore 14,00 seguirà la

14ª FESTA DEL MARCIATORE

con premiazioni:

14ª Marcia della Premiazione

Miglior manifestazione del trentino 2005

Quattro passi nel trentino 2005

Tris marathon del trentino 2005

Presentazione del calendario provinciale trentino 2006

Presentazione del calendario nazionale 2006

Rinfresco per tutti i partecipanti

CURIOSITÀ SCIENTIFICHE

UNA STORIA D'AMORE



In una villetta immersa nel verde a Sumène, località presso il parco delle Cévennes, nel Sud della Francia. Da tre anni, a primavera, il falco pescatore di questa strana storia torna qui a nidificare.

Lo fa in una nicchia, al riparo da pioggia e predatori. Quest'anno, però, il nido ha scatenato la curiosità quando i proprietari della villetta, appassionati di uccelli, all'improvviso, fra i cinque pulcini di falco hanno visto spuntare i baffetti di un furetto. Un cucciolo di furetto, un piccolo mammifero di poche settimane, dal musetto impertinente e gli occhi vispi, è stato adottato da un falco pescatore, rapace tra i più voraci. E i furetti sono prede tipiche dei falchi: questo piccolo, invece, è entrato nelle grazie dell'uccello con la tenerezza del cucciolo e si è lasciato coccolare e nutrire mettendosi a pancia all'aria.

Grato, non ha torto una piuma ai <<fratellini>> appena nati, come farebbe solitamente un furetto che ha scoperto il nido.

Come è arrivato il furetto nel nido? Come è possibile che riescano a convivere due specie per natura ostili l'una all'altra? Secondo natura, i falchi dovrebbero mangiare i furetti, che a loro volta dovrebbero distruggere le uova e nutrirsi dei pulcini.

Eppure, nel 2005 una mamma di falco, cinque pulcini e un furetto hanno stretto tra loro un <<patto segreto>> per cui riescono a

vivere, e a nutrirsi. Infischandosene, per questa volta, dei manuali di scienza.

Per la scienza è una storia imprevedibile, come si può dare una spiegazione del fatto? Non mi è mai capitato di sentire una storia come questa, ma non ne sono particolarmente meravigliato, la natura ha fatto cose ben più grandi di questa strana convivenza.

<<Probabilmente il mustellide era una preda catturata dal falco e

poi risparmiata: I cuccioli, infatti, hanno l'innata capacità di commuovere chi vuole mangiarli, togliendo loro l'istinto di predatori. Questa famiglia però non è destinata a durare, perché presto i pulcini lasceranno il nido. Tra loro, però, non sparirà il legame affettivo che si è creato.

Forse, anzi, proprio il furetto potrebbe cercare altri uccelli come compagni di giochi>>.

Da non dimenticare che il furetto è facilmente addomesticabile.



Giorgio Vittore Ferro



IL Gruppo Podistico Camminatori S. Anna

organizza a

CASNATE CON BERNATE (a 4 Km. da Como)



DOMENICA 4 DICEMBRE 2005

16° TROFEO DEI DUE CAMPANILI

13ª MARATONA DELLA VALLE DEI MULINI

Manifestazione Podistica a carattere Nazionale e Internazionale a passo libero aperta a tutti di Km. 7 - 13 - 20 - 27 - 42

Partenza dalle ore 7,30 alle ore 9,15

**MIGLIOR MARCIA NAZIONALE FIASP E CONCORSO VAL GAMBIA D'ARGENTO 1992
VALIDA PER LA TRIS TROPHY MARATHON LARIANA**

informazioni e prenotazioni: **FARINA SORAYA: tel. 031.770120**

MONFALCONE CULLA DI "SPORT RIABILITY". UN SUCCESSO LA PRIMA EDIZIONE

Il Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone
nello staff dell'organizzazione.

A cura di
Giorgio Miccoli



Oltre duecento atleti disabili, impegnati in diverse discipline. L'anno riempito le aree sportive messe a disposizione dall'amministrazione comunale. Molte spazie anche ai convegni

Dal 22 al 26 settembre 2005 si è svolta a Monfalcone il primo evento in Italia interamente dedicato allo sport e al tempo libero dei disabili. L'edizione numero uno di "Sport Riability" è stato un grandissimo successo. Monfalcone ha risposto con grande sensibilità, e si candida già da adesso per organizzare le future edizioni della manifestazione. E' stata una iniziativa senza precedenti, che ha coinvolto moltissime associazioni - tra il cui il Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone, del presidente cav.uff. Giorgio Miccoli - che hanno lavorato con i disabili, nazionali e internazionali, con la partecipazione di testimonial e di esperti di livello. L'affluenza di pubblico è stata ottima, per una festa che è riuscita a ridare allo sport i suoi veri valori di aggregazione e di stimolo nella competizione e non. Dodici discipline, oltre 200 atleti, fiere e mostre, convegni, tutto questo è stato "Sport Riability", una kermesse che in Italia non ha mai avuto precedenti e che ha trovato nella "città dei cantieri" la culla per nascere. Lo staff organizzativo, impegnato da sei mesi, ha espresso la sua soddisfazione per il grande successo della manifestazione che è durata ben cinque giorni. E' stata la prima volta che si riunivano atleti disabili e no, che c'erano convegni, tavole rotonde, fiere-mercato. La risposta della città è stata positiva, con buona affluenza di pubblico soprattutto nella palestra, dove hanno giocato le nazionali slovena e croata di basket in carrozzina; in piscina per "battesimo" dell'acqua e per gare competitive e non di nuoto ed immersione; in area verde per l'equitazione-terapia; sempre in area verde per le gare con l'arco e tennis e, finalmente sulla strada per la gara non competitiva con i "ciclioni". Proprio i ciclioni sono stati seguiti ed assistiti da alcuni soci del Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone, con a capo il presidente Miccoli, che ha provveduto a tracciare un adeguato percorso cittadino e camminando poi a fianco dei disabili in carrozzina. Un abbinamento molto importante e significativo che ha permesso di mettere un luce l'importanza di essere podista abile da quello "diversamente abile". Nel corso dei cinque giorni sportivi, ci sono stati tanti momenti toccanti, a esempio la cena dello sportivo di sabato e le premiazioni di

domenica sera. Anche le associazioni che vi hanno partecipato sono rimaste ben impressionate. Si ricorda con simpatia soprattutto quella austriaca, che è rimasta veramente stupita da quello che è stato potuto mettere in piedi. Il futuro di "Sport Riability" deve rimanere a Monfalcone; la prima edizione è andata bene, certo col tempo si può sempre migliorarla in alcuni particolari. L'intenzione dell'organizzazione è di rimanere a Monfalcone, dove questa storia è nata, se ne riparerà con calma, l'idea sarebbe quella di ripeterla a cadenza biennale negli anni dispari, cercando di coinvolgere ancora di più altri paesi d'Europa, in particolare quelli dell'Est Europa. Sport Riability se ne va, per quest'anno: ma non deve finire in soffitta; questa manifestazione ha mandato precisi segnali, è stato piantato un seme i cui frutti andranno raccolti nel tempo. Molte persone hanno voglia di distruggere le barriere, fisiche e mentali, che separano mondi diversi. La città di Monfalcone può essere un ottimo laboratorio per questi scopi. Con i principi ispirati dalla Fiasp e con il preciso riferimento al motto "Sport per Tutti" si è cercato, in questi cinque giorni, di trovare le migliori soluzioni per abbinare lo sport "non competitivo per tutti" con le necessità, le esigenze e le difficoltà dell'atleta disabile incoraggiandolo a muovere "i primi passi" per un movimento alternativo. Molti "atleti" disabili si sono dimostrati ben preparati fisicamente e psicologicamente, altri "giovani" meno fortunati dovranno essere seguiti con più attenzione e passione sportiva. Si ritiene necessario porre in evidenza che alla "non competitiva" organizzata nel pomeriggio di domenica 25 settembre, che ha visto "camminare" assieme podisti abili e disabili (in carrozzina), nessun gruppo marciatore affiliato alla Fiasp ha aderito e partecipato all'iniziativa, nonostante l'accorato personale invito a loro rivolto da Fulvio De Sensi, atleta disabile in carrozzina e responsabile di alcune discipline sportive della manifestazione. Peccato per l'occasione persa.

Giorgio Miccoli



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

DOLCI SAPORI ZUCCHERI, COSÌ BUONI MA DA USARE CON PRUDENZA



L'uomo ha sempre privilegiato il gusto dolce, associandolo ad altre valenze positive e ad una ritualità familiare che celebrava le

festività e le ricorrenze con ogni sorta di dolci. Tuttavia, il medico-nutrizionista, pur rispettando la gratificazione che può venire dai dolci, non può unificarne positivamente la valutazione nutrizionale, proprio per l'eterogeneità dei possibili componenti. Nel passato i dolci hanno rappresentato, anche per la saltuarietà dell'uso, un premio o una golosità più che un normale alimento. Oggi, la presenza delle etichette nutrizionali, nei dolci industriali, consente di verificare se la composizione è abbastanza equilibrata e quindi idonea alle proprie esigenze, anche sul piano nutrizionale. Le Linee Guida della Nutrizione (IN-RAN-2003) non potevano ignorare il tema dei dolci e in particolare dello zucchero. Infatti, la quarta Linea Guida s'intitola "Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti." Nello scorso secolo si pensava ancora ad una correlazione diretta tra il consumo di zuccheri e l'insorgenza dell'obesità, del diabete e delle malattie cardiovascolari, ma gli studi successivi hanno ridimensionato questa ipotesi. Resta valido, però, che un esagerato consumo di zuccheri rapidamente assorbibili (glucosio, saccarosio), provoca notevoli rialzi della glicemia e una conseguente maggior necessità di insulina. In

definitiva, lo zucchero causa un sovraccarico metabolico, potenzialmente non innocuo nei soggetti portatori di ipertrigliceridemia o di tendenza familiare all'obesità e al diabete. Occorre, perciò, una ragionevole prudenza nel consumare i dolci più zuccherini, soprattutto da parte dei sedentari che, al contrario degli sportivi, non hanno modo di "spendere" l'alto carico energetico dei dolci; in particolare, quando si tratta di dolci che oltre allo zucchero hanno anche notevoli quantità di grassi, noci e mandorle. Il vecchio ciambellone o i suoi moderni equivalenti (dolci da forno con contenuto prevalente di farina) potrebbero figurare benissimo nella prima colazione, con più diritto di certi "cornetti", troppo ricchi di grassi e purtroppo di grassi idrogenati o comunque scadenti. Per concludere, vorrei smentire che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo (non importa se di canna o di barbabietola) siano diverse da quelle dello zucchero raffinato: in pratica l'uno vale l'altro! Piuttosto, chi ha avuto dal medico la raccomandazione di ridurre gli zuccheri semplici, dovrà fare attenzione anche ai succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti", perchè contengono ovviamente gli zuccheri naturali (circa 8-10%) della frutta d'origine e quindi forniscono circa 70 calorie per bicchiere. Le caramelle "senza zucchero" sono dolcificate con i polialcoli (sorbitolo, smaltitolo, ecc.) e quindi possono andar bene per chi teme lo zucchero, ma sempre con buon senso perchè oltre le 10 caramelle può manifestarsi l'effetto lassativo dei polialcoli. Attenti, infine, alla notevole presenza di zucchero nei gelati e in non poco che bevande di largo consumo tra i giovani.



COMITATO PROVINCIALE MARCE FIASP PIACENZA
I commissari tecnici con i loro gruppi affiliati propongono a

SALICETO DI CADEO (PC)

IL 18 DICEMBRE 2005

la 10^a edizione della

MARCIA DELLA SOLIDARIETÀ FIASP

e

6^a MARCIA CASCINA CA' NOVA

itinerari ripetibili di km. 6 - 12 - 18 / partenza ore 7:30 - 8:30

Informazioni: PAGANI GIOVANNI - VIA A. MORO, 14 - 29010 CASTELVETRO PIACENZA - TEL. 0523 823643 - CELL. 349 5256987 - giovannipagani@inwind.it



Amici dell'uomo

Micio vagabondo

Di norma lo desideri, pensi a come procurartelo, lo scegli e te lo porti a casa. Ma non sempre la convivenza con un gatto comincia così. Talvolta è il gatto a scegliere noi, anzi è proprio un gatto qualunque. Uno di quelli senza famiglia, senza passato e soprattutto senza futuro che ci adocchia, ci elegge al grado di persona di cui fidarsi e instaura, lui, un rapporto con noi. Capita più spesso di quanto si creda, in città e in campagna.



RANDAGIO MA NON TROPPO

Il mondo è pieno di gatti, alcuni abbandonati da piccini, altri da adulti, nella convinzione che possano farcela anche da soli. Il tempo fa il resto e i gatti randagi e liberi si moltiplicano. Dormono dove capita, si nutrono di quello che trovano, finché non trovano noi. Individuano un tetto da cui scendere, trovano un terrazzo che gli si confà, un giardino pieno di cose curiose da scoprire, topolini da rincorrere, un bambino con cui giocare, una mano adulta che li accarezza ogni tanto e che gli prepara un pasto raccolto - lusso da micio viziato! - in un piattino tutto per loro. Provano una volta, provano due, e alla fine creano una consuetudine e noi possiamo ben dire di avere un gatto.

COPPIA APERTA

In questi casi "possedere" è una parola grossa. La frequentazione della nostra casa ha è un vero e propria continuità, ma il gattino pur trovandosi a suo agio, non rinuncia alla sua libertà. Così prepariamoci a vederlo sparire per giorni interi, rassegniamoci a vederlo tornare quando ne avrà voglia,

Gatti randagi, mici di strada, trovatelli in cerca di un padrone: amici senza fissa dimora cui basta un po' di cibo e una carezza. Talvolta inizia così la vocazione "gattara"



magari malconco e abituamoci all'idea che di famiglie come la nostra può averne anche più di una. Ma se possiamo accettare un rapporto sporadico e chiudere entrambi gli occhi sulle sue infedeltà, è invece fondamentale che ci accertiamo che si tratti di un gatto sano e, nel caso sia una femmina, provvedere a nostre spese alla sterilizzazione. Non si tratta di una violenza ma di una misura precauzionale, consigliata anche dalle Associazioni che si occupano stabilmente di randagismo felino. Perfido sarebbe piuttosto contribuire all'espandersi di una popolazione di vagabondi esposti a qualsiasi abuso.

UNA PASSIONE FUORI CASA

A tanti gatti intraprendenti che si scelgono un padrone e una casa, ne corrispondono spesso altrettanti che non si spingono fin lì, ma che di qualcuno che si occupi di loro hanno comunque bisogno. Sono le colonie di strada, gruppi di gatti che vivono in un quartiere o in una zona della città perché vi trovano facilmente cibo o riparo. A questi amici "clochard" pensano di solito i cosiddetti gattari, gattofili appassionati e vo-

lontari che si organizzano, acquistando cibo adatto, provvedendo alle cure necessarie e alla sterilizzazione, il più delle volte di tasca loro e regalano momenti d'affetto senza pretendere lo status di padrone. Una vocazione cui fare tanto di cappello anche se non tutti la condividono la loro instancabile missione. Ognuno la pensi come meglio crede, ma almeno sotto Natale perché non credere al sentimento e garantire anche ai mici di strada il calore di una famiglia?

UN LIBRO A TEMA

Si intitola "Gattare e gatti vagabondi" il primo libro dedicato al fenomeno delle pasionarie dei mici di strada. Ne è autrice Francesca Colosi che ha raccolto una serie di storie e profili di chi si dedica alla cura dei gatti liberi, fornendo anche informazioni utili su tutte le problematiche che il fenomeno mette in campo. Un vero e proprio manuale pratico sul rapporto uomo-animale, che tuttavia viene affrontato da un'ottica diversa: al centro non c'è l'uomo, ma il gatto e la sua logica di totale libertà. Il libro è edito da Stampa Alternativa nella collana Margini.



GRUPPO PODISTICO SAMMARINESE

Via G. P. Onofri, 2 - 47981 Dogana (RSM)

organizzano a

DOGANA - REPUBBLICA DI SAN MARINO

Domenica 18 Dicembre 2005

MARATONINA DI NATALE

Km 9 - 15 - 23

Partenza ore 9,30 - 10,30

Informazioni: Carlo Tasini - Tel. 0549 901523



LE MANIFESTAZIONI PER NON DIMENTICARE IL 2 AGOSTO 1980

Sono passati 25 anni da quel giorno infausto del 2 agosto 1980, il ricordo di quanto avvenuto alla stazione di Bologna è ancora vivo e struggente.

Per questi nostri "Amici" vittime innocenti della strage, il mondo podistico per ricordarli, percorre, strade del territorio nazionale portando in ogni dove un messaggio di pace.

A questi podisti, nel 1995, si è affiancata anche la F.I.A.S.P., dedicando all'Associazione di Bologna, la sua "Giornata di Solidarietà Nazionale", i fondi raccolti sono stati consegnati al Presidente dell'Associazione Paolo Bolognesi nella Sala Consiliare del Comune di Bologna.

Sportinsieme pubblicando questi eventi sportivi vuole rendere omaggio ai podisti che con il loro impegno sportivo tengono vivo nel cuore delle genti lo slogan: "per non dimenticare il 2 agosto 1980", perché ciò più non accada.



"CERVIA"

Domenica 26 giugno è ricominciata come ogni anno la serie di manifestazioni podistiche organizzate dal "Coordinamento Podistico Staffette 2 Agosto 1980 Per Non Dimenticare", la prima di queste è stata a Cervia con il 3° Memorial Ginaluca Conti. La trasferta romagnola è iniziata il sabato, un bel gruppetto, proveniente da Bologna, si è trasferito presso l'Hotel Astor di Cervia: giornata di riposo al mare, per essere più riposati per il giorno dopo. Questa edizione è stata più fortunata della precedente, la stagione non ci ha tradito. Più di 800 partecipanti provenienti da ogni dove (romani, padovani, marchigiani...) la camminata si è svolta quasi completamente in pineta con partenza ed arrivo al Parco delle Ghiaine, con numerosi ristoranti e per concludere: il pranzo dal menù unico "risotto ai frutti di mare" dal costo podistico di 3 €, abbondante e ottimo tanto da fare il bis. Dunque grande successo della manifestazione e obiettivo raggiunto. Grazie alla campagna pubblicitaria intrapresa per tempo e divulgata anche al di fuori del comprensorio emiliano-romagnolo.

"SASSO MARCONI"

E dopo il mare, la montagna, seconda tappa, domenica 10 luglio a Sasso Marconi, anche se il volantino citava "Mongardinio". Infatti negli anni scorsi la manifestazione si svolgeva al Parco "Cecilia Busi", quest'anno per svariate problematiche si è cambiato luogo, sicuramente più facile da raggiungere e più affascinante. Anche qui grande affluenza di podisti, percorso suggestivo ed un po' impegnativo (tipico di montagna) 15 km tra salite, discese e bosco, caratteristico il percorso della mini di 3 km: al fresco tra alberi secolari e ruscelli. Tutti entusiasti della camminata completata da un succulento pranzo a base di "risotto alla mantovana" preparato da Franco e Laura Bernardi giunti appositamente da Mantova e grigliata mista, e dell'ottimo vino servito a volontà. Fortunatamente il tutto si è svolto al coperto perché un violento acquazzone ci ha colti di sorpresa.

"MONGHIDORO"

Si continua a rimanere in montagna, sempre sull'appennino bo-

lognese, il ritrovo è alla piscina comunale di Monghidoro domenica 17 luglio, tanta affluenza, complice la giornata calda e soleggiata, la buona sorte e dalla nostra parte, infatti la scorsa edizione è stata funestata da un inatteso temporale. La camminata è bellissima, questo è stato il giudizio unanime dei Podisti. Tre itinerari di km 3-7-15, ben segnalati con frecce colorate visibili a chiunque dal colore diverso per attestato per ogni itinerario: blu, rosse, gialle. Duro, quasi da trekking il percorso della lunga, ma la fatica è stata premiata dal panorama fantastico che si è presentato una volta giunti alla croce, il punto più alto a 1250 metri di altezza dove era sistemato un ricco ristorante. Solo una nota dolente: qualche bontempone se così vogliamo definirlo, ha pensato bene di strappare parte della segnaletica, fortunatamente, ripristinata immediatamente, il fatto non ha inficiato in nessun modo l'incidere dei partecipanti tanto è vero che non si sono registrate lamentele, anzi, parole di entusiasmo per la scelta del percorso, da ripetere l'anno prossimo. Infine ricchi premi di partecipazione per tutti e ancora un lauto pranzo preparato dai nostri fedeli Alpini e per concludere tutti in piscina a rinfrescarsi.

"BRISIGHELLA"

La domenica 24 luglio, si svolge da qualche anno, presso il Centro Sportivo della cittadina medioevale la "Festa del Podista", un'intera giornata dedicata a noi sportivi. Al mattino, camminata, percorsi di km 4 e 10, tra i colli brighisellesi e inoltre un ulteriore percorso di 4 km con visita guidata nel centro storico del paese, a seguire una partita di calcio tra podisti emiliani e romagnoli e poi corsa con i sacchi, tiro alla fune e naturalmente il pranzo, preparato dai nostri Alpini. Quest'anno la giornata è stata allietata da una piccola orchestra folk, quindi balli e canzoni dialettali hanno portato a conclusione la festa ben riuscita nonostante il tempo minacciasse pioggia.

"STAFFETTA S.MARINO-RIMINI-BOLOGNA"

Quest'anno ricorre il 25° anniversario della Strage di Bologna, tanti anni sono trascorsi da quel tragico giorno che nessuno ha

Marce particolari

dimenticato. Lo Staff del 2 agosto 1980, come ogni anno organizza su due giorni questo evento, con un grande impegno per mantenere viva e attiva la memoria. La prima giornata, il 30 luglio, inizia a San Marino (R.S.M) in piazza della Libertà, qui alle ore 9:00 precise il Capitano di Castello dà il via alla staffetta. Ha così inizio la manifestazione che toccherà i vari comuni fino a Bologna, snodandosi in due tronconi: uno lungo la via Emilia, l'altro lungo la Riviera e la S. Vitale. Ogni anno l'affluenza dei partecipanti è sempre più numerosa e notevole, la gente ci guarda un pò incredula, vede passare un gruppo sempre più crescente di podisti con le magliette tutte eguali, qualcuno capisce, ci riconosce, qualcuno invece chiede cosa facciamo, chi siamo, soprattutto i giovani che condividono e appoggiano la nostra idea. La giornata è calda, caldissima, ma l'entusiasmo è a mille, non si fa caso a questo, ristori volanti si susseguono e assistono i podisti che ad ogni paese attraversato si passano il testimone con quelli del gruppo locale. Si distribuiscono le nostre magliette, si raccolgono le firme dei partecipanti e delle Autorità presenti di ogni comune, lungo il percorso la gente applaude, ricorda, alcuni si commuovono, vuol dire che il messaggio è stato recepito, ha colto nel segno. E dopo una giornata intensa ci vuole un pò di riposo, siamo stanchi ma soddisfatti, tutto procede per il meglio. Il mattino seguente 31 luglio, siamo pronti per affrontare la seconda parte della manifestazione. Dopo una ricca colazione si parte con destinazione Castel S. Pietro. Nel pomeriggio, raggiungiamo questa cittadina, le staffette si ricongiungono. Questo è uno dei momenti più emozionanti, i Podisti si riuniscono, si danno la mano, si abbracciano. Tanti spettatori applaudono, il momento è indescrivibile. Dopo aver toccato il comune di Ozzano Emilia e di S. Lazzaro di Savena, ci dirigiamo verso Bologna. Prima sosta in Viale Lenin dove vi è il monumento delle vittime della "Uno Bianca", qui ci attendono la Signora Rosanna Zecchi e Paolo Bolognesi, Presidente dell'Associazione Familiari Vittime del 2 agosto 1980. Si pone la corona accompagnata da un minuto di silenzio, e poi via verso il Pilastro dove il gruppo dei podisti, con tanto di bandiera e di corona da deporre sulla lapide dei tre Carabinieri, vittime della "Uno Bianca" è atteso dal Sindaco di Bologna e tante Autorità. Ognuno fa il proprio discorso di ringraziamento, dopodiché viene suonato il silenzio, il momento è toccante, la staffetta è terminata. Si conclude così un altro anno preceduto da un gran lavoro di equipe per ottenere questo risultato positivo.

**Loris Venturi
Egle Balzano**



Ai Giornali

Carissimi amici tutti e podisti della staffetta "2 agosto per non dimenticare" desideravo salutare e ringraziare per il vostro impegno, costante, la preparazione e la mobilitazione per il 2 agosto..per ricordarla Strage alla Stazione di Bologna del 2 agosto 1980 (dove persi il mio unico fratello) e tutte le altre Stragi. siete stati meravigliosi! Insieme si è fatto memoria di questi eventi, unico sistema per ridonare voce e dignità' alle tante persone che hanno perso, in modo così' disumano, la libertà' e la vita.. Trasmettere memoria, oltre ad essere un obbligo ed un dovere da parte di chi ha vissuto determinate esperienze, serve a metabolizzare il dolore personale e a renderlo costruttivo..perché', proprio queste esperienze che purtroppo sono all'ordine del giorno, non debbano più ripetersi per nessuno.

Desidero ricordare qui la figura del Giudice Amato, mai conosciuto se non attraverso le descrizioni fatte dai media nel 1980 e gli atti processuali della Strage di Bologna; aveva denunciato la preparazione di una grossa strage, ma isolato e lasciato senza auto di scorta, fu ammazzato il 23 giugno del 1980.

*Questo Giudice è sempre stato per me un esempio di correttezza ed integrità' morale ed il suo sacrificio è un immenso dono che lui ha fatto a quello Stato in cui credeva, quello Stato che doveva proteggere i suoi cittadini e non lo ha fatto e, non lo sta facendo e a tutti noi, alla sua gente: questo dono non deve essere sprecato e vanificato, Grazie ancora a tutti per la partecipazione.
"Per non dimenticare"*

Maria Cristina Caprioli

Santiago de Compostela

raccontato in una corsa

Un percorso inedito, impegnativo ma profondamente ricco di contenuti e nuove esperienze: è quanto hanno scoperto i bravi podisti dell' Associazione Dopolavoro Ferroviario di Udine lungo "El Camino de Santiago de Compostela. Un itinerario di fede dove uomini di ogni paese, età, religione e cultura, percorrono a piedi questo lungo, faticoso e stupendo cammino, fatto di luoghi incantati, di storia, leggende, credenze e preghiere. Nel 1987, il Camino fu dichiarato dal Parlamento Europeo "itinerario culturale" e successivamente nel 1993 l'UNESCO lo ha inserito "nel patrimonio dell'umanità". Esso a volte, lungo le strade asfaltate, è ben segnalato mentre in altri luoghi le indicazioni tendono a sparire o comunque ad indirizzarti su sentieri molto tortuosi e difficoltosi. Invece di camminare, il Gruppo Podistico ha corso alla propria maniera, a staffetta, un'ora a testa ininterrottamente giorno e notte con una fiaccola accesa, i 1160 km che separano Lourdes (Francia) da Cabo Fisterra, il punto più estremo che si affaccia sull'Oceano Atlantico a nord-ovest del Continente Spagnolo. Attraverso questa esperienza promossa dal Dopolavoro, forse Lourdes diventerà partenza ufficiale di un ulteriore itinerario che dovrebbe congiungersi con Pau. Itinerario che ha messo a dura prova gli atleti del sodalizio udinese, nonostante ogni dettaglio fosse stato studiato minimamente, come sempre e con l'esperienza maturata nelle precedenti - staffette (Udine-Esslingen e Vittorio Veneto-Budapest con i relativi gemmellaggi, Lignano-NordKapp come fatto sportivo, Aquileia-Roma in occasione del Giubileo e sempre dalla Capitale il nuovo raggiungimento di NordKapp per fini solidaristici), ne sono usciti con grande carattere e il massimo entusiasmo consapevoli che ancora ci potrebbero essere avventure di questo genere. Entrando più dettagliatamente nella parte tecnica della corsa si precisa che la partenza da Lourdes è avvenuta alle ore 11.40 di mercoledì 22 giugno dopo essere stati invitati, durante la Santa Messa Internazionale, a porgere la pace agli oltre 12000 fedeli presenti. Padre Teotimo Gonzalez e Padre Mario hanno uffi-



cializzato dalla Grotta della Madonna l'inizio di questo pellegrinaggio. Il giorno successivo ad Estella Autorità comunali e religiose presso la Chiesa di San Pedro de la Rúa, dove la staffetta ha fatto il cambio di testimone, ci hanno fatto gli onori di casa con una cerimonia molto ospitale e cordiale. Anche un gruppo di atleti locali ha accompagnato la corsa



durante l'attraversamento della splendida cittadina navarrese. Pochi chilometri dopo ad Azqueta, c'è stata una breve sosta presso il laboratorio di Pablito, artigiano molto ben voluto da tutti i pellegrini che si trovano a passare per quel luogo. Sua principale caratteristica è quella di preparare e costruire il "bordon" (bastone), la "concha" (conchiglia) e la "calabaza" (zucca), tre elementi indispensabili per intraprendere il "Camino". Santiago de Compostela devota a San Giacomo, nella persona di Padre Gennaro, ci ha atteso domenica 26 giugno alle ore 17,30 presso la Casa del Pellegrino dove è stato possibile ricevere anche una specifica certificazione a nome dell' Associazione Dopolavoro per quanto si stava facendo. Dopodiché proseguendo sempre con la corsa, si è giunti a Cabo Fisterra, con l'umiltà e la riservatezza che il percorso ci ha sempre riservato, lunedì mattina alle ore 6.20. A Lourdes, Estella, Azqueta e Santiago abbiamo lasciato un significativo omaggio, frutto dell'amicizia, cultura e tradizione del Friuli Venezia Giulia. Concludendo si precisa che 35 persone hanno trovato alloggio su 10 camper. Tra queste 20 atleti che di seguito si vanno ad elencare: Eros Bredeon, Jolanda Corelli, Alda De Crignis, Giulia Delfino, Roberto Didonè, Faida Fiorot, Graziano Franco, Vincenzo Fusco, Claudio Gasparini, i Gianfranco Gregoris, Manuel Martin, Luigi Mosolo, Carlo Parisotto, Giampaolo Passantino, Marzia Pittia, Giuseppe Snidero, Alfio Tapacino, Dino Tomada, Erica e Renato Tomat. I restanti accompagnatori che hanno partecipato a questa significativa parentesi sportiva sono stati: Mattia Ariabis, al seguito dei nonni Luciana Malisani e Giovanni Zorzon, Alma Bianchetti, Marina Cargnello, Maria Gazzola, Enore Gori, Ornella Grattoni, Morena Liva, Rita Maiero, Adelinda Masini, Francesco Pittia, Sandra Scialino, Romeo Serafini e Stefano Tomat. Infine Bimba, cane femmina di media taglia, docile ed affettuosa, ha condiviso con pieno merito il nostro viaggio.

Claudio Gasparini

Muoviamoci un pò...

"non esistono limiti di età e possibilità per un anziano che decide di avvicinarsi allo sport basta il benessere di un medico e tanto buon senso"

Ginnastica dolce, esercizi di equilibrio e percezione sensoriale, giochi di comunicazione. Ma anche nuoto, corsa, atletica e, più in genere, attività che impegnano in maniera significativa il sistema cardiovascolare e quello circolatorio. Non esiste "uno" sport per la terza età. "Un anziano, a meno che non presenti patologie particolare, può svolgere le stesse attività di un adulto, solo con ritmi e tempi diversi". A spiegarlo è Elizabeth Koole, responsabile per il Centro Sportivo Italiano della formazione degli operatori che lavorano con gli anziani. Anche se, in relazione alla terza e alla quarta età, dei 75 agli 85 anni, lei per prima preferisce parlare di attività motoria piuttosto che di sport. "si tratta di un concetto più ampio" osserva "e più morbido.

L'obbiettivo è imparare a stare meglio e a trovare piacere nel muoversi. Anche relazionandosi con gli altri, proprio per questo le proposte di attività fisiche per gli anziani comprendono sia gli sport non agonistici che quelli agonistici. "La cosa veramente importante" continua Elizabeth "è accettare i cambiamenti del proprio corpo e adeguarvisi". Più facile per le donne che per gli uomini, come dimostra l'esperienza dei gruppi del Centro Sportivo Italiano sparsi per tutta l'Italia, a volte quasi esclusivamente femminili. Forse perché gli uomini "si vergognano di accettare che non sono più quelli di una volta, con la stessa potenza muscolare, mentre le donne risentono meno di questo problema".

RISPETTO DEI LIMITI E RISCOPERTA DELLE POTENZIALITÀ

In ogni caso, lo sport in età più avanzata è un'esigenza in crescita anche in Italia, seppure con un certo ritardo rispetto ad altri Paesi dell'Unione Europea e non solo. Spesso, racconta Elizabeth, si comincia per fare fronte a disturbi tipici di questa età, come l'osteoporosi, l'artrosi, problemi di cervicale, diabete o ipertensione, per i quali l'attività motoria può effettivamente portare benefici significativi, "rallentando i processi di invecchiamento del corpo". Ma lo sport è anche una via d'uscita naturale dalla solitudine, soprattutto per quelli che non hanno più una relazione affettiva, oltre che un modo per stimolare la creatività, contrastando gli schemi abitudinari in cui facilmente si organizzano le giornate delle persone non più giovani. Per cominciare basta un certificato medico, un elettrocardiogramma e un dichiarazione di idoneità per la



ginnastica non agonistica o agonistica firmata dal medico di base, necessaria all'insegnante per sapere se ci sono patologie particolari di cui tenere conto. Quindi, i controlli medici vanno ripetuti almeno una volta all'anno, ma "è difficile dare una regola generale, dato che molto dipende dal tipo di anziano che si ha davanti". Se è vero infatti che le attività all'aperto hanno il beneficio dell'aria fresca, ad esempio, è anche vero che per chi ha difficoltà a muoversi autonomamente,

all'aperto diventa più difficile la concentrazione e quindi possono aumentare i rischi di cadute o piccoli infortuni. Le valutazioni, vanno fatte caso per caso: un insegnante preparato è in grado di rendersi conto della situazione, guidando i suoi allievi verso il rispetto dei propri limiti e la scoperta delle proprie possibilità.

MIGLIORE LA QUOTIDIANITÀ

L'ascolto del proprio corpo. Questa la chiave per rimettere in moto l'energia e migliorare la qualità della vita, senza arrendersi all'invecchiamento anzitutto a livello culturale: bisogna imparare a pensare, rileva Elizabeth, che l'anziano non è invalido. Anzi, spesso nei nostri corsi ci sono tante persone che iniziano lo sport dopo una vita dedicata alla famiglia, ai figli, ai nipoti: è una nuova fase della vita, in cui finalmente c'è più tempo per se stessi". Concentrazione, equilibrio, prevenzione della caduta: l'attività motoria proposta nella terza età ha anzitutto l'obbiettivo di migliorare la quotidianità

di persone che magari prima di cominciare qualcosa o ad allungarsi fino agli sportelli più alti della cucina. E loro si accorgono subito dei benefici che ottengono. Mettendo in quello che fanno, una grande carica di entusiasmo. Anche per questo è molto gratificante lavorare con gli anziani. Le modalità possono variare a seconda delle situazioni. A Massa, ad esempio, gli operatori vanno di paese in paese con una sorta di palestra a domicilio, facendo ginnastica con gli anziani nelle sale parrocchiali, nei centri privati o dovunque ce ne sia la possibilità. A volte però, osserva Elizabeth, negli insegnanti manca la consapevolezza di quanto sia delicato il loro ruolo. Per questo come Centro Sportivo Italiano lavoriamo sulla loro formazione e sul loro aggiornamento con week-end intensivi in giro per l'Italia, nelle nostre sedi locali ma anche presso le strutture che ce ne fanno richiesta".

La FLORA

...sul cammino dei marciatori



CYCLAMEN PURPURASCENS MILL.

Famiglia: Primulaceae. Nomi volgari: ciclamino, panporcino. Il nome deriva dal greco *kyklos* = cerchio, per il tubero globoso. Per altri, invece, si deve il nome alla strana corolla che presenta i cinque petali rosa-violetti rivolti all'insù, inseriti in un cerchio chino verso terra. Ma tutto il fiore sembra rispettare quest'ordine circolare, perché anche gli steli, prima e dopo la fioritura, si attorcigliano a spirale, allo scopo di avvicinare i frutti al terreno. Descrizione: è una pianta erbacea, perenne. Le foglie sono ovate cuori-

formi, verdi con macchie bianche sulla pagina superiore e rossastre in quella inferiore. I fiori sono odorosi con corolla color porpora o rosea, più intensamente colorata in corrispondenza della fauce. Fiorisce da agosto ad ottobre. Parte velenosa il tubero. Principi attivi: il rizoma tuberiforme contiene un glucoside detto ciclamina che per idrolisi si scinde in ciclamiretina e zucchero. Azioni tossiche: la ciclamina provoca forti infiammazioni cutanee e delle mucose; già dopo l'ingestione di 0,3 grammi della droga si manifestano vomito e diarrea; nella medicina popolare, viene adoperata la polvere del tubero nella dose di un grammo come purgante e vermifugo però, il suo uso è pericoloso perché si può incorrere in gravi forme di avvelenamento a volte molto gravi, con crampi e paresi, tali da condurre a morte per paralisi dei centri respiratori. Il principio velenoso contenuto nel tubero è termolabile: una volta essiccato la sua tossicità scompare e si dà in pasto ai maiali così che spesso vien detto "panporcino."

DAPHNE MEZEREUM L.

Famiglia: Thymelaeaceae. Nome volgare: mezereo, fior di stecco. Il nome scientifico deriva dal greco "Daphne" che significa alloro, per una lontana rassomiglianza delle foglie e del frutto, di qualche specie di questo genere con quelli dell'alloro. Descrizione: è un arbusto con foglie obovato-lanceolate, caduche che compaiono dopo la fioritura. I fiori sono rosa, molto profumati, riuniti in fascetti di tre, posti lateralmente ai rami e formanti nell'insieme un racemo al di sotto della gemma terminale dalla quale si sviluppano le nuove foglie. Il frutto è una



drupa succosa, rossa e lucente che contrasta con il verde delle foglie. Fiorisce tra aprile e giugno. È una pianta protetta in Veneto. Parte velenosa: tutta la pianta, in particolar modo la corteccia e le bacche. Principi attivi: contiene un glucoside amaro, la dafnina, una resina acre, la mezereina, sostanze tanniche. Azioni tossiche: le bacche, come le altre parti della pianta (per esempio strappando i rami), causano già per contatto, irritazioni gravi per assorbimento attraverso i pori della cute. Tramite ingestione, provocano sintomi di avvelenamento che vanno dal bruciore e prurito in bocca al vomito, diarrea sanguinosa, crampi, lesioni renali e collasso cardiocircolatorio. Solo poche bacche possono essere mortali. Curiosità: dalle bacche si estrae una sostanza rossa usata anche in pittura.

DIGITALIS LUTEA L.

Famiglia: Scrophulariaceae. Nome volgare: erba aralda, erba capodi cane. Il nome scientifico deriva dal latino "digitus" che significa dito, per la forma a ditale della corolla. Descrizione: ha foglie lanceolate lunghe e fiori disposti in racemo unilaterale di colore giallo pallido, internamente barbati e rivolti verso il basso. Fiorisce in estate ed è una pianta protetta in Veneto. Parte velenosa: le foglie. Principi attivi: - contiene digitossina, gitossina, gitulina. Azioni tossiche: le digitali rallentano il numero dei battiti del cuore ed innalzano la pressione arteriosa. L'impiego in cardiologia è limitato ad un rigoroso controllo medico, perché i principi attivi sono eliminati con difficoltà dall'organismo dando fenomeni di accumulo. Dosi eccessive possono provocare seri inconvenienti: caduta del polso, vertigini, vomiti, cianosi, collasso. In generale si ritiene che 10 gr. di foglie seche o 40 gr. di foglie fresche possono provocare la morte di un uomo.



GALANTHUS NIVALIS L.

Famiglia: Amaryllidaceae. Nome volgare: campanella, bucaneeve. Il nome scientifico deriva dal greco "gala" che significa latte e "anthos" che significa fiore per il colore bianco-latteo dei fiori. Descrizione: è una pianta erbacea perenne. Le foglie radicali nascono da un bulbo piuttosto grosso e sono di colore verde. Lo scapo porta un solo fiore pendente di colore bianco. Il perigonio è formato da sei tepali, i tre esterni interamente bianchi, i tre interni piccoli e con una macchia verde presso l'apice.

Fiorisce all'inizio della primavera, subito dopo il disgelo, tra febbraio e aprile, da cui il nome volgare "bucaneeve". Parte velenosa: - il bulbo. Principi attivi: contiene degli alcaloidi: galantamina, tazzettina, licorina, nivalina. Azioni tossiche: i bulbi crudi sono emetici, ma possono produrre intossicazioni gravi.

CREMONA, dolci armonie



Dici torrone e dovresti sapere dove ti trovi, ma se aggiungi violini ne sei assolutamente certo. A Cremona ovviamente, patria indiscussa dell'uno e dell'altro, ma anche di altre dolci armonie che ti riconciliano con le brume padane che salgono dal Po, che scorre appena fuori città. Armonia e dolcezza si respirano tra le strade del centro, nel dialetto che ancora tutti usano con naturalezza, nelle architetture rinascimentali in laterizio decorato dei palazzi patrizi, nella piazza del comune attorno alla

quale sorgono i principali monumenti. È senza dubbio una delle più belle piazze medievali d'Italia, con il Duomo e il Battistero, tipici esempi di romanico lombardo, il Torrazzo, torre campanaria simbolo della città, la Loggia dei Militi e il Palazzo del comune. Testimoni indiscreti di un grande passato che



vide Cremona protagonista nelle vicende medievali e in seguito unita alle grandezze di Milano fino all'unità d'Italia.

TAPPE D'OBBLIGO

Un tour cremonese che si rispetti deve includere, oltre ovviamente alla piazza del comune, una visita al sistema museale della città che comprende il museo civico "Ala Ponzone" con la ricca pinacoteca e il museo Stradivariano, che raccoglie oggetti e documentazione della storia liutaria di Cremona. Ma è la Permanente Contemporanea la chicca sull'argomento. Allestita a Palazzo Fodri e curata dal consorzio Liutai & Archettai "Antonio Stradivari" rende realizzabile il sogno di toccare e provare gli strumenti esposti, vere meraviglie che girano il mondo tra le mani di musicisti di fama. La liuteria cremonese inizia attorno al XVI secolo con Andrea Amati, il primo di una generazione di liutai, cui si affiancarono nel tempo altre famiglie che si dedicarono alla costruzione di strumenti ad arco: Stradivari e Guarneri del Gesù. Oggi i liutai sono un centinaio con i loro la-

boratori nel centro della città e, sorpresa non trascurabile, non tutti sono cremonesi d.o.c.: a imparare quest'arte straordinaria arrivano da tutto il mondo. Così accanto a cremonesisimi Puerani o Sperzaga, ci sono anche i Takashi e gli Hornung; e, ancora più sorprendente, ci sono le donne, italiane e non, a rendere la liuteria ancor più dolce e armonica.

TUTT'ALTRA MUSICA

Di natura diversa, ma non meno ammaliante, sono le armonie gastronomiche cremonesi a partire dal torrone, una delizia fatta per la prima volta nel 1441 in occasione delle nozze di Francesco Sforza con Bianca Maria Visconti e riprodotte il Torrazzo. All'ora di pranzo impossibile resistere al menù tipico di Cremona: marubini in brodo, lesso misto e cotechino alla vaniglia combinato con i frutti piccanti della mostarda e carrello dei dolci, che, oltre al torrone lascia soltanto l'imbarazzo della scelta: torta bertolina e torta sbrisolona, baci di Cremona e meravigliosi bunbunenn, in dialetto pasticcini..



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

DOMENICA 18 DICEMBRE 2005

Sui Colli del Garda ***Marcia degli Auguri***

km 6 - 12 - 18
Monzambano (MN)

Partenze: ORE 8,30 - 9,00

Informazioni e Iscrizioni: Martini Remo - Tel. 0376 370805

Contributo di partecipazione:
€ 2,00 con riconoscimento
€ 1,00 senza riconoscimento

RICONOSCIMENTO:
Bottiglia di vino Merlot DOC



CANTINA COLLI MORENICI



FAX 0376 809753
Str. Mozambano, 75
Ponti sul Mincio
Tel. 0376 809745 / 0376 809746