



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/C - 46100 MANTOVA - Tel./Fax: 0376 374390
Dir. Resp.: Dott. Giuseppe Colantonio - Alberto Tomassi - Dir. Ing. Giocondo Talamonti - Redazione ed Amministrazione: Viale Veneto, 11/C 46100 Frassinò Mantovano - Mantova Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione del Tribunale di Terni n 7/93 del 20/07/1993 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 363/2003 (conv. in l. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2 DCB Mantova - Anno 13 - N° 4 - Luglio - Agosto 2009

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.

SPORTINSIEME

LUGLIO - AGOSTO 2009 - N° 4

La RIVISTA è posta in abbonamento al contributo associativo di Euro 20,00 annue, esce ogni due mesi, viene inviata a domicilio dell'abbonato tramite PPT.

Versamento tramite bollettino postale:
C/C 14842462

intestato a:

FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI
SPORT PER TUTTI
FIASP - Viale Veneto, 11/C
46100 Frassinò Mantovano (MN)

AGLI ABBONATI DI SPORTINSIEME

La Redazione rende noto, che la Rivista Sportinsieme può essere spedita agli abbonati in busta chiusa con affrancatura normale, in questo caso oltre al contributo di 20,00 €, la spesa di spedizione annua per sei numeri è di 31,00 €.

La Redazione ringrazia i propri lettori.

La Redazione non è responsabile di testi ed illustrazioni, la cui responsabilità è solo dei loro autori, la riproduzione di testi, disegni, fotografie ed altri documenti pubblicati in questo numero è vietata, in quanto proprietà esclusiva della F.I.A.S.P., la quale si riserva tutti i diritti di riproduzione, manoscritti ed i documenti inseriti o meno, non sono resi, tranne esplicita richiesta, scritta da parte del loro autore. Il loro invio alla nostra redazione ne implica l'accordo dell'autore per la libera pubblicazione. Le indicazioni di marche e gli indirizzi che figurano nelle pagine redazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.

INFORMATIVA AI SENSI D.Lgs. 196/03
I dati forniti dai sottoscrittori degli abbonamenti a Sportinsieme, permetteranno alla F.I.A.S.P. di essere trattati nel pieno rispetto delle misure di sicurezza a tutela della loro riservatezza. In qualsiasi momento, l'abbonato può modificare o far cancellare gratuitamente i dati personali, scrivendo al responsabile del trattamento: "Società Generale F.I.A.S.P. - Viale Veneto 11/C-46100 Mantova. Email: f.i.a.s.p.2@tin.it".



- 3** Editoriale
- 4** Notizie FIASP
- 8** Attività sportive
- 11** Percorsi circolari
- 14** La voce dei Comitati
- 17** Sodalizi FIASP
- 20** Attività dei gruppi Fiasp
- 22** Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati
- 31** Maratone vissute
- 32** Calendario manifestazioni

- 37** Progetti ambiziosi
- 38** Pianeta Donna
- 39** Solidarietà
- 40** Terra delle marce Fiasp
- 42** Cultura, storia, arte, folclore, attualità, opinioni
- 46** Invito alla marcia

Direttori responsabili

Giuseppe Calabronio
Giuseppe Talarotti
Alberto Tomasi

Redazione

0303302000

Memberi organi

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

Collaboratori Sportinsieme

Luglio - Agosto 2009 - n. 4

Avò Nino
Bianchi Lino
Bosera Gianluigi
Buttigione Paolo
Calligaris Bruno
Cantoni Paolo
Catali Emanuele
Castellani William
Chiello Felicina
De Foa Elisa
Felsani Emiliano
Ferrari Gabriele
Fiori Giorgio Vittorio
Fracas Edda
Franceschini Roberto
Gallerani Sergio
Giannini Beatrice
Izzo Loretta
Lazzari Ludovico
Leone Gianni
Martini Rino
Mascero Natalia
Mastropietro Maria Teresa
Morla Lamberto
Molteni Fausto
Piniotti Aldo
Pignatelli Mario
Registrieri Angelo
Rechi Giambattista
Sabatini Pierluigi
Taglietti Francesco
Tognelli Maria Luisa

Editore

FIASP
Federazione Italiana
Amatori Sport Per Tutti
Direzione, Redazione,
Amministrazione e pubblicità
Viale Veneto 11/C
46100 Frassinò Mantovano (MN)
tel. e fax 0376374390

Impaginazione e Stampa

grafiche Stella - Legnago (Verona)

Spedizioni

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Todi n. 2793 del 26/07/1993

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 13 n. 4 - Luglio - Agosto 2009





Mamma ho perso l'aereo!! Riflessioni ...non sempre scontate!

I Giochi Olimpici degli Sport Popolari 2009: un evento tradizionale nella storia dell'IVV e di tutte le Federazioni aderenti, organizzato in Giappone alle pendici del Monte Fuji, montagna sacra per il popolo giapponese e comunque 'carismatica' per proprio conto, tant'è che ti viene spontaneo fotografarla in tutte le angolature, colori, suggestioni meteorologiche, tuoi stati d'animo. Un evento di cui ci si ricorda per un po', che però difficilmente passa del tutto dalla memoria, soprattutto se cadi in comparazioni a sfondo campanilistico ... ricordando l'epica impresa olimpica italiana di Bibione.

Ma questa volta non sono uno spettatore disinteressato come lo ero 'quasi' a Bibione, questa volta sono uno degli organizzatori. Che lo voglia o no, è il ruolo che un Vice Presidente IVV deve 'spartire' con altri quattro ed esserne responsabile fine in fondo, anche per il futuro. Un'impresa programmatica iniziata nel novembre 2007 quando insieme al neo eletto Presidium IVV facevo il primo sopralluogo agli impianti sportivi giapponesi, analogamente a quanto farò a breve in Turchia, ad Antalya. Già allora .. memorizzavo punti di forza e di debolezza nulla escludendo nelle considerazioni ... scenografia, contenuti, percorsi per la marcia o la mountain bike, piscina e circuito dell'acqua walking, logistica globale, tempi di spostamento, capienza degli impianti, cerimonie collaterali, dislocazione aree espositive, localizzazione alberghiera, trasporti pubblici e privati, spazi comuni, settori di riunione, ecc.

Tanto da programmare, inventare e far comprendere a chi con la mentalità europea ha ben poco da spartire e desidera giustamente organizzare sul proprio metro culturale.

Un turbinio di pensieri, responsabilità e paure che solo chi presiede a grandi eventi può incontrare.

Poi d'incanto iniziano le danze .. ed è come sedersi davanti ad un prof per gli esami: sopraggiungono le prime delegazioni, i primi impegni e i primi ricevimenti, le prime notti in piedi o al computer, la Cerimonia di Apertura, quella inaugurale del sakè sacro, gli intrattenimenti, le iscrizioni, l'incertezza del tempo che però dispensa sole e caldo, i telefonini che i primi giorni non funzionano neppure se gli spari, i primi riscontri positivi dai Partecipanti, qualche sbavatura nella sequenza dei cerimoniali, veloci rattoppi organizzativi, ... ma anche qualche momento in cui diventi uno come tutti e desideri nasconderti nell'anonimato percorrendo alla grande il percorso alpino della mountain bike nella magica foresta lavica, armonica, follettiana, chiara proiezione dei contenuti del tuo animo.

Ma poi ci pensano i rumorosi italiani a riportanti nella bolgia dei 10.000, gli italiani della FIASP, i più generosi di pensiero, di sorrisi, i dispensatori di calore e di gioia e di originale chiasso.



E poi ancora il sonno centellinato per un fuso orario non generoso: a letto a mezzanotte e dintorni del tutto sveglia pensando a chi hai lasciato in Italia, e risveglio prematuro ad occhi spalancati alle tre del mattino dopo il primo camilleriano sonno 'piumbigno', un equivalente della latina pennichella !! Troppo bello, una giornata piena di quasi ventiquattro ore, come da tempo desidero siano le giornate!! E poi finalmente il rientro in Italia, ovviamente in ritardo perché Alitalia sposta senza preavviso di sole cinque ore il proprio volo da Tokyo !!

E qui ti attende la tua routine, il tuo lavoro, i tuoi Pazienti, la tua Federazione che ha altrettanta necessità di essere seguita e gestita con la pazienza con la quale gestisci un paziente inquieto che attende di sapere se è malato o no. Ti attende la tua naturale stanchezza che però nessuno è disposto a capire perché in fondo sei andato in Giappone per divertirti o per turismo. Ti attende il tuo relax che però non ti permette il telefonino spento neppure di notte.

E con il rientro inizia l'altra olimpiade che per te dovrebbe terminare in quattro anni invece che in quattro giorni, dove non devi e non puoi nasconderti come avevi invece fatto nella meravigliosa e intima foresta lavica del Fuji, ma dove devi sempre apparire e recitare il tuo ruolo, recitare, e recitare bene..., quasi che l'essere sempre in evidenza o protagonisti sia dovere e pregio, ..sempre dovuto e che non costa nulla !! Punti di forza e di debolezza di un sistema che conosci già alla perfezione, dove l'adeguarsi ai tempi e rinunciare a ruoli atavici non diventa contributo alla crescita di una Federazione, ma motivo di personale insoddisfazione. Dove l'utilizzare una quota d'anima che permette di comprendere chi ti è vicino e lavora per lo stesso scopo diventa una gentile concessione ... se si è di buon umore. Ma gli uni e gli altri a te non fanno sconti: devi esserci sempre, risolvere, correggere, imporre, capire e far capire, e .. in fretta. Mamma ho perso l'aereo !!

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP



ASSEMBLEA ORDINARIA FEDERALE 2009



Sabato 18 aprile 2009, a San Biagio di Bagnolo San Vito (MN) presso la sala Convegni del Ristorante "Il Nespolo" alle ore 10:00 in seconda convocazione si è tenuta l'Assemblea Ordinaria Federale della F.I.A.S.P. Presenti oltre ai membri del Consiglio Federale e del Collegio dei Revisori dei Conti, i delegati dei Comitati Provinciali di: Bergamo, Como, Cremona, Gorizia, La Spezia, Mantova, Milano, Padova, Pavia, Piacenza, Pordenone, Terni, Trento, Treviso, Udine, Varese, Verona, Vicenza. Dopo l'espletamento delle pratiche statutarie inerenti gli accrediti di presenza, la verifica dei poteri e l'attribuzione del valore legale a ciascun Delegato da parte del Segretario Generale Martini Remo Claudio, l'Assemblea ha avuto inizio. Il Presidente Nazionale Dr. Colantonio Giuseppe, rivolgendosi ai Delegati per i saluti di rito, ha accennato con grande commozione il dramma degli amici Abruzzesi, colpiti dal terremoto nei primi giorni di aprile, proponendo un minuto di silenzio alla memoria degli scomparsi. Seguendo poi l'ordine del giorno, ha proposto all'Assemblea il Sig. Leone Gianni di Udine quale Presidente di Assemblea di turno, che all'unanimità i presenti hanno accettato. Durante la relazione, il Presidente Colantonio ha ricordato ai Delegati che in Federazione esiste un'anima, chiamata Consiglio Federale, rinnovatosi nei primi mesi del 2009, è formato in gran parte da figure nuove 8 su 15, tutti euforici nel portare nuova linfa alla Federazione con consigli e progetti, ma ha anche auspicato a non dimenticare il lavoro eseguito in passato, dai Consiglieri rieletti e di coloro che attualmente non si sono più riproposti o ritirati per impegni diversi. Di seguito indica le linee guida della Federazione per i prossimi quattro anni, accenna alla formazione delle Aree di Lavoro suddivise in Area della Presidenza, della Formazione, della Comunicazione, dell'Immagine-Visibilità e Sviluppo territoriale, della Segreteria e dell'Autopromozione, elementi innovativi nel precedente mandato e riconfermati nell'attuale con alcune integrazioni, indica gli obiettivi quadriennali da raggiun-

gere, come il riconoscimento ufficiale della F.I.A.S.P. quale Associazione di Promozione Sociale, la cui procedura è già stata ultimata. Proseguendo, illustra i vari passaggi eseguibili per tale riconoscimento che potrebbe avere il culmine in Taiwan il 5/6 Settembre 2009, quando i vertici Nazionali F.I.A.S.P. consegneranno la richiesta di affiliazione alla TAFISA, Federazione Mondiale che sovrintende tutte le Federazioni degli Sport per Tutti. Altri progetti in cantiere vengono illustrati dal Presidente Colantonio, quali la creazione di una classe dirigente centrale e periferica, preparata e in grado di dare risposte su diversificati argomenti di interesse societario, lo snellimento di procedure e pratiche della Federazione, ma in particolar modo lo sviluppo della comunicazione tramite i siti satelliti della F.I.A.S.P. Per ultimo e non ultimo come interesse, illustra il Giro Podistico d'Italia, che la F.I.A.S.P. collaborerà con l'ANPSC-Associazione Nazionale di Promozione Sportiva nelle Comunità, la cui staffetta partirà da Udine il 9 maggio per arrivare a Roma il 23 maggio, toccando le Regioni: Friuli Venezia Giulia,

Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Marche, Umbria, Lazio, con lo scopo primario di promuovere l'attività sportiva non solo nella sua valenza ludico-motoria, ma soprattutto come strumento promotore di aggregazione e di prevenzione primaria rispetto all'annoso problema del disagio giovanile tout court e più specificatamente di ciò che riguarda l'abuso di sostanze stupefacenti. Proseguendo nell'ordine del giorno viene relazionata il rendiconto economico finanziario 2008 e l'integrazione di bilancio 2009. Dopo la lettura della relazione stilata dal Collegio dei Revisori dei Conti, letta dal Dr. Visentin Gregorio, lo stesso Collegio, ha espresso parere favorevole all'approvazione. Alcuni minuti di discussione sui vari punti del O.d.G. hanno integrato i già ampi dibattuti succeduti in sede di esposizione, si è passato quindi alla approvazione che è avvenuta all'unanimità. Con una sintetica dichiarazione di chiusura, il Presidente Colantonio ha congedato i presenti dall'Assemblea, invitando i Delegati al pranzo, offerto dalla Federazione a suggello dell'impegno assembleare.





- Si ricorda che la Segreteria Generale **dal 2 di giugno al 10 di settembre 2009**, adoterà l'orario estivo: dalle 08:30 alle 12:30 dal lunedì al venerdì, negli altri orari sarà comunque attiva la segreteria telefonica, il fax, e la mail f.i.a.s.p.2@tin.it.
- Si comunica inoltre che il Segretario Generale è reperibile ai seguenti numeri telefonici **0376/374390** e al numero **340.3356675**, dalle ore 08:30 alle ore 12:30 e dalle 14:00 alle 16:00 dal lunedì al venerdì, **il vecchio numero è inattivo**.
- Si comunica che **dal 2 agosto al 16 agosto** la segreteria generale sarà chiusa per le ferie estive, sarà comunque attiva la segreteria telefonica, il fax, e la mail f.i.a.s.p.2@tin.it.
- Si ricorda che i dati marcia per il Calendario Internazionale 2010 **devono essere tassativamente inviati** in segreteria **entro il 31/08/09**, per poter essere inviati in tempo utile alla IVV.
- Il termine per la consegna diretta in Segreteria Generale dei dati marcia per allestire il Calendario Nazionale 2010, può essere fatto tramite PPTT (con raccomandata) – Email: f.i.a.s.p.2@tin.it – CD - Floppy, entro e non oltre il **10 settembre 2009**.
- Il termine per la consegna diretta in Segreteria Generale degli inserti pubblicitari per allestire il Calendario Nazionale, corredati dal relativo versamento dovuto alla Federazione a cui seguirà l'immediata emissione della relativa fattura a chi lo richiedesse, può essere fatto tramite PPTT (raccomandata) – Email: f.i.a.s.p.2@tin.it - CD - Floppy, entro e non oltre il **19 settembre 2009**.
- Per la elaborazione dei dati marcia attinenti all'attività 2010, la Segreteria Generale invierà ai Comitati Provinciali "copia" dei dati marcia attività 2009, **tramite floppy, mail, e cartaceo**, onde facilitare le modifiche, gli elaborati dovranno essere restituiti tramite floppy o mail all'indirizzo f.i.a.s.p.2@tin.it.
- Come annunciato dal Presidente Nazionale Dott. Giuseppe Colantonio in Assemblea il 18 aprile scorso, per l'attività 2010 non sono previsti aumenti sui contributi federali attualmente in essere.
- I Comitati Provinciali sono invitati a prenotare le copie del Calendario Nazionale e Internazionale, entro la data del 10 settembre 2009.
- I Comitati Provinciali devono fornire alla Segreteria Generale gli indirizzi esatti e completi di tutti i dati, per quanto riguarda gli abbonati e le società che hanno diritto a ricevere la Rivista Sportinsieme per l'attività 2010, a tale scopo si sensibilizza che il "referente" a cui spedire la Rivista sia preferibilmente il Presidente del Gruppo e non la sede del Sodalizio, la dove sia possibile.
- Gli inserti pubblicitari per la Rivista Sportinsieme devono essere inviati alla Segreteria Generale tre mesi prima della data che il Gruppo desidera averla in lettura, tramite PPTT (raccomandata) – Email: f.i.a.s.p.2@tin.it - CD - Floppy.
- Si sensibilizza che le "tessere" delle distanze parziali chilometriche del Concorso Internazionale IVV, siano opportunamente inviate alla Segreteria Generale con la sommatoria dei km percorsi.
- Si sensibilizza che i libretti del Concorso Nazionale FIASP Piede Alato, siano opportunamente inviati alla Segreteria Generale con la somma dei km percorsi e il numero delle manifestazioni a cui il Socio FIASP ha partecipato.
- I contributi dovranno essere versati nelle modalità e nei termini stabiliti dal Dott. Alberto Colombini, tramite i codici già in possesso dei Comitato Provinciali.



Vendita per corrispondenza

**SPECIALISTA IN
ATLETICA E CALCIO**

**Via Pinetti, 16
tel. e fax 0363 904262
24057 MARTINENGO (BG)
Internet: www.sportclub.it
www.sportclub-lamera.com
E-mail: sportclub@sportclub.it**



I PROTAGONISTI DELLA FIASP

“Verso la fine del 1976 la F.I.A.S.P. aderisce alla IVV-Federazione Internazionale degli sport popolari, le cui finalità sono quelle di favorire manifestazioni sportive non competitive aperte a tutti. Una delle peculiarità della IVV sono i Concorsi per le distanze e le partecipazioni parziali. Dal 1976 ad oggi, migliaia di appassionati podisti partecipano a questi concorsi, dove non sempre si equivalgono i valori dei chilometri con le marce e viceversa. Questa rubrica, vuole essere una attestazione di merito per tutti i “SOCI F.I.A.S.P”. in regola con il tesseramento dell’anno 2008, che si riconoscono nella IVV partecipando a questi concorsi”.

ARMENTI CIRO (VE)	30000 / 1450	MANTOVANI GIORGIO (RO)	25000
FUREGATO ROBERTO (RO)	30000 / 125	GOBBI GIANFRANCO (VA)	25000
LATTUADA GIUSEPPE (VA)	30000	GANESINI LUCIANO (VI)	25000
GROTTO MANFREDO (VI)	30000	FERRI CLAUDIO (PC)	25000
GANDOLFI ERMANNNO (PC)	30000	FAGAN MATTEO (VI)	25000
FILIRA FERNANDO (PD)	30000	CARLOTTO ARMANDO (VI)	25000
D'ERCOLE LEOPOLDO (VI)	30000	BRICCHI RINO (LO)	25000
DALLA MORA GRAZIANOI (VI)	30000	BOSONI GIANLUIGI (VA)	25000
CECCHINI FRANCO (MI)	30000	BASSANESE REMO (VI)	25000
CANAL MAURIZIO (MI)	30000	GASPARI ELSA (GO)	22000 / 1600
BRAMBILLA ANGELO (CO)	30000	RONCAGLIA FRANCESCO (VI)	22000 / 1350
TONDEUR DOMINIQUE BERNARD (PV)	30000	BASSANI GIUSEPPE (CO)	22000 / 1150
TENTORI PASQUALE (LC)	30000	RAMPOLDI BATTISTA (CO)	22000 / 1050
PASQUALATO ANTONIO (VI)	30000	GALVANI EZIO (VI)	22000 / 1050
FONTANA ANTONIO (VA)	30000	CRISCUOLO CIRO (BS)	22000 / 1050
BONGIOVANNI CLAUDIO (RO)	30000	FELLER MICHELE (TN)	22000/ 1000
AGOSTINI FIORELLA (PD)	30000	RADAELLI EUGENIO (MI)	22000 / 1000
DIAMANTI GABRIELLA (VI)	30000	SCUKA SILVIO (PD)	22000 / 1000
ACHINO GIANFRANCO (GO)	25000 / 1700	FELETTA BRUNO (TV)	22000 / 1000
MILLIN LIDA (PN)	25000 / 1500	INGANNAMORTE GIUSEPPE (MI)	22000 / 950
NATIVI ALESSANDRO (MI)	25000 / 1450	GAGLIARDI FRANCESCO (CR)	22000 / 950
MICCOLI GIORGIO (GO)	25000 / 1350	ZEMIGNAN BENITO (PD)	22000/950 950
PUSCHI LUCIANO (BG)	25000 / 1300	BATTISTELLA FRANCO (PN)	22000 / 900
ZILIO MAURIZIO (PD)	25000 / 1300	SOLARI OPILIO (PC)	22000 / 750
MONETTI GIUSEPPE (VE)	25000 / 1250	PERIN MANTELLO SILVIO (TO)	22000 / 700
RIGAMONTI SILVANO (PR)	25000 / 1250	CANTON RENZO (TV)	22000 / 700
PIGNOLI SERGIO (PR)	25000 / 1250	FACCHINETTI REMO (BG)	22000 / 700
FUSAR BASSINI DOMENICO (CR)	25000 / 1200	DENOVA CARLO (MI)	22000 / 650
VETTORAZZO FRANCESCO (VI)	25000 / 1200	VISMARA CLAUDIO (CO)	22000 / 425
VIERO SILVANO (VI)	25000 / 1150	PAGANI GIOVANNI (PC)	22000 / 200
MORO CESARE (TV)	25000 / 1150	FUREGATO LUIGI (RO)	22000 / 10
NERI GIANFRANCO (VA)	25000 / 1100	SANVITO CLAUDIO (CO)	22000/10 10
LANDONIO ARSENIO (MI)	25000 / 1100	TOSETTO MARIO (VI)	22000
MANDOLFI WALTER (VI)	25000 / 1100	PITTIONI GIUSEPPE (GO)	21000/1350 1300
GALIMBERTI ANDREA (CO)	25000 / 1050	VECCHIATO LANDINO (PD)	21000/1000 1000
LAMPUGNANI GIOVANNI (PV)	25000 / 850	MAI MARIO (MI)	21000/1000
POZZI ANGELO (VA)	25000 / 800	LEONE GIANNI (UD)	21000/1050 1050
PUATO OSCAR (PD)	25000 / 650	TROMBETTA FRANCA (CO)	21000/900
MANINI ERMANNNA (MI)	25000 / 400	GALIMBERTI ENRICO (CO)	21000/850 850
MURARI ANGELINO (VR)	25000 / 325	LANDONIO GIOVANNI	21000/850 800
ZANATELLO BATTISTA (VI)	25000 / 275	MOMBELLI ETTORE (MI)	21000/850 850
TURRI ENRICO CELESTE (BG)	25000 / 200	ANGELINI GIANNICOLA (MI)	21000/500 50
FORGIONE MARCO (MI)	25000 / 200	MAZZETTA ANNA (CO)	21000
GRIMOLDI CARLO (CO)	25000 / 100	MAISTRELLO ROBERTO (VI)	21000
VERGANI ALESSANDRO (MI)	25000 / 75	ZALTRON GIAN LUIGI (VI)	21000
NIEGO ANTONIO (VI)	25000 / 75	TADIELLO LUIGI (VA)	21000
BARRA ANTONIO (MI)	25000 / 30	DE MORI PIETRO (VR)	21000
CHIRICO VITO (MI)	25000 / 10	CONTARDI DOMENICO (MI)	21000
ZARRILLI TERESA (CO)	25000	BUSON GIORGIO (VI)	21000
TESSAROLO SERGIO (VI)	25000	BEGGIO MARIANO (PD)	21000
SOLMI UMBERTO (MI)	25000	BANFI FULVIO (MI)	20000/1150 1150
RUSTICHELLI MARCELLO (MI)	25000	PIANEZZOLA BRUNO (VI)	20000/1600 1500
ROSSI GIUSEPPE (VA)	25000	LAMBERTI ALFONSO (VA)	20000/1000 1000
RIZZOLO LUIGINO (VI)	25000	FERRARIO EGIDIO (MI)	20000/700
REVRENNNA ELIO (VA)	25000		
REVRENNNA MARIA RINA (VA)	25000		
MORI PIETRO (PC)	25000		

ALLA DATA DEL 01/07/09

abbonati a...

**48 o più
pagine
a colori**

SPORTINSIEME

LA RIVISTA DELLA F.I.A.S.P.



notizie f.i.a.s.p.
notizie ivv
i protagonisti f.i.a.s.p.
statistiche
camminare
la voce dei comitati
sodalizi f.i.a.s.p.
i soci f.i.a.s.p.
saranno sempre con noi
invito alla marcia
percorsi circolari
cronache di marce
calendario manifestazioni
attività sportive
pianeta donna
alimentazione
benessere
fuorisacco
progetti ambiziosi
chi scrive e chi risponde
cultura, storia, arte,
folclore, attualità, opinioni,



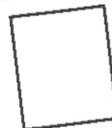
**Gruppi, Podisti... abbonatevi
e collaborate con
Sportinsieme,
farete grande la vostra
passione sportiva,
le vostre manifestazioni,
i vostri soci,
la cultura della vostra terra,
la Fiasp, che da oltre trenta
anni si interessa a tutelare
gli sport per tutti.**

SPEDIZIONE POSTALE

Versamento tramite bollettino postale:
C/C 14842462
Intestato a:
Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti
Viale Veneto, 11/C
46100 Frassino Mantovano - Mantova

**ABBONAMENTO
2009**

48 o più pagine a colori
6 numeri a soli
€ 20,00





La Redazione di Sportinsieme ha ricevuto da diversi abbonati, richieste informatiche sulla "maratona", la lettura di questo articolo, soddisferà le loro richieste anche se determinati riferimenti sono collegati alla attività agonistica.

Un pò di storia

La maratona, corsa di resistenza più conosciuta, era già presente nella prima edizione delle Olimpiadi moderne tenutesi ad Atene nel 1896. La gara fu inclusa nel programma a scopo di rievocazione storica per ricordare la "leggendaria" impresa atletica del soldato Filippide (in alcuni testi viene anche riportato con il nome di Fidippide) che, per portare agli Ateniesi la notizia della vittoria di Maratona sull'esercito Persiano, corse per circa 40 km per poi morire all'arrivo stremato dalla fatica. In quell'occasione gli organizzatori decisero che il percorso dovesse comprendere per intero lo stesso itinerario tenuto dal celebre militare greco. Mai rimembranza fu più indovinata, infatti, vinse la gara il pastore greco Spyridon Louis che corse i 40 chilometri in 2 h 58' 50". La corsa di Louis entusias mò tantissimo, soprattutto alcuni atleti statunitensi appartenenti alla Boston Athletic Association, che decise in seguito di organizzare nella propria città, una maratona di 39,750 km. Alla manifestazione presero il via quindici atleti e nell'occasione vinse John J. Mac Dermott (New York) in 2 h 55' 10"; era il 19 Aprile 1897. Il fascino di questa massacrante gara si diffuse a macchia d'olio e già dopo alcuni anni in diverse città del mondo, varie associazioni sportive cominciarono ad organizzare delle maratone. Dopo oltre 10 anni di maratone corse su distanze che variavano dai 38 ai

42 chilometri, nel 1908, in occasione dei giochi Olimpici di Londra, i maratoneti si confrontarono sulla classica distanza dei 42,195 km ovvero la distanza che separava il Castello di Windsor dallo Stadio di White City (infatti, la distanza fu ufficialmente codificata dal C.I.O. alle Olimpiadi di Parigi del 1924). Solo un mese prima, il 3 giugno a Roma, partiva il primo Campionato Italiano di Maratona sulla distanza di 40 km. Vinse l'atleta proveniente da Cecina (RM) Umberto Blasi con il tempo di 3 ore 07'4". Alla partenza vi era anche il famoso Dorando Pietri che in quell'occasione si ritirò al 33° km per leggera insolazione. Pietri, poco dopo, nella storica maratona olimpica di Londra, terrà col fiato sospeso i centomila spettatori presenti nello stadio olimpico, tagliando il traguardo in prima posizione, barcollante dalla fatica ed essendo purtroppo squalificato per essere stato sorretto dai giudici negli ultimi metri del percorso. L'interesse per la maratona continuò a crescere negli anni successivi, alimentato dal fatto che in questa gara si registrarono vincitori di giochi Olimpici e Campionati Mondiali (Prima edizione Helsinki 1983) provenienti da ogni parte del mondo. E' infatti raro trovare una gara sportiva per la quale così numerosi paesi, d'ogni continente, possono vantare importanti campioni e dove persino un piccolo paese semiconosciuto come il Djibuti arriva a vincere (Hiroshima 1985) la prima

Coppa del Mondo di maratona maschile. Anche in Italia dopo i risultati importanti di Pietri, Arri e Bertini (questi ultimi vincitori di medaglie ai giochi Olimpici del 1920 e 1924) si sono avuti grandi risultati. Il più importante si ebbe nel 1988 a Seul con la vittoria olimpica di Gelindo Bordin. La diffusione della maratona fu alimentata soprattutto a cavallo degli anni 60 - 70, quando negli Stati Uniti d'America, esplose il fenomeno del jogging- running. Le corse su strada cominciarono ad essere considerate fenomeno di massa, grazie alla propaganda effettuata dai media. Molti americani vittime della vita sedentaria iniziarono quest'attività sportiva definita: salutare, pratica ed economica. Dalle strade polverose con ristori d'acqua e bevande alcoliche, gli abiti e le calzature sportive improvvisate, si passò in pochi decenni a strade ben asfaltate, integratori salini ed energetici, abbigliamento tecnico ed a calzature sportive studiate sia per l'allenamento sia per la competizione. Il fenomeno destò interesse in milioni di persone in tutto il mondo. Molte aziende di settore cominciarono ad investire notevoli quantità di denaro in pubblicità, contribuendo così all'aumento dei praticanti di questa disciplina sportiva. I grossi investimenti furono vera e propria linfa vitale per il movimento, con la conseguenza che le manifestazioni podistiche cominciarono a crescere in maniera quasi esponenziale. Negli anni 90, molte



organizzazioni diventarono delle vere e proprie aziende commerciali, rappresentative delle maratone di New York, Londra, Chicago, Berlino, Rotterdam, Venezia, Roma etc. Per organizzare queste manifestazioni sono necessari addetti che lavorano 12 mesi l'anno, e il giorno della maratona per garantire la perfetta riuscita della manifestazione arrivano a prestare la loro insostituibile opera, anche alcune migliaia di volontari. Dopo oltre cent'anni di maratone ed il continuo abbattimento dei record sulla distanza, si è arrivati a correre i 42 Km e 195 metri in 2h 05' e 42", attuale primato mondiale.

Fisiologia

La maratona si può definire come una specialità tipicamente aerobica. Ciò significa che l'atleta, per sopportare le oltre due ore di gara, attinge energia (per la sintesi dell'ATP muscolare) quasi esclusivamente dal meccanismo aerobico. La presenza dell'ossigeno introdotto attraverso la respirazione e trasportato dai globuli rossi alle fibre muscolari, consente alla muscolatura del maratone a privilegiare l'utilizzo di grassi (lipidi) e di zuccheri (glicogeno). E' da tener presente che adottando andature di corsa troppo elevate, le limitate scorte muscolari ed epatiche di glicogeno, andrebbero ben presto incontro a facile esaurimento compromettendo irrimediabilmente la prestazione. In fase di preparazione, è indispensabile individuare e adottare mezzi d'allenamento che consentano di esprimere, in gara, andature elevate con il minimo dispendio di energia di origine glucidica, pertanto gli allenamenti de-

vono consentire di abituare i muscoli a "bruciare" grassi in percentuale maggiore rispetto agli zuccheri, per averne una buona disponibilità anche nella parte finale della gara, notoriamente più impegnativa e decisiva. Le fibre muscolari specializzate a lavorare in presenza di ossigeno sono chiamate genericamente fibre rosse (lente), queste, sostengono principalmente il lavoro del maratone sia negli allenamenti sia durante la gara. Con l'allenamento l'atleta dovrà incrementare nei suoi muscoli soprattutto la funzionalità ed il numero delle fibre rosse, le più adatte ad utilizzare energia prodotta dal meccanismo aerobico.

Allenamento

Quasi tutti i mezzi di allenamento che il maratone adotta sono finalizzati a consentirgli la massima produzione di ATP, per ogni minuto di corsa, attraverso il meccanismo energetico aerobico. E' importante che l'atleta abbia la possibilità di correre a velocità elevate senza significativi accumuli di acido lattico nei muscoli e nel sangue. I mezzi allenanti utilizzati per migliorare la capacità aerobica e la resistenza specifica del maratone sono:

- il lunghissimo (corsa prolungata, oltre anche le 2h, a ritmi blandi; lavoro prevalentemente aerobico seduta di 32/37 km);
- le ripetute lunghe (corsa frazionata, ritmo di poco inferiore a quello di velocità di soglia anaerobica recuperando tra una prova e l'altra 1 o 2 km a ritmo maratona, distanza delle prove variabile da 1 a 7 km; per un chilome-

traggio complessivo del lavoro di 21-25 km [lavoro prettamente di potenza aerobica];

- il ritmo maratona (corsa ad andatura specifica di gara, seduta di 15/25 km).

Altri mezzi usati a completamento della preparazione sono:

- il ritmo medio (corsa ad andatura di circa il 10% inferiore alla massima velocità sostenibile in una gara di 10 km, la distanza da percorrere varia dai 10 ai 16 km);
- il fartlek (corsa continua su terreno variabile, salite-discese, ecc);
- l'interval-training (lavoro su prove ad alta intensità intervallate da periodi di recupero completo o da attività motoria blanda, per un chilometraggio complessivo di 12 km circa);
- le salite (corsa ed anche sprint su distanze variabili da 60-80 m fino a 200-300 m, lavoro muscolare a carico naturale utile al potenziamento ed al mantenimento del tono muscolare);
- la corsa lenta (intesa come seduta di recupero e mezzo per favorire la capillarizzazione);
- lo stretching (serie di esercizi finalizzati all'estensibilità muscolare).

A seconda degli obiettivi che ci si pone, i mezzi di allenamento sopra descritti dovranno essere inseriti settimanalmente o bisettimanalmente ed impostati su base ciclica. Se però ci si pone come unico obiettivo quello di portare a termine la maratona, sarà sufficiente svolgere i lavori preparatori (condizionamento muscolare di base) e quelli adatti a sviluppare la sola capacità aerobica.

CONCORSO MARATONE VICENTINE ATTIVITA' 2009

Il Comitato Provinciale di Vicenza indice un Concorso a titolo "gratuito" per tutti i Soci F.I.A.S.P. appassionati delle "Maratone".

Il Comitato allestendo questo Concorso, intende incentivare la partecipazione alle lunghe distanze, valorizzare e gratificare coloro che vi accedono, ringraziare gli Organizzatori che si attivano con sacrificio ad allestire questi eventi sul piano sportivo, sociale e culturale.

Per informazioni rivolgersi al Comitato Provinciale

C/o Enea Francesco
Via Grumello, 10
36013 Piovane Rocchette (VI)
www.fiaspvicenza.org
fiaspvicenza@hotmail.com

LE MARATONE DEL CONCORSO DELLA PROVINCIA DI VICENZA

- 5 APRILE ALTAVILLA VICENTINA
- 23 MAGGIO MAGRÈ DI SCHIO
- 13 GIUGNO MONTECCHIO PRECALCINO
- 28 GIUGNO POVE DEL GRAPPA
- 19 LUGLIO MEZZASELVA DI ROANA
- 26 LUGLIO DURLO DI CRESPADORO
- 5 SETTEMBRE ISOLA VICENTINA "100 E LODE"
- 27 SETTEMBRE VALLE SAN FLORIANO DI MAROSTICA
- 8 DICEMBRE ORGIANO

- già svoltesi
- da farsi



ESEMPIO DI ALLENAMENTO PER UNA MARATONA AUTUNNALE

Dopo la pausa estiva, prima di iniziare il lavoro specifico di corsa per la maratona, è bene sottoporsi ad un periodo di condizionamento muscolare

CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE - 4 SETTIMANE

Lunedì	1 ora di corsa lenta
Martedì	Riscaldamento con 10 sprint in salita recupero 1' + 10' di corsa lenta
Mercoledì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Giovedì	Riscaldamento con 10 volte 400 mt. Recupero 2' + defaticamento
Venerdì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Sabato	1 ora di corsa lenta il finale in progressione (gli ultimi 20')
Domenica	Fondo lungo 20/24 km

11 SETTIMANE DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ora di corsa lenta + 10 x 100 mt. (allunghi)
Martedì	Riscaldamento + 10 x 400 recupero 2' + defaticamento
Mercoledì	40' di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Giovedì	1 ora di corsa con finale in progressione ultimi 20'
Venerdì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Sabato	40' di corsa lenta + 10 allunghi di 100 mt.
Domenica	Fondo lungo 22/26 km

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	40' di corsa lenta
Martedì	1 ora di corsa lenta + 10 allunghi di 100 mt.
Mercoledì	Riscaldamento + 6 x 800 recupero 3' + defaticamento
Giovedì	40' di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Venerdì	Riscaldamento + 40' ritmo maratona
Sabato	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Domenica	Fondo lungo 22/26 km

TERZA SETTIMANA

Lunedì	Riposo oppure 40' corsa lenta
Martedì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Mercoledì	Riscaldamento + 2 x 5 km da eseguire in progressione
Giovedì	40' corsa facile (esercizi di allungamento)
Venerdì	1 ora di corsa con finale in progressione
Sabato	40' corsa lenta + 10 allunghi di 10 mt.
Domenica	Gara di 12 o 15 km oppure allenamento a ritmo gara

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	40' di corsa lenta
Martedì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Mercoledì	Riscaldamento + 3 x 2 km recupero 4' + defaticamento
Giovedì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Venerdì	40' di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Sabato	1 ora di corsa con finale in progressione (gli ultimi 20')
Domenica	Fondo lungo 28/32 km

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	40' di corsa lenta
Martedì	1 ora di corsa lenta + 10 allunghi di 100 mt. (esercizi di allungamento)

Mercoledì	1 ora di ritmo maratona
Giovedì	40' di corsa lenta
Venerdì	1 ora di corsa lenta
Sabato	40' di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Domenica	Gara di 12 o 15 km

SESTA SETTIMANA

Lunedì	40' di corsa lenta oppure riposo
Martedì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Mercoledì	Riscaldamento + 12 km ritmo fondo medio
Giovedì	40' di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Venerdì	Riscaldamento 10 x 200 mt. recupero 1' + defaticamento
Sabato	40' di corsa lenta
Domenica	Lunghissimo 32/34 km

SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	40' di corsa lenta
Martedì	1 ora di corsa lenta + 5 allunghi di 100 mt.
Mercoledì	Riscaldamento + 10 x 800 mt. 3' + defaticamento
Giovedì	50' di corsa lenta
Venerdì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Sabato	1 ora di corsa con finale in progressione (gli ultimi 20')
Domenica	Ritmo maratona di 10 km

OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	40' di corsa lenta oppure riposo
Martedì	1 ora di corsa lenta + 10 allunghi di 100 mt.
Mercoledì	Riscaldamento + 3 x 3 km recupero 5' + defaticamento
Giovedì	40' di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Venerdì	5 km ritmo lento + 12 km ritmo medio
Sabato	50' corsa lenta
Domenica	Lunghissimo 34/38 km

NONA SETTIMANA

Lunedì	40' corsa lenta oppure riposo
Martedì	50' corsa lenta + 10 allunghi di 100 mt. (esercizi di allungamento)
Mercoledì	16/18 km ritmo maratona
Giovedì	40' di corsa lenta
Venerdì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Sabato	1 ora di corsa + 10 allunghi 100 mt.
Domenica	Gara di mezza maratona

DECIMA SETTIMANA

Lunedì	40' corsa lenta
Martedì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Mercoledì	5 km riscaldamento + 10 ritmo medio
Giovedì	50' corsa lenta
Venerdì	1 ora di corsa lenta (esercizi di allungamento)
Sabato	50' di corsa lenta + 5 allunghi di 100 mt.
Domenica	12 km ritmo maratona

UNDICESIMA SETTIMANA

Lunedì	40' corsa lenta
Martedì	50' corsa lenta (esercizi di riscaldamento)
Mercoledì	Riscaldamento con 3 x 2 km recupero 4'
Giovedì	40' corsa lenta + 5 allunghi di 100 mt.
Venerdì	Riposo
Sabato	40' corsa lenta
Domenica	Maratona

PERCORSO CIRCOLARE NATURALISTICO NEL PARCO DEI MONTI NEBRODI



L'ultimo "Grifone" dei Nebrodi

Che spettacolo se vi trovate sui Monti Nebrodi, in quel Parco proprio nella Valle di Alcara Li Fusi, quando dalle Grotte del Crasto, i Grifoni, enormi e meravigliosi uccelli dall'apertura alare che supera anche i tre metri, si lanciano in picchiata giù nella vallata, o quando ruotano ad ali spiegate, lasciandosi "cullare" nel cielo, girando spesso su loro stessi tanto che gli Alcaresi li chiamano i "Vuturuna". Meta in passato e si spera anche in futuro d'autentiche escursioni naturalistiche, per ornitologi e curiosi, peccato che l'idiozia di certi uomini li ha ridotti di parecchio. Proprio da queste parti nella valle vicino, vive con la sua famiglia un personaggio che per sua natura, ma soprattutto per la sua struttura, anche se non vola, vede tutti dall'alto. E' l'ultimo "grifone" dei Nebrodi, come quei maestosi volatili sprigiona tanta simpatia per quanto pesa, che non è poco! Non è una frase fatta per evidenziare nel "nostro" uno dei suoi lati positivi, ma forse proprio questa è assieme al suo gran senso dell'ospitalità la dote principale. Stiamo parlando di Pippo Orlando da Galati Mamertino, che con la sua attività di Operatore del Turismo Agreste, sta riuscendo in un decennio di impegno nel settore, con grande fatica ma soprattutto con grande devozione, sua e della sua famiglia, a far apprezzare a tantissima gente che arriva non solo dalla Sicilia, i gusti e gli antichi sapori dei prodotti di quella terra che ormai sono ricercati in tutta Italia. Un impegno che ogni giorno, Pippo mette assieme ai suoi collaboratori soprattutto nel far conoscere i meravigliosi luoghi che ruotano in quella parte del grande Parco dei Nebrodi, proponendo il "Percorso Circolare Naturalistico Nel Parco Dei Monti Nebrodi". Non solo piatti, dunque, ma anche voglia di ospitare in quegli spazi collinari e di montagna, quanti amano e desiderano vivere ambienti che non ti aspetti di vedere in questa parte dell'Isola. Conoscitore attento del territorio dove è nato e ci vive, il "Vuturuna" galatese è sempre disponibile a parlarti della sua gente e di quella parte di Sicilia, che d'inverno si inneva e d'estate ti permette di vivere il mare del basso Tirreno, per intenderci quello dirimpetto alle Isole Eolie che già lui vede dal terrazzo del suo Agriturismo. A circa 600 metri s.l.m. ad un paio di chilometri dell'artistico paesino di Galati Mamertino, ed a meno di venti minuti dal mare sottostante di Capo D'Orlando, in uno spazio di 18 ettari si trova il "Nostro Grifone" che si muove in mezzo a querce secolari, castagneti, nocciolieti, terreni coltivati a verdure e primaticci, suini neri dei Nebrodi, mucche, vitellini poni, asini, pecore: la sua azienda gastronomica, agricola, zootecnica e latteo casearia.

All'improvviso, lo vedi pure che s'interessa delle stalle dove i suoi vitellini e le mucche appena rientrate dai pascoli stanno per essere munte dai responsabili del settore. Sarà il latte che ogni mattina, grazie a mani sapienti e ad antichi "riti", diventerà quasi per miracolo: formaggio e poi ricotta. Poi ci sono da controllare i maialini neri che vivono allo stato brado dentro l'azienda ed anche questo e da coordinare con gli addetti che si curano anche il gregge per il rientro serale negli ovili. Poi un sorriso ed una stretta di mano ai vari avventori del locale che appena seduti e fatti accomodare a tavola, saranno "inondati" di piatti dai mille sapori, dove un'attenta cucina coordinata da Giovanna riesce ad essere sempre più apprezzata dai clienti. Quindi, se vi trovate da queste parti ed avete la tessera della F.I.A.S.P., ricordatevi che l'Agriturismo Margherita, ospita un percorso Circolare che ruota dentro l'Azienda, fermatevi e visitatelo, o dopo gustate quello che vi portano a tavola, e per favore non dite mai che è troppo! Rischiate di buscarvi un colpo... "d'ala di grifone" che può farvi male. A proposito, dopo pranzo fatevi la passeggiata nel circolare, se siete fortunati potete vedere i grifoni, se non li incontrate... imitateli, basta allargare le braccia e gridare KRO...KRO...KRO... oppure KRA...KRA...KRA..., è il verso che fanno quei meravigliosi uccelli, visto i luoghi ed i suoni vi illuderete di volare mentre qualcuno del luogo che passa da quelle parti e non vi vede forse penserà che sia Pippo che si muove maestoso ed imperioso nella sua Azienda.

PERCORSO CIRCOLARE NATURALISTICO NEL PARCO DEI MONTI NEBRODI

Località: Galati Mamertino (ME)

Apertura: dal 1.1. al 31.12

Partenza e arrivo:

Agriturismo Margherita

Itinerari: km 5-10-20

Percorrenza: dalle ore 9:00 alle

19:00 (salvo diversa disposizione)

Informazioni: Pippo Orlando,

tel. 0941.434975-329.0035532

Organizzazione:

Agriturismo Margherita, Contrada

Sciarpa, 98070 Galati Mamertino (ME)

Sito Internet:

www.agriturismomargherita.it

info@agriturismomargherita.it



Pippo e Giovanna
l'anima dell'Agri. Margherita



Rifugio "Solarie" di Drenchia (UD) - Monte Kolovrat

CIRCUITO PERMANENTE F.I.A.S.P.

"Sentiero della pace - Pot miru"

La partenza e l'arrivo del percorso sono previsti nei pressi del rifugio escursionistico "Solarie", adagiato su una splendida sella a 970 metri s.l.m. che domina l'ultima valle intorno alla catena del Monte Kolovrat, nell'estremo lembo a nord est della Regione, nel piccolo comune di Drenchia che segna il confine con la Repubblica slovena. Proprio qui, nel 1915, cadeva Riccardo Di Giusto, il primo soldato italiano della Grande Guerra. Un monumento ne ricorda il sacrificio, ed apre la via ai due percorsi, uno di 6 km e l'altro di 10 km, verso la cresta e lungo il crinale del Kolovrat: un paesaggio in cui lo sguardo domina, nelle giornate terse, a 360 gradi spaziando ben oltre la pianura friulana, attraverso la Bainsizza sino al golfo di Monfalcone e verso la valle dell'Isonzo, con il Monte Nero ed il Monte Rosso a sovrastare i paesi di Tolmino (Tolmin) e Caporetto (Kobarid) e lo smeraldino fiume Isonzo (Soa) che li attraversa.

Entrambi i percorsi sono stati tracciati nei pressi di trincee e fortificazioni militari della Grande Guerra - un museo all'aperto (il museo del "Na Gradu") dall'incredibile valore storico ricco di camminamenti e tunnel scavati nella roccia - e ripercorrono gli stessi passi dell'allora ventiseienne tenente Erwin Johannes Rommel nella sua conquista verso il monte Matajur. Lapidi di pietra con sopra incise le parole dei più famosi poeti delle guerre accompagnano per un lungo tratto questa passeggiata. Esperte guide storico naturalistiche saranno pronte ad accompagnarvi per visite guidate, con partenza nei pressi del rifugio "Solarie".

COME ARRIVARE A SOLARIE:

Da Cividale del Friuli, proseguire sulla statale in direzione Slovenia fino a Ponte San Quirino. Qui imboccare la strada provinciale 45 (seguire le indicazioni per Drenchia, o le indicazioni turistiche (sfondo marrone) "Kolovrat - sulle tracce della Grande Guerra"). I percorsi sono accessibili dalle ore 8:30 alle 19:00, (salvo diversa disposizione). Informazioni presso il signor De Toni Antonio, tel. 349.3241168. il circuito resterà aperto fino al 30 settembre.





«Pot Miru», il circuito transfrontaliero sul Kolovrat

Larissa Borghese, in una sua memoria del 2008, scrisse:

È stato inaugurato sabato 5 aprile, alla presenza di oltre 500 persone, presso il rifugio Solarje di Drenchia, sul monte Kolovrat, il circuito permanente transfrontaliero Fiasp «Sentiero della pace-Pot Miru». L'importanza del sentiero, opera della Federazione Italiana Amatori Sport per tutti-Fiasp, della Pro loco Nediške doline e dell'Associazione finanziari in pensione - Anfi, è stata sottolineata dal presidente della sezione cividalese di quest'ultima, il tenente colonnello Vincenzo D'Amato, che ha portato il saluto del presidente nazionale dell'Anfi, gen. C. A. Giovanni Verdicchio. Come ha sottolineato lo stesso D'Amato, attraverso la manifestazione si è voluto ricordare il 90° anniversario della «rotta di Caporetto». «Il percorso, infatti, si sviluppa in prossimità delle fortificazioni e dei trinceramenti realizzati dagli eserciti contrapposti dell'Impero Austro-Ungarico e del Regno d'Italia nella prima guerra mondiale — ha ricordato D'Amato — e permette di osservare dall'alto l'area nella quale, nel corso della prima Guerra mondiale, si consumò lo sfondamento delle linee difensive italiane di fondovalle da parte delle forze degli Imperi Centrali» e di ripercorrere i passi dell'allora ventiseienne tenente Erwin Johannes Rommel, al comando delle forze tedesche e austro-ungariche, nella sua conquista verso il monte Matajur». Di seguito D'Amato ha motivato la partecipazione dell'Anfi all'evento, sottolineando, tra i suoi scopi statutari, quello di conservare e riproporre la memoria di quanti non ci sono più perché la loro vita è stata spezzata dal tragico errore della guerra. Una cieca ed indifferente macchina di distruzione e di morte la cui prima vittima, nella prima guerra mondiale sul monte Kolovrat, è stato un soldato italiano: il giovanissimo ufficiale degli alpini Ten. Riccardo di Giusto. Sul



cippo commemorativo a Lui dedicato e in onore di tutti i caduti sul Kolovrat, appartenenti ad entrambi gli schieramenti militari, due finanziari in congedo, tesserati Fiasp, hanno deposto una piccola corona di alloro, munita dei colori italiano e sloveno e benedetta dal parroco, don Federico Saracino, mentre risuonava l'inno alla gioia di Beethoven. Hanno, quindi, portato il loro saluto le autorità presenti, il consigliere del Comune di Drenchia Claudio Craincih, l'assessore al Turismo della Comunità montana Torre-Natisone-Collio, Lorenzo Cernoia, e il prefetto di Tolmino, Zdravko Likar e il presidente della Pro loco Nediške Doline, Antonio De Toni. Erano, inoltre, presenti gli arbitri federali del percorso e gli amici di Poti Miru Posočju di Caporetto, i quali hanno

contribuito a tebellare la parte slovena del circuito, che ha ricevuto l'apprezzamento delle commissioni sportive della Slovenia, della Toscana, dell'Emilia-Romagna e del Veneto. All'inaugurazione ufficiale del sentiero è seguito il percorso a piedi del circuito che, suddiviso in due camminamenti di 6 e 9 km, si snoda lungo il dorsale del Kolovrat e, nelle giornate terse, offre un'ampia visuale panoramica che dalla pianura friulana spazia fino alla Valle dell'Isonzo; si sono svolte anche le visite guidate alle trincee lungo una passeggiata costellata da lapidi di pietra che portano incisi brevi versi sulla crudeltà della guerra di famosi poeti, che hanno provato sulla loro pelle il dramma delle trincee e degli assalti.



PERCORSO CIRCOLARE "SENTIERO DELLA PACE - POT MIRU"

Località: Solarie di Drenchia (UD)
Apertura: dal 1.4 al 30.9
Partenza e arrivo: Agriturismo
Itinerari: km. 6-10 (sempre aperti)
Percorrenza: dalle ore 8:30 alle 19:00 (salvo diversa disposizione)
Informazioni: De Toni Antonio, tel. 349.3241168
Ente: Pro Loco Nediske Doline Valli del Natisone,
Via Arengo della Slavla, 1, 33049 San Pietro al Natisone (UD)



IL COMITATO DI BERGAMO IN ASSEMBLEA

"Renzo Danesi rieletto Presidente"

Il 18 febbraio scorso, nell'Aula Magna dell'Oratorio S.Croce in Bergamo, si è svolta l'Assemblea Ordinaria riguardante l'attività del 2008, e l'Assemblea elettiva per nominare il Presidente ed il Consiglio direttivo del Comitato di Bergamo per il quadriennio 2009-2012. Ai lavori hanno presenziato Soci FIASP e i rappresentanti dei Gruppi, nonché il Vice Presidente Nazionale Avv. Alberto Guidi. A questi si sono uniti, in qualità di ospiti, i Consiglieri Federali: Gabriele Ferrari di Lodi, Subitoni Pierluigi di Piacenza, il Signor Giovanni Pagani, segretario del Comitato di Piacenza. Dopo i saluti ai presenti a cura del Presidente Provinciale Renzo Danesi, sono iniziati i lavori eleggendo Gabriele Ferrari Presidente dell'Assemblea. Di seguito, Renzo Danesi ha illustrato la relazione morale riguardante l'attività del 2008, un "resoconto" sul mandato conclusosi e gli obiettivi raggiunti. La relazione ha toccato temi quali: le Assicurazioni, lo stato attuale della FIASP vista nell'ottica degli Organi Centrali, cosa il Comitato ha saputo fare in questo anno, termina la relazione, ponendo ringraziamenti ai Consiglieri uscenti, riconoscendo il lavoro fatto da parte di un gruppo di persone affidabili dediti all'altruismo, unitamente a tutti coloro che hanno saputo all'interno dei vari Gruppi, affiancarsi a loro ed aiutare a finalizzare gli intenti istituzionali della Federazione. Il Tesoriere Pasqualin Pietro ha poi illustrato il rendiconto economico consuntivo 2008 e preventivo 2009. La seconda parte della serata è stata dedicata alle elezioni del Presidente Provinciale e dei Membri del Con-



siglio. Unico candidato in lista in qualità di Presidente del Comitato: Renzo Danesi. Candidati al Consiglio 14 Soci FIASP., su questi, espressione di voto per un totale di dieci nomine. Nella relazione di presentazione del programma quadriennale, Renzo Danesi sottolinea la necessità che alla base di una crescita sta la professionalità dei Consiglieri eletti, questi devono avere la capacità di essere responsabili di un progetto a loro affidato e di portarlo a termine. Altro punto fondamentale rimarcato nella relazione, è la comunicazione, questa deve essere più veloce ed incisiva, adottando tutti gli strumenti che la tecnologia del giorno d'oggi mette a disposizione. Il programma di Renzo Danesi continua, toccando molti argomenti, quale la salute,

le persone diversamente abili, i centri per anziani, per passare alla parte tecnica, dove vi sono proposte per agevolare e proporre i percorsi circolari, oppure l'organizzazione da parte dei Commissari Tecnici Sportivi di una manifestazione con i Membri dei loro gruppi di appartenenza. Dalla lettura del programma presentato da Renzo Danesi, la sfida è importante ed impegnativa, ogni persona che verrà eletta, dovrà mettere a disposizione parte del proprio tempo libero per rispettare gli impegni a loro proposti e dagli stessi una volta accettati. Nella parte conclusiva, Renzo Danesi si augura, che dopo questo mandato, passare il testimone ad un gruppo di persone ben affiatate ed amalgamate, che sappiano prendere in carico ciò che è stato costruito in questi anni, e soprattutto continuare la crescita della FIASP all'interno del movimento delle manifestazioni non competitive della provincia di Bergamo. Dopo la votazione e la consegna delle schede, in attesa dei risultati di votazione, si è passati ad un piacevole rinfresco offerto dal Comitato, occasione per scambiare opinioni varie tra i partecipanti alla serata. Lo spoglio delle schede ha decretato eletto Presidente del Comitato di Bergamo Renzo Danesi; con Lui fanno parte del Comitato: Pasqualin Pietro, Teani Luisa, Guidi Alberto, Rocca Luigi, Rota Natale, Foglieni Giuseppe, Maoloni Dario, Corsi Rosanna, Mostosi Maurizio, Rocchi Giambattista. Fanno parte del comitato in qualità di supplenti: Savoldi Ornella, Cattaneo Maurizio, Lupini Giorgio, Seminati Celso. Con un brindisi ed un augurio di buon lavoro a tutti, si sono conclusi i lavori.





A PAVIA FESTA GRANDE

"Il Comitato si è ritrovato per consegnare le benemerenze annuali"



Riconoscimenti ai podisti con le ali ai piedi (53 manifestazioni podistiche. Il più presente è 62enne Luciano Lampugnani. La Federazione Italiana Amatori Sport per tutti (FIASP) di Pavia ha celebrato a Sannazzaro dè Burgondi il gran galà di fine stagione con la presentazione d'alcune cifre da record che sintetizzano un 2008 da ricordare negli anni del podismo amatoriale: ben 56 manifestazioni non competitive organizzate (una media di una la settimana) a cui hanno partecipato 39559 podisti provenienti da tutta Italia e non solo in rappresentanza di 1359 gruppi podistici. Cifre commentate dal Presidente Wiliam Castellana. Le ali ai piedi alle età più disparate, per sentirsi in forma ed illudersi, magari, di avere qualche anno in meno. Il podismo amatoriale, sport intensamente vissuto da una miriade d'atleti dalle età più disparate ha fatto tappa a Sannazzaro dè Burgondi, alla "Tana del Lupo" di Balossa Bigli, per l'annuale serata di gala: un incontro a tavola tra amici che solitamente condividono le fatiche di una o più manifestazione e l'occasione della Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti (FIASP) pavese per premiare i podisti "più fedeli" e le manifestazioni più belle in assoluto della lunga stagione passata. A fare gli onori di casa il presidente provinciale che ha esordito: < Il nostro impegno di promozione - dice Castellana - del podismo amatoriale è

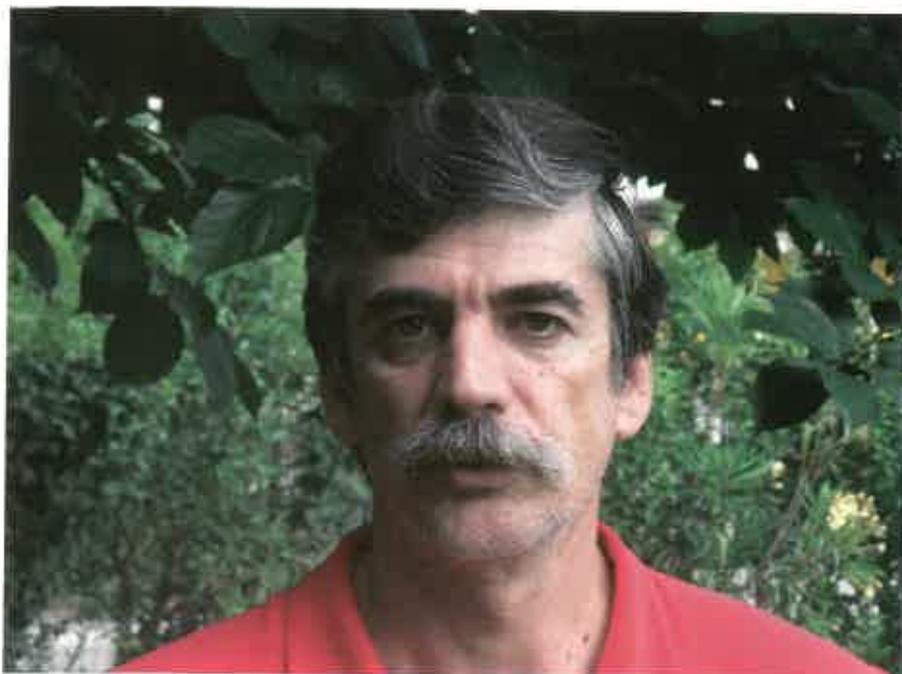
proseguito attraverso l'organizzazione di manifestazioni davvero ben riuscite che hanno conciliato con la bontà e la spettacolarità dei tracciati, quasi tutti ricavati in habitat naturali di pregio, sport ed ecologia, che nel nostro mondo di podisti viaggiano in piena simbiosi >. Presenti anche gli esponenti del Comitato marce, ente con cui la FIASP condivide un unico calendario di manifestazioni, inoltre si collabora con un altro ente di Promozione Sportiva di Pavia l'UISP che in questi giorni si sta cercando di un accordo per favorire tutti i podisti o camminatori che vogliano avvicinarsi a questo sport, presente l'assessore allo sport di Sannazzaro Pierangelo Fazzini che ha evidenziato come questo tipo di manifestazioni possano far sì che in ogni paese o città della provincia far muovere quasi un esercito

di persone, e che con l'esperienza maturata negli anni si riesce ad unire in sinergia diversi comuni e sodalizi podistici per organizzare proprio a Sannazzaro una manifestazione ad ottobre che passa in 11 comuni diversi e tocca le rive del Po e dei torrenti Agogna, Terdoppio ed Erbognone. < Frutto di questa gran partecipazione aggiunge Castellana è la collaborazione che c'è tra la dirigenza del Comitato FIASP di Pavia con i gruppi affiliati, i loro Presidenti e collaboratori, che dialogando e lavorando sodo per organizzare una manifestazione non competitiva Fiasp si ottengono i risultati del 2008 >. Quindi le premiazioni, prima fra tutte quell'individuale relativa al "Concorso Fedeltà" La classifica è stata vinta dal podista lomellino Luciano Lampugnani (G.P. Garlaschese), presente in 53 delle 56 manifestazioni organizzate nell'ambito del calendario Fiasp Pavese. Lo stesso Lampugnani ha ricordato: < Ho 62 anni e corro dal 1980, ho sfiorato l'anno passato i 40 mila chilometri in carriera e punto a toccare i 50 mila >. Secondo con 52 presenze Luciano Pieri dell'Avis-Aido Sannazzaro. Il suo segreto? < a 60 anni si partecipa per fare del moto e per restare in forma. Il mio fiore all'occhiello è la marcia di 100 chilometri del Passatore da Firenze a Faenza La premiazione del concorso è proseguita con altri 60 che hanno partecipato a tantissime manifestazioni. Il riconoscimento alla miglior manifestazione 2008, all'unanimità, è andata a "Sforzesca in Verde" classica maratona nel Parco del Ticino organizzata dall'Avis Vigevano; a seguire: "Trofeo Città di Garlasco del G.P. Garlaschese, "Trovo e d'inturan" G.P. Olympia Trovo - "Caminada Madunina" G.P. Pedemontana. Si è svolta anche la premiazione del Concorso "Maratone Della Lomellina" concorso che ha premiato chi ha partecipato a cinque manifestazioni e che abbiano percorso almeno 30 km ad agnuna.





LUCCHITTA PIERGIOVANNI RICONFERMATO PRESIDENTE



Venerdì 20 febbraio 2009, alle ore 20.45, presso la sede del Gruppo Marciatori ANA di Spilimbergo di Pordenone si è svolta l'assemblea ordinaria del Comitato FIASP di Pordenone.

In ordine del giorno vi era la relazione morale dell'anno 2008, il bilancio consuntivo 2008, e preventivo 2009, nonché il rinnovo delle cariche sociali del Comitato Provinciale FIASP per il quadriennio 2009-2012. Ospite dell'assemblea l'Assessore del Comune di Spilimbergo, Marco Dreosto che ha elogiato l'operato della Fiasp quale importante organo di promozione turistica per un territorio come quello pordenonese ricco di risorse ambientali e culturali non sempre valorizzate. L'assessore ha sottolineato anche l'importanza delle associazioni, dei gruppi sportivi, delle Pro-Loce, attivi in tutti i Comuni dove spesso collaborano alla divulgazione delle tradizioni, della storia e della cultura.

Il Comune di Spilimbergo, anche nello spirito Fiasp ha inaugurato il 10 novembre 2008 il primo percorso circolare "Ator par Spilimberc e par lis muculis", un'opportunità per visitare luoghi noti e per trascorrere qualche ora camminando lungo la "grava" apprezzando nel contempo la natura e le bellezze artistiche dello Spilimberghese.

L'assessore, ha auspicato che in breve tempo e con il prezioso supporto del vice-presidente Renato Baradel il per-

corso possa entrare a far parte dei circuiti circolari Fiasp. Ha concluso il suo intervento, omaggiando il Presidente Lucchitta di una pubblicazione riguardante il Comune di Spilimbergo.

La lettura della relazione morale 2008 e la sua relativa approvazione, hanno lasciato spazio ad un doveroso saluto del Presidente Piergiovanni Lucchitta, e di tutti i Consiglieri uscenti, i sig. Renato Baradel, Di Molfetta Oronzo, Vasco Bazzana, Roberto Rossi, Vittorio Cadamuro e Felicina Chivilò. In questo ultimo quadriennio si è assistito ad un costante aumento di partecipanti, soprattutto di famiglie, che approfittando della tranquillità delle manifestazioni Fiasp passano spesso la mattinata a diretto contatto con la natura. Il numero delle manifestazioni in calendario è aumentato, ed oggi si può anche contare su due percorsi circolari. Questo è motivo di orgoglio per il consiglio uscente, segno di un lavoro ben fatto con costanza, serietà e diligenza.

Il Presidente uscente, ha voluto ringraziare tutti i Gruppi Marciatori, le Associazioni Sportive, i gruppi ANA, le Pro-Loce, le polisportive, i Circoli Culturali e Ricreativi, i Gruppi Road Runner, che con tenacia hanno creduto, sostenuto e supportato i progetti proposti. I gruppi associati anno dopo anno sono riusciti a stupire i marciatori accompagnandoli lungo i percorsi, facendo conoscere co-

se, luoghi e bellezze di un territorio che si espande dalle Dolomiti friulane alla pianura pordenonese.

Un ringraziamento è stato esteso anche ai Commissari Tecnici Sportivi per l'eccellente lavoro svolto, per il loro supporto ai gruppi, per la responsabilità e professionalità dimostrata in questo quadriennio di lavoro. Un grazie anche ai Comitati di Udine e Gorizia e se anche in qualche occasione le idee non erano in totale sintonia, (come si conviene in una buona famiglia), con professionalità si è saputo superare ogni incomprensione. Questo quadriennio non poteva che concludersi nel migliore dei modi, riuscendo a portare in quel di Castelnovo del Friuli la sede dell'Assemblea Nazionale con la presentazione del Calendario Nazionale 2009. "

"Qui stiamo veramente bene, ci troviamo in un ambiente di amici, ritrovandone di vecchi e facendone di nuovi..." sono le parole ricordate da Lucchitta, con cui il Presidente Nazionale Dott. Giuseppe Colantonio ha iniziato il suo intervento e che rimarranno stampate indelebili nella mente di chi in questo avvenimento ha creduto fortemente.

Non per ultimo e per questo meno importante è stato ricordato il "piccolo" ma importantissimo contributo che il Comitato ha voluto dare alla sede del "CRO" di Aviano uno dei più prestigiosi centri di ricerca in campo medico oncologico, contribuendo a sostenere il progetto "Via di Natale" che ha visto nella figura di Franco Gallini il suo fondatore. Dopo il conviviale offerto dal Gruppo marciatori ANA di Spilimbergo si è proceduto alla lettura del verbale di votazione che ha riconfermato la nomina del Presidente uscente Piergiovanni Lucchitta e dei consiglieri Baradel Renato, Chivilò Felicina, Di Molfetta Oronzo, Cadamuro Vittorio, Rossi Roberto e la nuova nomina per il Sig. De Vecchi Claudio. L'emozione, per la riconferma, era visibile sul volto di Piergiovanni, il quale ringraziando l'assemblea per la riconfermata fiducia, ha voluto rinnovare il suo massimo impegno e serietà nel ricoprire la carica di Presidente, ma nel contempo ha sottolineato di puntare su una maggiore rigidità nei riguardi di tutti coloro che non si attingono al regolamento Fiasp.

PODISTICA SAN PANCRAZIO

Nel corso dell'anno la Podistica organizza 8 manifestazioni sportive, corse competitive e non, che, partendo di volta in volta da diversi punti di ritrovo nel paese, si snodano su itinerari differenti nella zona circostante con vari punti di ristoro lungo il percorso ed all'arrivo. A tali manifestazioni partecipano complessivamente circa 5.500 fra atleti

e mini-atleti e appassionati delle manifestazioni ludico-motorie della F.I.A.S.P. L'attività principale riguarda l'organizzazione del Trofeo dell'Uva. Tale manifestazione che si svolge in concomitanza con la sagra paesana è diventata il vero fiore all'occhiello della Podistica, poiché annovera fra i vincitori ed i partecipanti numerosi atleti di

fama nazionale ed internazionale (uno fra tutti, Graziano Calvaresi, campione italiano di maratona). Classica d'autunno più importante nel calendario romagnolo, il Trofeo è valso a volte per l'assegnazione del titolo di campione regionale di mezza maratona su strada. Dall'anno '95, per festeggiare l'importante traguardo del ventennale, anche la manifestazione riservata ai "pulcini" è stata resa di carattere competitivo, ed inserita nel prestigioso trofeo "Promesse di Romagna". Si aggiunge che la manifestazione in oggetto, prevede anche lo svolgimento di una mezza maratona, e di una corsa su strada di 8 km non competitiva omologata F.I.A.S.P. - IVV, e che già da qualche anno fa registrare un incremento record di partecipanti (oltre i 1500). Dal 1992 la Podistica organizza una corsa campestre presso l'area verde della Scuola Elementare di S. Pancrazio, riservata ai ragazzi delle scuole elementari e da oltre 10 anni offre il proprio contributo per l'organizzazione della festa di Natale, sempre presso la Scuola Elementare del paese, offrendo un buffet e distribuendo caramelle e un regalino a tutti i bambini che intervengono. Va infine ricordato che è intensa anche l'attività a carattere sociale organizzata. Fra tale attività si segnala: la collaborazione col Consiglio di Frazione e le Scuole Elementari di S. Pancrazio all'organizzazione della suddetta festa di Natale; una festa sociale e diverse mangiate collettive.



PODISTICA SAN PANCRAZIO



Composizione del consiglio direttivo della Podistica San Pancrazio:

Presidente - Zaccaria Giovanni,

Vicepresidente - Luccaroni Nevio,

Segretaria - Fedra Gelosi,

Consiglieri: Baldi Silverio, Baroncelli Adriano, Feletti Alessio, Gatti Dario, Marinelli Claudio, Nanni Giacomo, Rontini Valerio, Senni Antonella.

G.S. SAN FRANCESCO, A BILANCIO: INCETTA DI PODI E SOLIDARIETÀ

"Tradizionale riunione all'oratorio maschile della società presieduta da Giuseppe Magni"

DI LAMBERTO MOTTA

In un'atmosfera, come sempre, serena e cordiale, presso il salone dell'oratorio maschile, si è svolta la riunione annuale del Gruppo Sportivo San Francesco Desio, fondato nel 1977. Ad aprire la serata era il discorso del presidente Giuseppe Magni che ricordava i successi ottenuti nella stagione appena trascorsa. Nel 2008 il sodalizio cittadino ha conseguito la bellezza di 30 primi, tre secondi e quattro terzi posti (per numero di partecipanti) alle marce non competitive della F.I.A.S.P.: un traguardo davvero notevole. La grande passione per lo sport e l'attaccamento alla società, d'altra parte, ha portato lo scorso 6 gennaio, un drappello di atleti desiani, guidati dallo stesso presidente a sfidare perfino la neve per partecipare ad una camminata nel comasco. Come da tradizione, il tesoriere Renato Franchi rendeva, poi, noto il bilancio della scorsa stagione.

Nonostante il calo delle iscrizioni (causa maltempo) alla classica: La Famiglia che cammina, la Società, grazie all'oculata gestione del buon Franchi, ha chiuso i conti 2008 quasi in pareggio. Non solo, ma la G.S. San Francesco non ha dovuto, neppure, rinunciare alle immancabili opere di bene. Svariate sono state le generose offerte del sodalizio destinate a favore dei Missionari del Pime, della Caritas parrocchiale; dell'associazione Talita Kum e dei Missionari Saveriani, a nome dei quali i coniugi Ernesto e Mariuccia Colombo (soci del gruppo sportivo) stanno portando avanti un importante progetto umanitario in Congo. La speranza è che, stavolta, La Famiglia che cammina, in calendario per domenica 17 maggio; possa svolgersi senza imprevisti meteorologici. In tal caso il saldo del 2009 verrebbe chiuso, certamente, in attivo. A questo proposito il sin-

daco Giampiero Mariani, gradito ospite della serata, ha promesso che il Comune provvederà a versare un contributo alla benemerita Società Desiana che, oltretutto, come ha giustamente ricordato l'assessore allo Sport Antonio Zecchin, offre sempre il suo fondamentale sostegno durante le manifestazioni cittadine. Fra gli applausi del numeroso pubblico presente, Zecchin ha, poi, annunciato che per il 23 e il 24 maggio il Comune organizzerà una due giorni dedicata agli sport per diversamente abili: sono in previsione una gara di handbike, un torneo di basket e uno di bocce. A fine assemblea, spazio alle premiazioni degli atleti, al rinfresco e alla ricca estrazione a premi. Un gentile omaggio (un paio di graziose tazzine in ceramica) è, quindi, andato a tutte le signore presenti.



GRUPPO MARCIATORI GORIZIA

**"La natura come palestra, l'amicizia come scopo,
32 anni di cammino insieme"**

Il 17 febbraio 1977, con apposito "atto costitutivo" nasce ufficialmente il Gruppo Marciatori Gorizia, un'associazione sportiva promossa da un nucleo d'appassionati podisti che, dopo 30 anni d'attività, si conferma un punto di riferimento per quanti desiderano praticare attività fisica all'aria aperta a contatto con la natura. Un sodalizio, quello "Isontino", caratterizzato da molteplici impegni: partecipativo, organizzativo e, spesso, sociale. I soci, infatti, in veste d'atleti agonisti e non competitivi, prendono parte ogni anno ad oltre cento manifestazioni sportive, non disdegnando anche le trasferte più lontane, lungo tutta la penisola o quelle all'estero. Sotto il profilo organizzativo invece, il Sodalizio ha da sempre dimostrato gran professionalità, tanto da vantare anche l'assegnazione di un Campionato Italiano di Maratonina F.I.D.A.L. nel 1991. L'impegno organizzativo si è sviluppato nel corso degli anni su diversi appuntamenti diventati ormai fissi in ambito regionale ed anche oltre; le non competitive Fiasp BIS-MARCIA e la classica STRAGORIZIA; e le agonistiche MARATONINA ISONTINA, la GORIZIA MARATONA la CRONOSCALATA DEL CASTELLO, avuta in eredità dalla disciolta Amatori Fondo Gorizia. La STRAGORIZIA (originariamente chiamata SETTEMBRE GORIZIANO) rappresenta, per i soci del Gruppo, un evento molto significativo, non solo perché storicamente è cresciuta di pari passo con la Società, bensì per l'aver abbinato a tale manifestazione il conio di una serie di dieci medaglie di alto valore artistico. Queste medaglie furono realizzate a suo tempo dal capo incisore della Zecca di Stato, il friulano Eugenio Driutti, corredate da brevi cenni storici i cui soggetti riproducevano particolari ed importanti aspetti ed eventi della città, sei delle quali - le ultime - testimoniavano la dinastia dei Conti di Gorizia (Lantieri, Coronini, Attems, Rabatta, Della Torre, Leonardo). Nel 1992 il Sodalizio diede in dono le dieci medaglie al museo provinciale di Gorizia, arricchendo così il patrimonio artistico dello stesso. La GORIZIA MARATONA ha rappresentato invece un deciso salto qualitativo per la società goriziana, un impegno che nasce nel 1998 con l'intento di coprire il vuoto creatosi nel Friuli Venezia Giulia dopo la decisione della famosa Maratona del Carso di Trieste di chiudere i battenti. La manifestazione, ha così mosso i primi passi, dapprima in sordina e successivamente in maniera decisa incrementando numero dei partecipanti e livello tecnico degli stessi. Dopo le prime due edizioni che abbinavano alla classica distanza di maratona, una competizione a staffetta molto spettacolare, la manifestazione ha avuto il



suo apice con l'edizione del 2001 quando sotto la denominazione di "Maratona del Millennio" ha celebrato il Millennio della Capoluogo "Isontino" concentrando tutto l'apparato organizzativo nel cuore della città. L'impegnativo sforzo logistico è stato premiato dalla presenza d'atleti d'alto livello che hanno qualificato tecnicamente la gara e dalla crescita numerica dei maratoneti, giunti oltre le 250 unità. L'edizione 2002, si è invece rivestita di uno spirito tutto europeo, con la "Gorizia Maratona...senza confini" un progetto che per la prima volta abbracciava l'idea di unire due Nazioni attraverso un tracciato di 42 chilometri appunto...senza confini. Impressionante la macchina organizzativa che ha potuto contare sull'apporto di oltre 150 volontari oltre alle forze dell'ordine. Dal 2003 gli sforzi del Sodalizio si sono concentrati nell'organizzazione della "Maratonina Isontina Città di Gorizia", assurda ormai a livello internazionale sia per la partecipazione sempre più numerosa, l'edizione 2007 ha visto alla partenza oltre 800 atleti provenienti da 10 nazioni (anche da Stati Uniti e Galles), che per la presenza di campioni sempre più qualificati e d'alto spessore tecnico. Dal 2007 la manifestazione ha in pratica sostituito la "Maratona senza confini", con un nuovo percorso che, grazie anche alla collaborazione e al supporto logistico dato dalla splendida struttura dell'Unione Ginnastica Goriziana, con partenza e arrivo dall'accogliente Piazza Cesare Battisti in centro Città, per circa 10 km si dipana in territorio sloveno oltrepassando l'ormai ex confine e attraversando per lunghi tratti la città di Nova-Gorica. La crescita del Gruppo Marciatori Gorizia trova da sempre la sua origine nelle capacità direttive dei vari Presidenti che si sono avvicendati al suo vertice, ad iniziare dal primo, il dott. Mario Geat, già ottimo atleta sulle 3.000 siepi, per passare poi al generale Sergio Meneguzzo, gran figura d'Alpino ed alla cui memoria è stata dedicata per diverse edizioni la Maratonina Isontina, ad Emidio Tasca (cui va attribuito il merito della prima sede sociale e l'aver coniato il

famoso motto del Gruppo) e dal 1987 ad Albino Pisano. Figura quest'ultima cui va riconosciuto il gran merito di aver saputo infondere attraverso il suo operato, i grandi valori morali che ne hanno da sempre contraddistinto l'azione. Un uomo, un grande atleta e dirigente, insignito nell'anno olimpico 1996 di un'alta onorificenza da parte del CONI per il suo operato che, purtroppo, è venuto a mancare nella primavera del 2006. Dal 2000 la pesante eredità della conduzione del Gruppo è passata ad Emiliano Feleppa, già vicepresidente, che pur dovendosi accollare in prima persona l'onere organizzativo della Gorizia Maratona, n'è uscito brillantemente affermandosi per le sue grandi doti coordinative del lavoro di tutti i collaboratori con il gran successo della Maratona del Millennio. Il suo entusiasmo ha contribuito a portare un deciso rinnovamento nelle iniziative della Società che ormai conta su oltre 160 aderenti, 120 dei quali impegnati in chiave agonistica. Un aspetto quest'ultimo che sta piacevolmente qualificandosi con importanti risultati nei vari Trofei Provincia di Gorizia, Trieste, Udine e nelle principali manifestazioni podistiche in Italia e oltre i confini regionali, con le trasferte del Sodalizio che da qualche anno è stabilmente presente in forze agli appuntamenti con le maratone di Roma, Firenze, Venezia e le più importanti manifestazioni europee quali Parigi, Madrid, Budapest, Praga, Lisbona, Berlino ecc... Una strategia volta a coniugare il piacere di praticare insieme lo sport, alla promozione dell'immagine della Città di Gorizia e la sua Provincia, e della Regione Friuli Venezia Giulia in tutta Italia e all'estero. Il Gruppo è affiliato alla F.I.A.S.P., organizza nell'anno in corso due manifestazioni: il 26 aprile "Marcia dei Quartieri", il 10 ottobre la Bismarcia. Emiliano Feleppa è il Presidente del Sodalizio, con lui figurano: Lamberto Bregan, Fabio Borghes, Sergio Milanese, Andrea Saito.



30° ANNIVERSARIO PER IL G.P. DAVERIO

Il Comune di Daverio è situato sulle alture sud orientali del Lago di Varese, ha un'origine preistorica attestata dai numerosi ritrovamenti presso la Palude Pustenga, di reperti palafitticoli e di utensili in pietra, il suo nome deriverebbe dalla famiglia romana dei De Verris confermati dalla presenza di una necropoli rinvenuta nei pressi di Dobbiate, piccola frazione del comune, che conta oggi circa 3000 abitanti. L'attività principale è l'industria ma non mancano le aziende agricole e artigiane. In questo piccolo comune, che dista 9 km dal capoluogo di Provincia, Varese, esattamente trent'anni fa un gruppo di amici guidati da Terrapieno Adriano, Mangano Adelio e Manera Battista, che già da tempo partecipavano alle camminate non competitive della nostra provincia, con l'appoggio della ditta "Chiaravalle e Carbonoli" decisero di fondare un gruppo podistico al quale aderirono molti appassionati che diedero subito il via all'organizzazione della prima "Stradaverio" sotto l'egida del Comitato Provinciale FIASP di Varese. Il Gruppo assunse inizialmente il nome: G.P.



Chiaravalle e Carbonoli e la manifestazione venne organizzata in primavera per poi spostarsi alla prima domenica di Settembre e da alcuni anni a fine Aprile. Nel 2002 il gruppo, a seguito della cessata attività della ditta Chiaravalle e Carbonoli, ha cambiato denominazione trasformandosi in Gruppo Podistico Daverio e spostando la sede presso il Centro Anziani di Daverio. Il cambiamento di nome non ha diminuito le iniziative della Società che dal 2005 ha inserito in calendario una seconda manifestazione, denominata "Quater Pass Inturna Al Velmè", sotto l'egida del socio Felice Salvatore, che si svolge a Velmaio di Arcisate, giunta quest'anno alla sua 5ª edizione. Il G.P. Daverio ogni anno organizza anche

molte gite per i soci e simpatizzanti per permettere la partecipazione alle camminate fuori provincia. E molti dei suoi attuali soci hanno preso parte alle più importanti maratone nel mondo. Nelle file del Gruppo hanno militato e militano molti Dirigenti del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese e i Soci del G.P. Daverio sono sempre stati in prima fila nell'organizzazione delle varie iniziative culturali e benefiche promosse dal Comitato stesso, vedi Marcia della Bontà e Camminata del Ringraziamento. Trent'anni sono tanti e molti sono i soci che se ne sono andati; a loro va il nostro grazie e il nostro ricordo e agli attuali Dirigenti e soci va il nostro incoraggiamento e il nostro plauso per le belle iniziative che questo gruppo ha promosso e organizzato per il divertimento di tutti noi podisti e amici. Un plauso particolare va al presidente "a vita" Mangano Adelio, detto Pella, che da sempre è l'anima buona e coraggiosa di questa bella realtà che speriamo duri per tanti anni ancora.



28° anno di attività del Gruppo Podistico Casalese



italiani). Filippo Giannetto, vincitore della Lecco – Cassano e primo vincitore casalese di una maratona (Rimini), oltre a molte altre vittorie e piazzamenti. Sempre per la parte “tecnica” sono stati premiati: Giandomenico Gusmaroli, Andrea Biazzi e Carlo Marzatico. Per la parte non competitiva, primo posto nella classifica sociale maschile di Roberto Grazzini con 56 presenze e 1.017 km percorsi; mentre per la femminile, Gabriella Donati con 56 presenze e 725 km percorsi. Fanno parte del podio maschile Luciano Corvi e Luigi Spelta rispettivamente con km. 910 e 902. Questo è stato un simpatico duello a suon di km risoltosi all’ultima giornata. Il podio femminile era completato da Rosella Sari e Maddalena Ginelli. Premio a questi atleti delle marce non competitive è stato un abbonamento a “Sportinsieme”. Il mattatore del 2008 è stato senza dubbio Domenico Soresi, che ha macinato ben 1.641 km in 10 mesi stabilendo il nuovo record assoluto di km. percorsi in una sola stagione. Soresi è stato premiato con una targa insieme ad Elena Naborri come rappresentante del gentil sesso risultata al primo posto nella classifica dei km percorsi. Infine il premio alla miglior marcia alla quale i marciatori casalesi hanno partecipato. Come ormai tradizione alla fine d’ogni anno si svolge una votazione all’interno del gruppo dove ogni socio indica quale sia, per lui, la miglior marcia effettuata. Si tengono presenti alcuni particolari come il percorso che deve essere ben segnalato con personale adeguato, ristoranti ben distribuiti, ed anche l’equazione costo iscrizione / riconoscimento ha il proprio peso. Per i casalesi la miglior marcia 2008 è risultata la “26a Caminada Ludesana” organizzata dal G.S. Marciatori Lodigiani. La targa è stata consegnata dal presidente del Comitato Lodigiano Mario Mai

Publico delle grandi occasioni per festeggiare il 28° anno di attività del gruppo Podistico Casalese. Oltre ai soci erano presenti le autorità locali con il parroco Don Franco Anelli, il Vicesindaco ed assessore allo sport Roberto Ferrari, il Direttore della Filiale di Casalpusterlengo Banca Centropadana Rag. Paolo Gorla (Sponsor) Il presidente del Comitato Marce Provinciale F.I.A.S.P. di Lodi Mario Mai, il presidente dell’ACLI Casalese Emilio Scalmani, i rappresentanti di alcuni gruppi del Lodigiano. La relazione del presidente riportava una lunga serie di numeri al positivo per la stagione appena conclusa, con diversi record battuti, come il numero degli iscritti 185 (+3) - i km percorsi 55.280 (+ 5.174), per un totale complessivo in 28 anni di km 644.917. Il record dei km percorsi dalle donne sono ben 9.538 (549 in più) con 5 donne in meno e 10 rispetto al 2006. Il record delle presenze 3.603 (+ 347). Media presenza per manifestazione 64,33 (+ 6,19). L’unico punto negativo è l’età media che è salita a 48,184 (era nel 2007 47,571). Nel 2008, i casalesi, sono risultati il gruppo con più partecipanti alle corse del Comitato lodigiano con 1.683 presenze seguiti dal G.P. S.Angelo L. con 1.059, G.P. Tavazzano con 991. La “Caminada de Casal” di giugno risulta al 3° posto con 1.333 iscritti, preceduta da

Tavazzano con 2.079 iscritti e da Merlino con 1352. I Casalesi hanno partecipato a 150 (+ 12) manifestazioni 76 non competitive e 74 competitive. In totale sono state terminate 122 maratone e 163 maratonine. A livello organizzativo il G.P.C. può vantare: la staffetta dei Comuni per amministratori comunali, Lausiaci Comunali con 400 ragazzi/e - La giornata Ecologica - la XXVª Caminada de Casal con i 1.333 iscritti, la XIIª Giornata a Coli. Dopo un piccolo intervento degli ospiti si è dato il via alle premiazioni iniziando dai decani del gruppo premiati con medaglia d’oro: Andrea Biazzi, Simona Cavalli, Luciano Corvi, Galli Luisa, Negrin Arturo, Silvano Peviani, Sandro Pradelli, Giampietro Sibra, Domenico Soresi, Grazia Terreni. Per i vent’anni di gruppo: Maura Busca e Santo Vignaroli. Tiziano Marchesi, per il record sociale dei km 100 e per l’ottimo risultato ottenuto a Seul nel campionato mondiale delle 24 ore in pista (2° degli





"PEDALATA STORICA DEI CANTIERI DI MONFALCONE NEL CENTENARIO DELLA FONDAZIONE"



A Monfalcone in provincia di Gorizia in 300 hanno partecipato alla "Pedalata Storica dei Cantieri". L'iniziativa iscritta nel calendario F.I.A.S.P. organizzata dalla Pro Loco Turriaco con la collaborazione dell'Amministrazione Comunale di Turriaco e del Gruppo Ciclistico Team Isonzo è stata promossa nell'ambito dei festeggiamenti della Festa in Piazza. Una pedalata di gran significato che ha voluto degnamente ricordare il sacrificio di migliaia di lavoratori impegnati nello stabilimento Fincantieri di Monfalcone che raggiungevano il posto di lavoro in sella alla bici, partendo dai luoghi di residenza sparsi nel territorio del Monfalconese e della bassa Friulana, sfidando ogni tipo di intemperie. Una pedalata che s'inserisce nell'ambito dei festeggiamenti per il centenario di fondazione della Fincantieri di Monfalcone, importante stabilimento navale che grazie ai propri lavoratori ha conseguito importanti riconoscimenti nazionali ed internazionali. In una stupenda giornata i partecipanti alla pedalata si sono ritrovati nei paesi di Villa Vicentina, Fiumicello, Pieris, San Pier d'Isonzo, Turriaco, Begliano e Ronchi dei Legionari creando così un unico serpente di bici che diretto verso Monfalcone ha raggiunto i cantieri di Via Cosulich accolto dai Dirigenti della stessa Azienda. I ciclisti, suddivisi in gruppi, hanno potuto

visitare accompagnati da guide entusiaste e competenti l'interessante mostra dedicata al centenario dei cantieri. Quest'importante e riuscito appuntamento sostenuto dal Comitato Provinciale FIASP di Gorizia ha potuto godere del sostegno delle Banche di Credito Cooperativo di Fiumicello-Aiello, Staranzano, Turriaco e Villesse, il patrocinio dei Comuni di

Villa Vicentina, Fiumicello, San Canzian d'Isonzo, San Pier d'Isonzo, Ronchi dei Legionari e della Provincia. Suggestiva anche l'immagine che il gruppo di partecipanti ha creato indossando la maglietta dell'evento appositamente disegnata dal pittore Ronchese Amerigo Visintini.





XVª MARATONINA DI CARNEVALE

6 gennaio 2009
Santa Croce (PI)

Finalmente gli Spensierati hanno potuto essere tali di nome e di fatto poiché per la loro "XVª Maratonina di Carnevale" hanno avuto una splendida giornata di sole; certo di buon mattino alla partenza il termometro segnava -6, i campi erano coperti di brina ed i fossati ghiacciati, ma almeno è stato scongiurato il pericolo della pioggia che nelle ultime edizioni aveva travagliato non poco. Siamo, come tutti sanno, nel paese delle scarpe e quindi delle conchiglie, vicino alla sponda destra dell'Arno, nel Valdarno di Sotto. Quale allora l'origine del nome di questa località? Secondo lo storico sancrocese, il canonico Giovanni Lami, l'attuale paese si sarebbe formato più o meno attorno al Mille su iniziativa di alcune famiglie lucchesi che dopo essersi stabilite qui costruirono un piccolo oratorio per conservare e venerare un antico crocifisso. Santa Croce ebbe in seguito alterne vicende che sarebbe lungo descrivere, comunque voglio sottolineare la particolarità dello stemma di questo Comune, per metà formato da quello di Firenze e per metà da quello di Pisa, forse ad indicare sinteticamente l'alternarsi delle potenze che incisero maggiormente sulla storia locale. Tornando alla nostra maratonina, osserviamo che essendo presenti i tre Trofei, siamo molto numerosi; i percorsi sono di 3-7-14-21-30 km., quindi per tutte le possibilità ed esigenze; la maxi in particolare da consigliare soprattutto a chi a causa dei pranzi e delle cene delle feste ha messo su "pancetta" e vuole iniziare la dieta.... Partiamo dagli stand, predisposti per le iscrizioni e per tutto quanto concerne l'organizzazione di una marcia, e percorriamo tutti insieme un tratto di ampia strada asfaltata. I primi a lasciarci sono i podisti della 3 km. che ben presto, volgendo a destra, intraprendono la via del ritorno. Proseguiamo e dopo aver attraversato l'Usciana, per fortuna meno maleodorante di un tempo, arriviamo in località Cerri: a questo punto la 7 prosegue a diritto verso il complesso sportivo del locale Tennis Club

per salire a Poggio Adorno, mentre gli altri tracciati prendono a destra verso Ponte a Cappiano e dopo poco, svoltando a sinistra, iniziano una salita in zona campestre per proseguire poi su un piacevole sentiero fino ad immergersi su strada asfaltata dove incontrano i podisti della 7 e con essi si avviano verso Poggio Adorno. Notevole la bella e curata villa settecentesca munita davanti alla cancellata di arboree garitte con tanto di "guardie". Ora la 7 km. procede a diritto, le altre distanze volgono a destra e per un bel tratto percorrono il parco della villa per giungere ad un romantico laghetto. Fa veramente molto freddo ed alla vista dell'acqua forse lo avvertiamo anche di più, procediamo ancora un po' nel bosco e poi per brevissimo tratto su asfalto per entrare finalmente nelle Cerbaie percorrendole a lungo, rinfancati ed allietati da un ricco ristoro offerto da avvenenti abbronzantissime "africane". Riprendiamo il cammino ed ancora nelle Cerbaie con pittoreschi sentieri, ruscelli, ponticelli, lastre di ghiaccio e sullo sfondo il panorama degli Appennini innevati. Giungiamo al Parco Robinson ed altro lauto e musicale ristoro offerto da graziose bariste; uscendo dal Parco la 30 volge a destra, la 14 e la 21 a sinistra. Quest'ultima rientra poco dopo nel bosco, un bosco che mostra il suo aspetto tipicamente invernale, spesso infatti procediamo su scricchiolanti tappeti di foglie secche. Arrivati in prossimità del Ristorante "Nando" inizia la discesa verso la pianura e percorriamo un sentiero comune a tutti i percorsi che ci riporta in località Cerri e quindi in dirittura di arrivo. Ora il freddo è meno pungente e sostiamo volentieri al solicello a rifocillarci e, in barba ai propositi di dieta, il pane agliato con la salsiccia va a ruba !...

Maria Luisa Tognelli

"SBAROCCIANDO" SULLA VOLTERRANA 11 gennaio 2009 Capannoli Val D'Era (PI)

Domenica 11 gennaio 2009: usciamo di buon mattino, il buio della notte ci avvolge ancora ed una bella luna piena ci saluta quasi a prometterci una splendida giornata.



Arriviamo a Capannoli e già il cielo si tinge di rosei riflessi, riportando alla memoria l'omerica espressione "eos rododaktulos", l'aurora dalle dita di rosa, e tutto è una vera poesia. Capannoli, l'antica Capannule, si trova poco dopo Ponsacco sulla Volterrana ed è posta sul pendio di un colle quasi a controllo della piana dell'Era; in questa zona sono stati rinvenuti alcuni reperti etruschi, poco oltre sono state ritrovate monete di epoca imperiale e due colonnine di pietra che inducono a pensare ad un'origine romana, tuttavia le notizie più attendibili su questo abitato sono di epoca medievale, e non vado oltre. Siamo infatti venuti fin qui per la marcia organizzata dal "Barroccio Club" cui partecipano le Tre Province ed il Pisano e tre sono i percorsi (6-14-18 km). Partiamo da Piazza Garibaldi, punto logistico di questa manifestazione podistica, ci avviamo affrontando una leggera salita verso la chiesa di San Bartolomeo, proseguendo poi sempre su strada asfaltata finché all'altezza di via della Merla la media prosegue a diritto, mentre la mini e la maxi deviano sulla destra. Compriamo un giro che ci porta alla chiesa della SS. Annunziata, completamente ristrutturata nel 1714 e dove si trovano due statue attribuite al "Cieco di Gambassi" ed una terza statua di scuola robbiana che rappresenta San Bernardino; e c'è dell'altro ancora, ma lascio alla curiosità di chi si imbatte per caso nella lettura di questa semplice cronaca l'iniziativa della ricerca. Proseguiamo poi in direzione di Santo Pietro Belvedere, senza dubbio parti-

colamente importante in epoca feudale, ce lo conferma il suo Castello dotato di una triplice cinta muraria; ne attraversiamo il paese per scendere quindi in scioltezza verso l'aperta campagna attraverso un sentiero abbastanza fangoso, ma dal quale godiamo di stupendi panorami tra i quali la vista degli Appennini innevati. Il paesaggio nel quale ci muoviamo è senza dubbio quello tipico toscano, il più bello e suggestivo che molti ci invidiano e dal quale molti artisti spesso vengono quasi stregati. Anche noi lo ammiriamo poiché ci è entrato quasi nella pelle e intanto facciamo ritorno a Santo Pietro per passare poi per Solaia e poi ancora per la campagna finché giungiamo alla periferia di Capannoli, nella zona più nuova e moderna che ci fa capire come questo paese, da sempre operoso, si sia espanso e come, oltre all'attività esclusivamente agricola di un tempo, oggi abbia anche risorse artigianali ed industriali di un certo rilievo. Abbiamo speso bene la nostra mattinata, unico rimpianto è che i nostri occhi non possono conservare intatte le immagini che ci hanno gratificato.

Maria Luisa Tognelli

MARCIA DI SANT'AGNESE 18 gennaio 2009 Roraipiccolo di Portia (PN)

Anche quest'anno il Gruppo Attività Ricreative in collaborazione con il Gruppo Marciatori Purliliesi ha organizzato la trentaseiesima edizione della marcia di Sant'Agnese. La manifestazione viene accolta ogni anno dagli abitanti di Roraipiccolo con entusiasmo e



molti sono coloro che collaborano in vari modi al buon risultato di questa giornata. Pur essendo trascorsi ormai tanti anni dalla prima edizione, non ha perso la semplicità e la genuinità dello stare insieme ed è forse per questo che molti, in questa occasione, vengono volentieri e si inseriscono in questi percorsi in mezzo alla campagna. Pur essendo un periodo non ideale per una passeggiata, in quanto siamo nel cuore dell'inverno, anche quest'anno la marcia ha raggiunto un numero di partecipanti che ha veramente premiato gli organizzatori. Circa un migliaio i partecipanti che hanno onorato con la loro presenza la manifestazione arrivando da vari paesi del Friuli, dal Veneto e dalla vicina Slovenia, diventando così internazionale. Gli organizzatori ringraziano quanti hanno collaborato in qualsiasi modo perché la marcia raggiungesse questi risultati, i marciatori così numerosi che hanno premiato l'impegno e il lavoro svolto. Con l'occasione rinnoviamo l'invito a tutti per la trentasettesima edizione del 2010.

Mario Pignaton

33° GIRO PODISTICO DEI COLLI SALSESI 25 gennaio 2009 Salsomaggiore Terme (PR)

Al bar dello sport, ogni giovedì, riunione di gruppo, per parlare di marce, programmare le marce a cui partecipare. Per domenica 25 gennaio, la scelta è per Salsomaggiore Terme, in provincia di Parma: ricordo di aver fatto questa marcia alcuni anni fa, in quella occasione era una giornata bellissima. Domenica mattina, sveglia alle 6, apro la finestra, non nevica per fortuna come la sera prima. Poco dopo si parte, manca Aldo, ha l'influenza. Salsomaggiore imbiancata di neve ci accoglie silenziosa diversamente dal periodo estivo quando è popolata oltre che dai residenti anche di chi vi soggiorna per le cure termali. In giro per la cittadina solo noi podisti, ne siamo i padroni in questa prima parte della giornata. Il Gruppo Podistico Quadrifoglio organizzazione dell'evento informa qualche cambiamento al pro-

gramma originario, causa neve. All'orario stabilito, si parte, da lontano le cime delle Alpi ci fanno compagnia, vediamo la pianura padana da cui siamo venuti coperta da un grigio velo, è lo smog. Si raggiunge così il primo ristoro in località Bargone Montauro, poi si ritorna indietro, calpestiamo ancora neve, ora sono gli Appennini a mettersi in mostra, podisti del luogo spiegano le località che compaiono ai nostri occhi. Ristoro finale con varie bevande e alimenti, il vin brulè è il più ricercato. Quasi 500 i partecipanti, premiati i Gruppi con doni vari. Lasciamo Salsomaggiore con l'augurio di ritornarci per gratificare gli Amici del Quadrifoglio per l'ospitalità riservatoci.

Lino Bianchi

28ª MARCIA DI SAN VALENTINO 1 febbraio 2009 Montale (PC)

Può sembrare facile organizzare una marcia in pianura dove non te la devi vedere con il fango in caso di pioggia perché sai di avere a disposizione tante alternative di percorsi. Nemmeno ti deve impensierire il freddo ventoso della prima domenica di Febbraio. Ma non è mai tutto così semplice come sembra. Così, quando il fato ci mette lo zampino ti ritrovi a doverti impegnare di più per contrastare imprevisti che non avevi considerato. In occasione della Marcia di S. Valentino giunta ormai alla sua 28ª edizione il Gruppo Scout ha dovuto davvero impegnarsi a fondo per cercare di assicurare una manifestazione gradevole nonostante il tempo inclemente. Questi bravi "ragazzi" (chi più e chi meno e mi riferisco all'età!) la cui associazione porta il nome quasi esotico di Clan "Le Pleiadi" è uno dei tanti gruppi che propone iniziative sportive all'interno della Parrocchia di S. Lazzaro a Piacenza perfettamente coordinata dall'energico Don Silvio Pasquali. Questo "Don" ha compreso l'importanza della educazione sportiva nella formazione adolescenziale dei giovani e associandosi alla FIASP riesce ad organizzare una marcia che diventa occasione di

socializzazione, divertimento e salute. Nessuno poteva sapere che Domenica 1 febbraio 2009 il tempo sarebbe stato inclemente, ma questo non ha impedito ai 477 marciatori iscritti di percorrere i tre differenziati percorsi di km. 5-12-18. Sebbene un vento sferzante e una gelida pioggerellina li avesse accompagnati per tutta la durata della manifestazione all'arrivo un buon bicchiere di vin brulè messo sui tavoli del ristoro finale posto per l'occasione all'interno delle Cantine 4 Valli, avrebbe riscaldato i cuori, gli animi e il morale di tutti quei marciatori che a loro discrezione hanno potuto decidere se vivere la marcia come "vagabondi o come vedette". Sia i vagabondi che le vedette infatti "annunciano per primi", si fanno cioè testimoni concreti di quei valori che ritengono fondamentali. In questo caso, stare insieme in compagnia, sapendo parlare e sapendo ascoltare, sapendo giocare e sapendo soffrire, sapendo sorridere al prossimo e confortandolo nelle difficoltà. E se non è FIASP questa!!

Subitoni Pierluigi

26° TROFEO CASA CULTURALE 8 febbraio 2009 San Miniato Basso (PI)

Alle prime luci di una domenica piovosa sono partito alla volta di S. Miniato dove era in programma il XXVI° Trofeo Casa Culturale. Chiaramente dopo aver caricato la ormai famosa bacheca CIMS ancorandola al portapacchi della mia potente ma non capiente "MATIZ". Ed eccomi qui dentro i locali del Circolo, mannaggia sono arrivato terzo, quei due del gruppo W le Donne sono imbattibili

sono arrivati come minimo alle 5 e comunque non mi perdo d'animo e dalle due avvenenti signore del bar mi faccio servire un buon caffè caldo, poi inizio le varie operazioni di installazione e della bacheca e della bandierina a indicare il punto di ritrovo del G.P. le Sbarre. Mano a mano che passano i minuti aumenta l'affluenza dei podisti che nonostante il clima sono presenti in gran numero. E' il momento di avventurarsi sotto quella pioggerellina che ci accompagnerà per tutta la gara che ci porterà in giro su e giù lungo le colline che circondano S. Miniato cittadina della quale obbligatoriamente bisogna dare alcuni cenni storici. S. Miniato antica residenza di vicari imperiali e granducali, capoluogo di una diocesi, sorge sulla cima di una verde collina con alla sua sommità la Rocca di S. Miniato costruita nel XIII secolo dall'imperatore Federico II per ospitare l'amministrazione imperiale Toscana. E' fra la fine del VII e l'inizio del VIII secolo che fu eretta la chiesa dedicata a S. Miniato ed intorno si sviluppò un centro abitato poi scelto dagli imperatori come residenza dei loro rappresentanti. Passò poi dal ruolo di piccola capitale durante il medioevo a quello di capoluogo periferico del dominio fiorentino. Tornando alla marcia in programma ed il percorso si può dire una sola parola "fango", fango in tutte le salse da fare invidia ad un istituto termale. Beh, ma insomma la stagione non ha aiutato gli organizzatori che hanno fatto del loro meglio per gestire la loro marcia. Alla fine un buon bicchiere di thè caldo e la grande possibilità di poterci cambiare gli indumenti fradici





nella grande sala che ci aveva ospitato durante le iscrizioni.

Aldo Passetti

10ª "LA BRENDOLANA" 22 febbraio 2009 Brendola (VI)

Domenica 22 febbraio si è svolta la 10ª edizione de "La Brendolana", marcia non competitiva di 7, 12, 20 km. Brendola ha ospitato circa 3000 podisti con 70 gruppi sportivi provenienti da tutto il Veneto! Trend in crescita dunque, a confermare la validità dell'iniziativa. Con soddisfazione è stata notata la presenza anche di molti brendolani che, uniti ai numerosi ragazzi del nostro Istituto Comprensivo "Galilei", hanno decretato il successo della manifestazione. Ancora una volta i sentieri percorsi hanno sorpreso per la bellezza del paesaggio: Fontana San Vito, Corte Benedettina, Fontana Valentini, Fontana del Gambero Rosso...Nomi antichi piacevolmente riscoperti anche dai nostri compaesani. Pure il percorso più breve è stato molto frequentato con mamme e passeggini lungo pista ciclabile e i tracciati facilmente accessibili. I punti di ristoro sono stati piacevolmente presi d'assalto. Gli Alpini di San Vito già alle cinque del mattino accendevano il fuoco per la polenta e cotechino del 1º ristoro. Grande affluenza anche al 2º ristoro nella corte della Cantina San Valentino dove le torte casalinghe venivano fatte sparire in un battibaleno. E all'arrivo il gruppo sportivo Vo e Pro Loco hanno affrontato la distribuzione di migliaia di panini, bibite, yogurt ecc. Gradita la

presenza delle bancarelle dei Coltivatori diretti, di "Brendola che gusto" e dei rappresentanti dell'Associazione "Città della Speranza". Alle premiazioni hanno presenziato il Sindaco Renato Ceron, l'Assessore all'urbanistica Bruno Beltrame e il Consigliere allo sport Silvano Vignaga che hanno avuto parole di apprezzamento per l'organizzazione. Il gruppo Podisti Berici Brendola è già al lavoro per la prossima edizione per continuare ad offrire l'occasione di conoscere, apprezzare e valorizzare il nostro bel paese anche fuori dai suoi confini.

Puntiamo in alto per portare "La Brendolana" ad essere una delle migliori marce della regione. Entusiasmo e nuovi progetti li abbiamo già, per i finanziamenti restiamo in attesa...ma contiamo sulla sensibilità dell'amministrazione comunale. Il nostro gruppo è aperto a nuovi partecipanti: chi vuole conoscerci e fare due chiacchiere con noi può telefonare al nostro responsabile Lodovico Lazzari al n° 0444.409241. Un grazie sentito alle famiglie Bedin, Bisognin, e Marchetto per la disponibilità ai punti ristoro e a tutti i volontari che con la loro presenza silenziosa ma insostituibile si sono prodigati per il successo della manifestazione. Uno per tutti Claudio Bernabè sulle cui gambe sempre in movimento poggia tanta parte della nostra organizzazione. Anche questo è espressione dell'impegno, altruismo e generosità della nostra comunità. Ringraziamo anche la Centrale del latte di Vicenza, la Protezione Civile e la Sogit. Arrivederci alla 11ª edizione 2010 de "La Brendolana".

Lodovico Lazzari

19ª MARCIA DELLE RONDINI 15 marzo 2009 Cividale del Friuli (UD)

A Cividale Del Friuli domenica 15 marzo 2009 si è svolta la 19ª edizione della "Marcia Delle Rondini", patrocinata dal Comune e l'autorizzazione del Comitato Provinciale di Udine della FIASP. Organizzatori dell'evento il Gruppo Podisti Longobardo con la collaborazione del Gruppo Alpini F.lli Bernardi di Rualis e il supporto dell'Associazione Radio Longobarda di Cividale, il contributo dato dai ragazzi del gruppo Ass.Aiace "da Lodia" per i ristori e il Presidente della FIASP di Udine Gianni Leone con i Commissari Colaetta, Brini, Picilli e Colitto e molti amici e simpatizzanti del gruppo nonché alcuni soci. La partenza della gara era prevista dalle ore 8,30 alle ore 9,30 presso la palestra Comunale di Carraria, ma ritardata dalla numerosa presenza di marciatori. I percorsi di Km. 7- 11 -23, si snodavano lungo i borghi e le frazioni di Cividale Del Friuli, per

sconfinare nel vicino Comune di Prepotto per il percorso più lungo, su di un terreno misto di asfalto e sterrato, e uno stupendo panorama del nostro territorio. La giornata stupenda e il percorso ben segnalato, i ristori ben forniti grazie anche al contributo dato da aziende agricole e vinicole assieme ai produttori di Gubane (dolce tipico della nostra zona), non che dei commercianti della Città ducale ci ha permesso di ristorare e premiare nel migliore dei modi la massiccia presenza di quasi 1400 partecipanti. Nella classifica dei 30 gruppi presenti ben 26 sono stati premiati, il più numeroso è risultato il gruppo Marciatori Udinesi UOEL, i Marciatori Amis di Vie Rome di Gonars seguito dalla Slovenia lo "Sporto Drustvo Mark Sempeter" di Nova Gorica, alla premiazione era presente l'Assessore allo Sport del Comune di Cividale Geom. Flavio Pesante.

Sergio Gallerani





31° MARCIA DEL NEBBIOLO 15 marzo 2009 Basilicanova di Tavazzano con Villavesco (LO)

Tavazzano con Villavesco è un comune di circa 6.000 abitanti in provincia di Lodi. Come suggerisce il nome stesso, la cittadina è composta da due località, Villavesco - l'area più antica, le cui origini risalgono all'XI secolo - e Tavazzano, che nel 1963 divenne ufficialmente nuova sede comunale al posto di Villavesco. Il cambio di "capoluogo" fu dettato principalmente da questioni legate al numero di abitanti e di servizi, maggiormente presenti sul territorio di Tavazzano. Il nostro comune è forse noto ai più per la presenza di una centrale termoelettrica, la cui unica torre sventa in distanza. Tuttavia, nel mondo podistico, Tavazzano con Villavesco richiama alla mente la Marcia del Nebbiolo, una manifestazione podistica non competitiva a passo libero. La Marcia del Nebbiolo trae il suo nome dall'omonima cascina che fa da sfondo alla manifestazione. È infatti proprio nell'area di questa ex-cascina che il Gruppo Podistico Tavazzano accoglie i molti e affezionati partecipanti. Il punto di ritrovo della partenza diventa ogni anno un luogo di animazione e incontro, dove si respira l'energia di chi si mette in marcia e si può osservare il sorriso soddisfatto di chi ha assaporato i primi segni della primavera lungo il percorso. La marcia nasce nel 1978, l'anno di fondazione del gruppo stesso, e da allora

ha visto crescere il numero di persone che con passione hanno scelto di percorrere i chilometri del suo percorso, che si snoda tra natura, cascine, campi e corsi d'acqua. Dal 2002 questa manifestazione intende anche ricordare e salutare - con il caldo abbraccio delle migliaia di partecipanti - Fabio Girometta, scomparso prematuramente in un tragico incidente. Come ogni anno, anche nella sua trentunesima ricorrenza, la Marcia del Nebbiolo ha davvero segnato l'arrivo della primavera. Se è vero il detto che "una rondine non fa primavera", lo stesso non può certo dirsi della Marcia del Nebbiolo. In questa occasione, la marcia si è svolta domenica 15 marzo su cinque percorsi di 4, 8, 12, 17 e 24 chilometri. Il popolo di podisti giunti ai nastri di partenza ha toccato la cifra record di 2500 partecipanti. Questa pacifica orda in scarpe da ginnastica è stata accolta, come sempre, dall'organizzazione del Gruppo Podistico Tavazzano e dalla cittadinanza con affetto e grande ospitalità. Sin dalle prime ore del mattino, lo sciame operoso degli organizzatori ha preso posizione nei punti di ristoro disseminati lungo il percorso, agli incroci delle strade e al punto di ritrovo per la partenza. Un'organizzazione impeccabile e ormai consolidata da anni di esperienza, gestita e diretta dal Presidente del Gruppo - Giovanni Fasoli - e coadiuvata da numerosi volontari. Ed è proprio dando appuntamento all'edizione del 2010 della Marcia del Nebbiolo che vorremmo ringraziare tutti coloro

che hanno partecipato e che ogni anno, la terza domenica di marzo, scelgono di tornare a trovarci.

Gabriele Ferrari

CAMMINANDO LUNGO IL FIUME MAGRA

15 marzo 2009

Santo Stefano Magra (SP)

Una domenica freddina per il vento che però ha spazzato via tutte le nuvole ha accolto i 400 marciatori che hanno partecipato alla marcia, il ritrovo come gli anni scorsi, è stato dalla tendostruttura e vista la temperatura la scelta si è rivelata vincente in quanto ci ha permesso di spogliarsi e cambiarsi all'arrivo al calduccio.

Una bella sorpresa ci aspettava una volta partiti in quanto gli organizzatori hanno modificato il percorso facendo fare ai marciatori subito il tratto più noioso della marcia e cioè quello all'interno della zona dei container retroportuali della zona di Ponzano magra.

Lasciate alle spalle le pile di container siamo entrati nella zona del Parco del Magra e subito l'atmosfera è cambiata. La vegetazione lungo il fiume è rigogliosa e l'acqua faceva un piacevole sottofondo alla cadenza dei passi.

Il ristoro strategicamente situato in una zona attrezzata per i picnic ha invogliato a una sosta più lunga del solito. Ripartiti ci siamo inoltrati in direzione del campo sportivo sempre transitando lungo i sentieri tracciati lungo i campi, arrivati al campo sportivo il percorso girava e si ritornava alla partenza. Un ricco ristoro finale e una bella

bottiglia di vino per tutti hanno concluso la mattinata.

Elisa De Fraia

6° MARCIA "NEL PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE"

22 marzo 2009

Con molti altri mi sono ritrovata in stazione alla Spezia ad attendere il treno per raggiungere Riomaggiore, mentre molti gruppi provenienti da fuori regione sono arrivati in pulman, alla stazione un fiume di tute colorate indicava la direzione per arrivare alla scuola, luogo di raduno e partenza della marcia. Il sole splendente ha reso ancora più bella la giornata, il mare era calmo e l'aria profumava di sale. Il primo tratto della marcia percorre la famosa via dell'amore e molti podisti si soffermavano ad ammirare il panorama, poi a manarola i percorsi più lunghi hanno incominciato ad inerpicarsi fra i famosi terrazzi costruiti negli anni dagli abitanti per piantare le vigne, man mano che si saliva il paesaggio cambiava, viti, olivi e tutta la macchia mediterranea ci circondano, girandosi si ammira la valle che arriva fino al mare, davanti le ultime propaggini delle alpi liguri. A Volastra il primo ristoro e il secondo bivio, noi abbiamo deciso di fare il percorso intermedio e ci siamo inoltrati su uno sterrato in mezzo a un bosco di pini, i chilometri scorrevano fra una chiacchiera e l'altra e molti amici ci hanno raggiunto, arrivati al sagrato del santuario di Montenero un'altra sosta giusto il tempo di riprendere fiato e poi si scende per una bella mulattiera, bisogna





stare attenti perché la discesa anche se apparentemente facile è insidiosa, il fondo è irregolare e la fatica porta a non alzare molto i piedi, infatti un signore inciampa e cade battendo la testa fortunatamente i soccorsi sono solleciti e tutto si risolve per il meglio.

All'arrivo una bella sorpresa oltre alla focaccia ligure sul tavolo del ristoro tanti panini farciti con le famose acciughe sotto sale, valeva la pena di arrivare!!!

Dopo essersi cambiati siamo ritornati in stazione ad attendere il treno che ci riportava a casa ma molti hanno approfittato della giornata e si sono fermati a pranzo nei locali con le terrazze a strapiombo sul mare.

Elisa De Fraia

MARCIA DEGLI ALPINI 27 marzo 2009

Cavenago d'Adda (LO)

Pioggia, vento e tanto fango, è quello che hanno trovato i partecipanti alla 9ª marcia degli Alpini svoltasi a Cavenago d'Adda, organizzata dalla sezione Alpini di Lodi e dal Gruppo Marciatori Lodigiani. Non c'erano i partecipanti delle grandi occasioni, era logico aspettarselo, con le condizioni meteorologiche che c'erano in molti hanno preferito "Girà galòn" come si dice nel lodigiano (girarsi dall'altra parte del letto e rimanere a poltrire al calduccio). Un vero peccato perché i percorsi, ormai collaudati, sono una vera e propria attrazione per i podisti, una fetta di paradiso incontaminato lungo le sponde dell'Adda. I "malati della marcia" (così ci definiscono chi non comprende

la validità e la bellezza del ns. mondo) domenicale sono stati 376 in rappresentanza di 26 Gruppi e sono stati premiati per la loro fatica da un ottimo ristoro finale con del buon vin brulé preparato dagli alpini. Molti hanno camminato lentamente con ombrelli e impermeabili ma un buon numero di giovani e meno giovani hanno sfidato le intemperie correndo addirittura con la sola canottiera e calzoncini corti, poi all'arrivo tutti in cerca di una pozzanghera per lavarsi le scarpe e qualche spiritoso si lamentava per il mancato "servizio di spugnaggio" lungo il percorso. Anche se non molto soddisfatti, per il numero dei partecipanti, gli organizzatori si dichiaravano comunque contenti e durante la premiazione dei gruppi hanno ringraziato tutti coloro che hanno voluto essere presenti nonostante la cattiva giornata. I primi cinque posti della classifica di gruppi erano occupati dal G.P. Casalese, G.P. Tavazzano, GTA Crema, Podisti Bagnolesi, G.P. Pandino.

Gabriele Ferrari

12 X MEZZ'ORA 4 aprile 2009 Sant'Angelo Lodigiano (LO)

In archivio la XXIVª edizione della 12 x mezz'ora organizzata dal Comitato Provinciale Fiasp di Lodi. Disputata sulla pista d'atletica di Sant'Angelo Lodigiano, questa manifestazione è diventata un appuntamento irrinunciabile per tutte le società del comitato Fiasp del lodigiano, perché propone una giornata di sport ma è anche un'occasione d'aggregazione ed è forse l'unica volta dove si possono incontrare

tutti i marciatori che compongono il Comitato Lodigiano. Caratteristica della manifestazione Fiasp è che tutti ricevono lo stesso riconoscimento, sia a livello personale sia di gruppo, anche se esiste una classifica finale che decreta la squadra vincitrice in base ai giri percorsi. Ben 24 erano le squadre in pista e per gli organizzatori non è stato semplice gestire i controlli dei passaggi. Ogni anno, questa manifestazione su pista, è ospitata da una società diversa e quest'anno è toccato al G.P. di Sant'Angelo Lodigiano e come padroni di casa sono stati impeccabili, ma l'organizzazione vera e propria viene affidata al Comitato, con la regia del presidente Mario Mai e con la collaborazione di tutti i gruppi, come dire che è una festa gestita da tutta la famiglia. Per l'ennesima volta è risultato al primo posto il G.P. Casalese "A" con 227 giri, pari a km 90,860 percorsi in sei ore. La sorpresa è stato il secondo posto della squadra "B", sempre dei casalesi con Km. 83,060. Il terzo gradino del podio aspetta al G.P. Codogno 82 con km 81,774, che hanno preceduto il San Giorgio Dresano di soli 144 metri. Al quinto i Runner's Park di San Colombano con km 81,550, al sesto il G.P. Zivido di San Giuliano Milanese con km 81,200. Due erano le squadre interamente al femminile, una di Casale e l'altra di Tavazzano e hanno concluso rispettivamente al 23° e 24° posto con km 48,700 e 43,121. Alla premiazione hanno presenziato il sindaco di Sant'Angelo Domenico Crespi, il Vicesindaco Peppino Pisati e l'assessore allo sport Ezio Rana i quali hanno

espresso parole di compiacimento per la bella e riuscita manifestazione nonostante il tempo minacciasse pioggia. Il sindaco ha rinnovato l'invito al Comitato Lodigiano di tornare a Sant'Angelo ogni volta che lo ritenga necessario, la pista sarà sempre a disposizione. Come premio a tutte le società partecipanti è stato consegnato un piatto in ceramica di Faenza con l'immagine di Santa Francesca Cabrini nativa di Sant'Angelo. Mentre per tutti gli atleti impegnati, una maglietta con il logo del C.P. Lodigiano.

Gabriele Ferrari

11ª CAMMINATA DELLE FRAZIONI 5 aprile 2009 Castelveccana (VA)

La storia di un popolo che abita su un territorio descrive il periodo nel quale si sono sviluppati usi, convinzioni e costumi che, al di là delle varie situazioni politiche e sociali susseguites, ci hanno lasciato una cultura e un ruolo di appartenenza tramandatisi negli anni spesso soltanto attraverso racconti e leggende che le varie generazioni ci hanno lasciato. Le case, i giardini, le chiese, i cimiteri, i piccoli negozi, i locali di aggregazione come gli oratori, i bar, le piazze che sono stati testimoni di tante e tante vicende di vita ci raccontano tutto questo, la storia di un paese, Castelveccana, in provincia di Varese, affacciata sulla sponda lombarda del lago Maggiore attraverso l'organizzazione della 11ª Camminata delle Frazioni, promossa dalla Pro Loco in collaborazione con l'Amministrazione Comunale,





ha voluto mettere in vetrina tutte le ricchezze paesaggistiche naturalistiche e culturali proponendo tre percorsi di km 6, 12 e 18 interamente immersi nelle zone più pittoresche e caratteristiche del suo territorio. La manifestazione, svoltasi lo scorso 5 aprile, ha visto la partecipazione record di quasi 900 podisti giunti dalle zone di Varese, Como e Milano, ma anche un pullman giunto da Gorizia e uno da Garlasco in provincia di Pavia, che con la partecipazione massiccia di appassionati locali, hanno confermato il successo dello scorso anno. Questa camminata, come già detto, è giunta alla undicesima edizione, ma da solo tre anni è inserita nel calendario FIASP perciò è da considerarsi una manifestazione nuova, ma grazie all'aiuto del G.P. di Germignaga, è risultata ben organizzata anche se qualche lacuna si è verificata al ristoro finale e nella mancanza di cartelli chilometrici che speriamo gli organizzatori rimedieranno per le prossime edizioni. Dieci sono le frazioni che compongono questo spettacolare territorio, in ognuna di esse c'era qualcosa di bello e di interessante da vedere con le bellissime case attraversate dalle strette viuzze in porfido, alle piccole chiese romaniche, e finalmente tutte aperte e visitabili, i piccoli e raccolti cimiteri per arrivare ai bellissimi giardini fioriti con magnolie, rododendri, forsiee e mimose a colorare e profumare di primavera il paesaggio. Percorsi ben studiati e ben segnalati con ottima assistenza logistica prestata dalla Protezione Civile e dai ristori dove spiccavano gli immancabili cappelli alpini e, sorpresa, dopo qualche chilometro una scritta "visitare il museo", un bellissimo cortiletto dove erano raccolti molti attrezzi agricoli del passato e due localini dove sono state allestite un'antica cucina con camino, oggetti e stoviglie oggi non più in uso, e nell'altro locale un'antica macchina che serviva per cardare la lana per i materassi, usanze e lavori oramai scomparsi ma che ci rammentano un passato nemmeno molto remoto. Dopo la camminata, tutti allo stand gastronomico in riva al lago per con-

cludere in allegria questa bella camminata, una bella giornata di sport e di cultura. Non ci resta che dire grazie agli Amici di Castelvecchio sperando che la prossima edizione sia ancora migliore e più partecipata come meritano questi splendidi luoghi dove per fortuna ci sono ancora molte persone che si mettono in gioco per farceli conoscere e valorizzare per amore delle proprie radici e della propria storia. La "Camminata delle Frazioni" è la prima tappa del Trittico delle Valli del Luinese che proseguirà con la 30ª "Camminata AltoVerbano" di Germignaga e la 29ª "Tra Boschi e Valli d'Or" di Monteviasco che consentirà a tutti coloro che parteciperanno alle tre manifestazioni di ricevere un bellissimo riconoscimento realizzato dalle tre Organizzazioni in collaborazione con i Comuni e le Comunità Montane.

Gianluigi Bosoni

37ª "NUOVA DUE OSONI!" 5 aprile 2009 Grazie di Curtatone (MN)

Purtroppo il maltempo ha leggermente frenato l'afflusso dei partecipanti alla 37ª Nuova due Osoni, "svoltasi a Grazie di Curtatone domenica 5 aprile, manifestazione omologata dalla F.I.A.S.P. Comitato di Mantova, valida come Concorso Nazionale "Piede Alato" ed Internazionale I.V.V. Il caso ha voluto che dopo una settimana di piogge intense, con un cielo quasi sereno ed una temperatura primaverile, poco più di 450 podisti si sono presentati presso il Centro Sportivo di Grazie per intraprendere uno dei tre percorsi proposti dal G.P. Grazie disegnati e preparati con minuzia da Gianni Bianchera, e con l'assistenza d'alcuni soci del sodalizio. I percorsi da scegliere a seconda delle proprie capacità fisiche, erano suddivisi per km 7 - 14 - 21, tutte le distanze sviluppate all'interno del Parco del Mincio. Naturalmente la partenza effettuata alle ore 8,30 in punto, starter Bruna Sangiorgi, Presidente del Sodalizio Grazie, Consigliere del Comitato FIASP di Mantova, e assertrice fino allo spasimo delle partenze in compagnia, ha avuto un bellissimo impatto

scenografico, prima, per il passaggio lungo le vie del borgo lacustre, (per chi non lo sapesse, Grazie è a ridosso di uno dei tre laghi che circonda la città di Mantova), con vista del complesso religioso costruito tra il 1399 e il 1406 con forme tipiche del Gotico Lombardo, intitolato a Santa Maria delle Grazie, secondo, perché dopo circa un kilometro tutti i percorsi tramite piste pedonali si sono insinuati in aperta campagna costeggiando in parte il Fiume Mincio, che lungo la sua discesa va a formare il Lago Superiore di Mantova, zona lacustre navigabile, con canneti, ninfee e fior di loto. Sui percorsi, tantissima disponibilità, perfetta la segnalazione, ottimi i ristori, molta l'amicizia e la tranquillità, ingredienti questi che gratificano gli organizzatori per la bella giornata di sport offerta ai componenti dei 35 gruppi premiati al termine della manifestazione. Da segnalare un folto gruppo di podisti giunti da Selva di Val Gardena, che, dopo aver espletato la pratica sportiva, su segnalazione dell'organizzazione hanno effettuato una visita turistica al Santuario della Madonna, al Centro Madonnari e una visita al lago Superiore, di conseguenza poi, per terminare la trasferta Mantovana, si sono portati in un noto ristorante del luogo per assaporare le specialità della nostra zona. Alle 10,30 le premiazioni dei gruppi con ricchi premi, formati da cesti gastronomici, sapientemente confezionati e offerti dai moltissimi sponsor, che da anni si sono resi sensibili a queste tipologie d'eventi. I Gruppi Podistici: Avis Suzzara- Avis Sorbolo -Selva di Val Gardena - Arci Goodwin - Rino Mazzola e Nuova Mantova sono risultati i cinque sodalizi più numerosi presenti alla Camminata. Bruna Sangiorgi, soddisfatta e stanca, nel porre i saluti conclusivi, ha affiancato ad essi l'appuntamento per il 2010, dove gli Organizzatori sono certi di offrire ancora una volta la loro disponibilità nel portare avanti caparbiamente camminate a questo livello, frutto d'impegni e sacrifici, all'indirizzo di tutti coloro che credono lo sport il cui sentimento è l'amicizia.

Angelo Regattieri

LA CAMINADA MADUNINA 12 aprile 2009 Zinasco Nuovo (PV)

Per i podisti pavesi e delle zone limitrofe, il lunedì di Pasqua è sinonimo di Caminata Madunina a Zinasco Nuovo (Pavia). Il successo di questa bella manifestazione è da ricercare sicuramente nella bellezza del percorso proposto, un percorso ricercato dall'infaticabile e accuratissimo Cordone Claudio, che con la sua proverbiale meticolosità ti propone un ventaglio di possibilità che può soddisfare le esigenze del principiante, della famigliola e anche del podista più esigente. La bellezza dei posti è valorizzata dalla precisione delle indicazioni accresciute anche dai cartelli che indicano i luoghi tipici dove la camminata passa, e mi è piaciuta tantissimo l'iniziativa di inserire questi cartelli turistici che indicavano e spiegavano ad esempio cosa fosse una marcita, o ancora indicavano la tana di una volpe. Queste sono chicche, ma che vanno apprezzate e va riconosciuto il merito a chi come il G.P. Pedemontana lavora alacremente per dare una cornice degna al quadro che la camminata incontra in quella bellissima la natura. Vorrei proseguire con gli encomi, ma la cosa più bella sarebbe quella di coinvolgere anche chi in questi anni non ha ancora partecipato e sicuramente questo sarebbe il modo migliore di fare avvicinare tanti amici al podismo che piace a noi. Ho lasciato volutamente per ultimo l'argomento dei ristori perché è veramente un capitolo che deve avere uno spazio a parte tutto per sé, perché non è facile trovare le giuste parole per ringraziare le volontarie e i volontari che ci hanno fatto trovare ogni genere di conforto nei tanti ristori lungo il percorso, e al ristoro finale ottimi risotti e piatti tipici. Che bello vedere famigliole che approfittando della bella giornata di festa hanno allestito dei pic nic



all'arrivo in modo da prolungare il clima di serenità che ha accompagnato la manifestazione. Carissimo Claudio, vorrei chiederti un favore oltre che personale anche da parte del mio gruppo e sicuramente di tutti gli altri, porta i nostri sinceri e sentiti ringraziamenti a tutti i tuoi collaboratori che ci hanno regalato una così bella giornata. Grazie a tutti.

Paolo Camorali

MARCIA DEL SANTUARIO 13 aprile 2009 Pozzolo (MN)

Una mattinata primaverile, contrariamente alle previsioni di tutti gli esperti, che la davano come una giornata coperta e con pioggia insistente su tutto il territorio, ha favorito i camminatori della 10ª "Marcia del Santuario" a Pozzolo di Marmirolo, la cui presenza al termine, gli organizzatori ne hanno contati ben 2185, di cui ben 1558 accreditati in 45 gruppi organizzati tutti premiati con confezioni alimentari e articoli vari, oltre al premio individuale di diritto a tutti i partecipanti consistente in una confezione di marmellata di gr 400, per i restanti 627 singoli podisti, in maggioranza appassionati di podismo domenicale inteso come movimento libero in mezzo alla natura, per alcuni invece la presenza è stata intesa, come una camminata salutare per smaltire l'abbondante pasto Pasquale. Sin

dalle prime ore del mattino, i numerosi volontari e organizzatori della camminata, si sono ritrovati presso lo spazio offerto dall'officina Vanoni, sede di partenza, di cui l'organizzazione ringrazia, hanno ricevuto ognuno un compito ben preciso, alcuni di predisporre i siti d'accesso ai vari parcheggi, altri i luoghi d'accettazione, altri la preparazione dei prodotti alimentari per vari ristori sui percorsi ed infine un numero consistente di volontari per la preparazione e la somministrazione del maxi ristoro finale. La manifestazione omologata dal Comitato FIASP di Mantova, e dall'Unione Marciatori Veronesi e dal Comitato AICS di Mantova, con in testa i propri dirigenti, ha avuto il suo apice al momento della partenza, quando un lungo serpente di podisti si è proposto per la partenza dei tre percorsi dislocati nelle campagne circostanti il borgo di Pozzolo, ogni incrocio era sorvegliato e messo in sicurezza dagli ottimi volontari della Polisportiva Pozzelese, coadiuvati dagli addetti Fiasp e dai sempre presenti C.B. del SER di Castiglione D/S, l'ambulanza della Croce Rossa Italiana del Comitato di Suzzara, arrivata alle ore 8.30 in punto, nel completare così, con la sua presenza tutti i servizi che obbligatoriamente servono per organizzare una manifestazione, ha sancito l'orario di partenza, dove lo starter

d'eccezione impersonato dall'Assessore Guido Milani del Comune di Marmirolo, con la fatidica frase "buona camminata" ha indicato a tutti l'inizio delle ostilità. Nell'attesa dei primi arrivi, lo speaker Franco Masola, comunicava ai capigruppo e ai presenti che il Comitato Fiasp di Mantova intende farsi interprete di una raccolta fondi da consegnare alla Protezione Civile di Mantova, per l'acquisto di materiale, da destinare alla popolazione Abruzzese vittima del terremoto, con il ricavato di tale raccolta che avrà il suo epilogo durante la marcia degli auguri di Sabbioneta del 20 Dicembre 2009, ad essa saranno affiancati gli utili delle manifestazioni organizzate dal Centro Servizi Sportivi del C.P. Fiasp di Mantova. Alle 10:15, prima di iniziare le premiazioni dei gruppi podistici, si è attuato un minuto di raccoglimento a favore delle persone scomparse ad Aquila e provincia, interminabile e commovente quel minuto comunitario di dolore, interrotto solamente da un fragoroso applauso, sono seguite poi, le attestazioni di cordoglio dei Dirigenti presenti. Per i ringraziamenti e i saluti di rito si sono alternati i vari Dirigenti, per la Fiasp era presente il Presidente Regattieri Angelo, con tutto il Consiglio Direttivo, per l'Unione Marciatori Veronesi il Vice Presidente Gianantonio Pighi e il Consigliere Luciano Bovo, per AICS il Presidente Provinciale Vittorio Giusti, per l'Amministrazione Comunale di Marmirolo l'Assessore alle attività produttive Guido Milani, nel sancire che, anche per il futuro la collaborazione dell'Amministrazione Comunale e della Polisportiva Pozzelese, sarà sempre attiva e presente, ha posto l'invito alle Società, di avvicinarsi presso il palco delle premiazioni, presentando il tabellone su cui erano impressi i nomi dei Gruppi; da segnalare il gruppo Avis Malavicina, G.P. Miglioranza, Olympia Club Vigasio, G.P. Nogarole

Rocca, G.P. Castelnuovo, G.P. Marciatori Pacengo, 3p Povegliano, Avis San Vito Nicofer, Tacconi mode, Fidas Pedemonte. Tutti i presenti soddisfatti per l'ottima organizzazione e per il paesaggio proposto a molti sconosciuto, si sono avviati alle proprie case per terminare con la classica grigliata fuori porta e terminare in bellezza le feste Pasquali.

Angelo Regattieri

25ª DAL DOSS AL DOSS 13 aprile 2009 Margone (TN)

Nozze d'argento per la 25ª edizione della marcia non competitiva di km 8,200 «Dal doss al doss de corsa», organizzata dal «Gruppo Giovani Oratorio Dro» in collaborazione con l'amministrazione comunale, l'Atletica Clarina Trento, i «Giullari» di Ceniga, il comitato S.Abbondio, la Banda sociale di Dro e Ceniga e i Polentari Val di Ledro. Alla corsa hanno aderito ben 583 atleti (record della manifestazione), molti dei quali hanno percorso l'itinerario a passo di marcia, altri correndo a perdifiato, alcuni utilizzando i bastoncini da Nordic Walking, taluni con le mountain bike, e alcune mamme scorazzando i loro pargoletti con dei passeggini a dir poco avveniristici. Un ritrovo popolare adatto a chiunque. Dall'anziano maratoneta Tarcisio Pedrini di Calavino con 87 primavere, alla giovanissima Giorgia Celva di Dro di appena 5 anni. Molti i gruppi sportivi iscritti alla corsa. Primo posto per i marciatori della "Banda sociale Dro e Ceniga" con 39 persone, seguiti dal "Team Loppio" con 38 atleti e dal "Gruppo Trento" con 33 partecipanti. Ben 64 i volontari del gruppo giovani dell'oratorio di Dro sul percorso e nei punti di ristoro, assieme a 18 "Giullari" di Ceniga. Per quanto riguarda l'aspetto agonistico (riservato ad atleti di un certo livello), primo posto, pari meriti, per Adriano Pinamonti e Christian Conati





in 25'37", terzo posto, invece, a Francesco Nadalini in 26'10". Nella categoria femminile, primo posto a Carla Verones in 29'32", seguita da Lorenza Beatrice in 30'00" e da Licia Dall'Agnola in 30'39". Al termine della corsa, celebrazione religiosa sul colle di S. Abbondio, distribuzione di "ovi sodi e vim" e polenta cocia della Val di Ledro.

Roberto Franceschini

33ª MARCIA "ATTRAVERSO LE RISORGIVE" 19 aprile 2009 Porcia (PN)

Un brulichio di gambe e gambette d'ogni età ha invaso domenica 19 aprile 2009 il centro storico e le vie dei quattro percorsi della marcia non competitiva snodatisi attraverso il Comune di Porcia. Muoversi, camminare, praticare uno sport anche solo come hobby è la prima e miglior medicina, la premessa di buona salute. Non è di certo garantita l'eternità o un fisico privo d'aciacchi, tuttavia il camminare fa bene al corpo ed allo spirito; una bella passeggiata, senza affanno di arrivare primi, godendo della campagna e ammirando orti e giardini, è un elisir di buon umore e un ottimo antistress. Lo hanno ben sperimentato i quasi 2000 iscritti alla 33ª edizione della Marcia "Attraverso le Risorgive", una Marcia attesa e sempre più partecipata che vede la presenza crescente di gruppi FIASP e di semplici cittadini, tra i quali le classi delle scuole di Porcia fanno la parte del leone per numero di "podisti". Sebbene ogni anno, nel tracciare i percorsi di km 21, 11, 6 e, senza barriere, tre, i collaboratori debbano faticare non poco per offrire ai podisti tracciati di campagna o sterrato (cemento e asfalto sono sempre più invadenti), alla fine l'Associazione Marciatori Purliliesi raccoglie complimenti e approvazioni che ben compensano la fatica e le tante ore di lavoro totalmente gratuito. Inghippi o momenti



di panico con tali numeri di partecipanti, mai prevedibili al 100%, sono sempre in agguato, ma una squadra di ben 70 persone contribuisce a superare le difficoltà e ad avere una buona riuscita della manifestazione. E' da sottolineare che i Marciatori Purliliesi sono strenuamente impegnati nel far rispettare il regolamento FIASP: per invitare ad una partenza in gruppo viene ingaggiata la Banda Cittadina che con le sue note accompagna l'avvio, adeguati ristori offrono il "ben di Dio", i Gruppi sono premiati con riconoscimenti speciali, così pure il/la più giovane, il/la più anziana, colui che festeggia in tale data il compleanno e i gruppi scolastici, ai quali spettano buoni acquisti per materiale didattico e piante per il cortile della scuola. La bella locandina con nel frontespizio angoli particolari di Porcia, la settimana dell'ambiente con iniziative per sensibilizzare e/o abbellire il territorio, la mostra grafico-pittorica del mondo della scuola sono altri tre punti di forza nella pubblicizzazione della Marcia. Negli ultimi anni si è notata una ripresa dell'interesse per questo tipo di sport, si può dire a costo zero: si tornerà pian piano ai numeri di 3000 partecipanti? Sarebbe un bel traguardo. A tal fine il Consiglio non disdegna critiche costruttive, suggerimenti per migliorare

e, ancor più, apre la porta a coloro che volessero dare concretamente una mano per far conoscere i nostri luoghi. Lo storico locale A. Forniz così descrive Porcia: "Per risollevarle le nostre forze, si decideva allora di volgere i passi verso la zona delle sorgive. Conoscevamo tutte le polle sgorganti sotto le ripe e chini ci dissetavamo con quella pura acqua uscente limpida dalle profondità del suolo". Da allora l'aspetto del nostro paese è logicamente mutato, ma per l'Associazione Marciatori Purliliesi è sempre forte l'impegno riportato nel volantino della marcia: oggi, che scempi irreparabili hanno deturpato la tua fisionomia e che in noi riaffiorano nostalgie e rimpianti, valga la nostra manifestazione a tenere desti nei purliliesi l'attenzione e l'amore per la loro terra.

Edda Fracas

PASCULADA D'LA VACA AD MAIN 25 aprile 2009 Castiglione delle Stiviere (MN)

Con la famosa "Pasculada d'la vaca d'main" giunta alla 31ª edizione, affiancata dalla "Maratona dei Colli Storici" 29ª edizione, sabato 25 Aprile, presso il parco Ghisiola, di Castiglione D/S ha avuto inizio il fine settimana podistico mantovano, 500 i podisti che si sono presentati di buon mattino

al tavolo delle iscrizioni per accedere ai percorsi proposti da Perondi Paolo, Presidente della Società omonima G.P. "La Vaca d'Main", alcuni addirittura ansiosi di partire alla buonora. Alle 7,30 il primo via per i temerari dei lunghi percorsi, 30 km. da percorrere lungo le strade e le colline adiacenti la Città di San Luigi Gonzaga, per i restanti percorsi 7-12-21, la partenza è stata ufficializzata alle ore 8,30. Da notare che i servizi C.B. gestiti dal S.E.R. di cui Perondi ne è responsabile di zona già alle prime ore della giornata erano in postazione per dare sicurezza anche a coloro che con qualche minuto avevano anticipato la partenza, il servizio sanitario da parte della C.R.I. era presente con una equipe specializzata e i servizi di ristorazione ai propri posti dislocati a distanza regolamentare per una camminata podistica. Dopo, poco più di un ora dalla partenza, i primi arrivi, e a quel punto i responsabili del ristoro finale si sono attivati per gestire il proprio compito, offrendo bevande e cibi adatti per alleviare quella perdita di liquidi dovuta alla fatica appena terminata. Alla presenza di alcune autorità sportive, per la FIASP presente il C.T.S. Sacconi Antonio, alle 10,30 sono iniziate le premiazioni dei gruppi partecipanti, da segnalare che il maggiore, con una cinquantina di soci iscritti è risultato il G.P. Pollo Miglioranza seguito a ruota dal G.P. Wuurer di Trento. Alle 12,30 l'ultimo arrivo della 30 km. premiato con una confezione di vino, premio speciale offerto dall'organizzazione. Con l'invito nel 2010 alla futura Pasculada i Dirigenti organizzatori hanno definitivamente chiuso la manifestazione dei Colli Storici Castiglionesi.

Angelo Regattieri

23ª PASSEGGIATA CON GLI ANIMALI 25 aprile 2009 Monigo (TV)

Come è ormai tradizione da 23 anni, sabato 25 aprile si è svolta a Monigo (TV) la



"Passeggiata con gli animali" promossa dalla Cooperativa di Solidarietà O.n.l.u.s. Dopo tutti questi anni di scarsa partecipazione credevamo d'aver sensibilizzato diversi marciatori a farci visita, speravo almeno di vedere più partecipazione da parte dei Gruppi F.I.A.S.P., ma purtroppo così non è stato. Se non fossero arrivati quattro cani, una tartaruga, una chiocciola ed alcune formiche regolarmente accompagnati da altrettanti bambini non avremmo raggiunto nemmeno le 50 presenze. Alcune domande allora mi vengono spontanee: la Cooperativa non fa forse parte di un Comitato Provinciale? Non paga come tutti l'affiliazione? Vale la pena far parte di una famiglia che non ti riconosce? È vero che la Cooperativa non ha un pool di atleti da mandare nelle altre marce, poiché i suoi atleti sono persone diversamente abili, ma mi sarebbe veramente piaciuto vedere un fiaspino spingere una carrozzina per 5 Km o prendere per mano uno dei ragazzi e camminare assieme. Forse per gli ospiti della Cooperativa non sarebbe cambiato un gran che, ma di sicuro il fiaspino avrebbe capito "finalmente" che nella sigla F.I.A.S.P. è compresa anche la frase "Sport per tutti". Sicuramente l'atleta non sarebbe tornato a casa con un salame o un lampadario, ma magari per la prima volta si sarebbe sentito utile per aver fatto qualcosa ad un fratello meno fortunato ed aver onorato così quella tesserina che porta in tasca con orgoglio. Mi è doveroso ringraziare i due gruppi che hanno partecipato e il Presidente Provinciale per la Sua presenza. Spero con tutto il cuore che qualche organizzatore voglia raccogliere il messaggio e ci includa nell'elenco delle loro uscite. A Dio piacendo, noi ci proveremo anche l'anno prossimo.

Giorgio Vittore Ferro

MARCIA GROLA 26 aprile 2009 Libiola di Serravalle a Po (MN)

Con il secondo appuntamento podistico di fine settimana, il G.P. ARCI Goodwin con la 5ª "Marcia Grola" ha dato corso a Libiola di Serravalle a Po, la prima delle loro tre manifestazioni podistiche programmate per il 2009 e inserite nel Calendario F.I.A.S.P. della provincia di Mantova. Ospiti nel parco "Zingari", presso la palestra, gli Organizzatori hanno installato il loro punto logistico adatto per ricevere gli oltre 600 partecipanti alla marcia giunti dalle province di Mantova, Modena, Reggio Emilia, Rovigo e da Verona. Paolo Bisi art-director del Gruppo, e tutti i suoi collaboratori, si sono visti gratificati dai tanti sacrifici da essi esposti nella programmazione della camminata sin dalle prime ore di domenica 26 Aprile, quando alle ore 9,00 precise uno stuolo di camminatori e corridori si sono incamminati lungo i percorsi di 6 e 12 km, percorsi graditi dai presenti, perché

privi di traffico e disegnati nelle vicinanze del fiume PO, da notare anche una "Mini Rom" di 3 km per i ragazzini delle scuole elementari locali. Verso le 10:00 i primi arrivi, a seguire per tutti un ristoro a base di biscotti, schiacciata con cipolle, the ad altri liquidi adatti alla stagione, i podisti già rifocillati, con i capigruppo si sono avvicinati ai tavoli per ritirare il riconoscimento individuale consistente in una bottiglia di vino "Bianco dei Gonzaga" della cantina Lebovitz, nello stesso istante all'interno della palestra tutto era pronto per le premiazioni dei Gruppi partecipanti, pertanto lo speaker nell'invitare il Dirigente FIASP Sig. Regattieri Angelo per i saluti e i ringraziamenti di rito, ha dato inizio alle premiazioni dei 25 gruppi partecipanti, da segnalare i primi in classifica Avis Malavicina e Avis Suzzara. Intermezzo piacevole e interessante per il futuro sportivo, è risultato il momento in cui gli organizzatori hanno premiato tutte le classi delle scuole elementari del paese e della vicina Serravalle a

Po, chiamando sul palco tutti i partecipanti, e al proprio rappresentante di classe hanno dato la possibilità di scegliere una coppa con l'obbligo di esporla in classe il giorno successivo. Il G.P. Arci Goodwin nel chiudere la manifestazione ha fissato appuntamento alla loro prossima manifestazione dell'11 Luglio ad Ostiglia per la 3ª Stracornelio.

Angelo Regattieri

PRO LOCO TRES e G.S. AMICI DELLA VAL DI NON

**DOMENICA
30 AGOSTO 2009**

**18ª NUOVA
QUATER PASSI
ENT EL BOSC DE TRES**

13ª MARATONA DELLA VAL DI NON

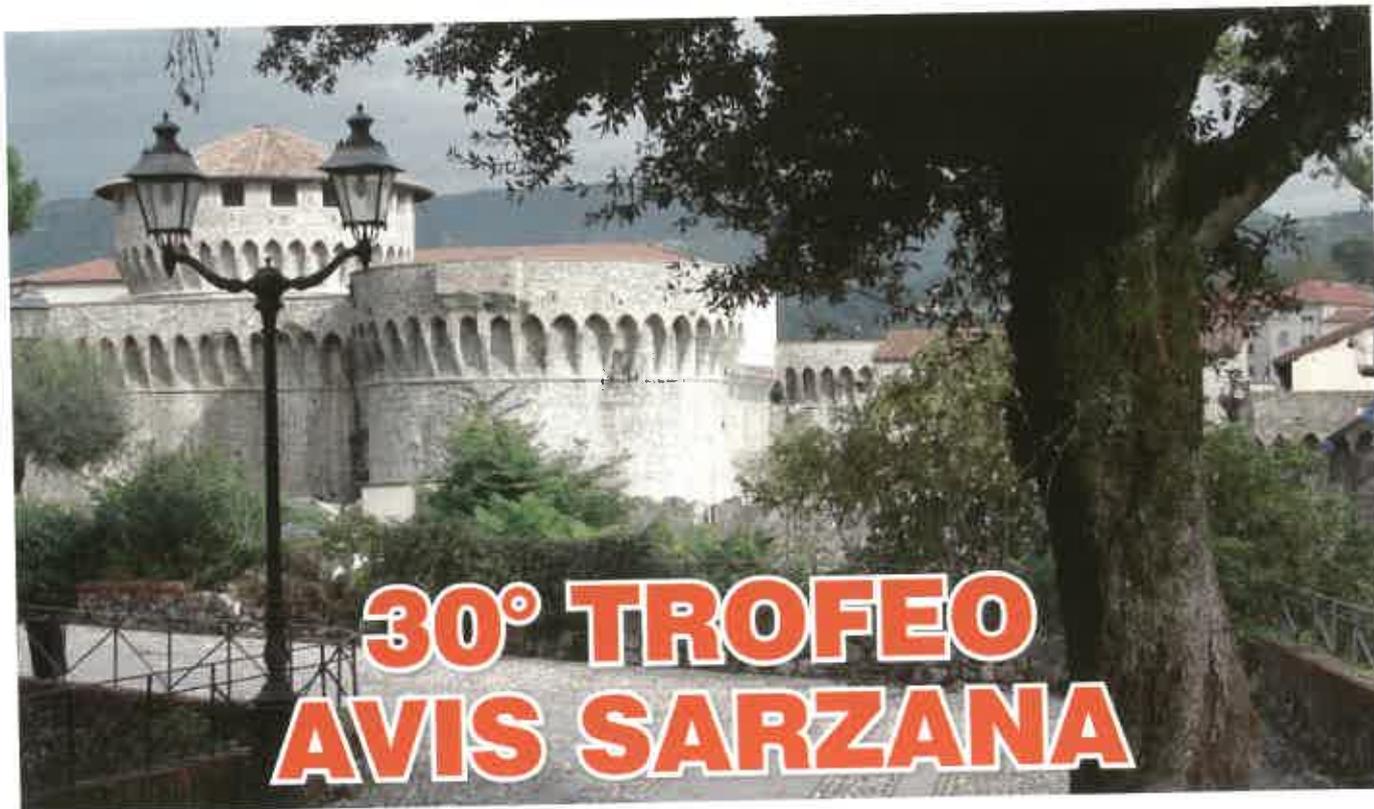
Votata miglior marcia
del Trentino 2003 e 2006

**MARCIA NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO
APERTA E ALLA PORTATA DI TUTTI**
adatta e piacevole sia per chi corre, sia per chi cammina

Con itinerari a scelta di Km. **6 - 13 - 28 - 44**

i INFORMAZIONI
DETTAGLIATE
PRENOTAZIONI
GRUPPI

APT VALLE DI NON - Telefono 0463.830133
PRO LOCO TRES - Telefono e Fax 0463.467072
G.S. AMICI DELLA VALLE DI NON - Via Negri 2 - 38010 TRES (TN) - tel. 0463.468548
COMUNE DI TRES - Fax 0463.467097



30° TROFEO AVIS SARZANA

Ha compiuto trent'anni la manifestazione podistica organizzata dal Gruppo Podistico AVIS, ma come dice il nostro amato Presidente Napolitano quando parla della Costituzione Italiana, non mostra segni di rughe o di invecchiamento, anzi è sempre più bella ogni anno che passa. Questa 60 km non ha alcun carattere competitivo, ma è di una bellezza da togliere il fiato. Fatta eccezione per lo scorso anno in quanto il tempo era veramente inclemente e la stessa organizzazione ha suggerito a coloro che arrivavano da lontano, come la sottoscritta, di non partire, non ho mai mancato a questo appuntamento. Sabato sola soletta sono partita in treno per quest'avventura. Tralascio i commenti sul viaggio perchè penso che neppure nei paesi più sottosviluppati della terra si viaggi come si viaggia in Italia quando si devono raggiungere queste cittadine non toccate dalla grande velocità. Arrivo a Sarzana ed ecco la prima nota piacevole: siamo accolti, non in Piazza Matteotti come gli altri anni, ma nella meravigliosa Fortezza di Firmafede munita di stanze stupende da utilizzare come spogliatoi e di un salone immenso dov'è stata offerta una cena più che abbondante con le specialità dei luoghi. Alle 22:00 cadevo dal sonno e con gli altri amici tutti a dormire in palestra. Ieri mattina, molto presto, visto che dovevo sciroparmi un altro viaggio in treno sono partita. La giornata si annunciava splendida e questo era già un buon inizio perchè la 60 di Sarzana è bella soltanto se il cielo è limpido. Partenza leggermente in salita ma pendio gradevole. Verso l'ottavo chilometro è iniziata una salitaccia tremenda

fino a raggiungere il paesetto di Carignano dove alle 6:40 c'era già il ristoro funzionante. Lasciato Carignano si inizia la vera e propria salita che come finale avrà Cima Campo Cecina a circa 800/900 metri di altezza. Incrocio Niego, partito prima di me perchè ha qualche problema, ma vuole fare i 60 km come test per iscriversi alla Nove Colli. Il sole inizia a scaldare ma c'è sempre un leggero venticello. Sto bene. Per coloro che non hanno mai partecipato a questa manifestazione consiglio di partecipare una volta nella loro vita perchè c'è un panorama unico. A sinistra ci sono i verdi Monti della Lunigiana, ma a destra c'è l'incantevole Golfo delle Cinque Terre. Il cielo era talmente limpido che riuscivo a vedere fino a Porto Venere. Al ristoro del Falco gli amici Eugenio ed Ermanno mi hanno offerto perfino un pezzo di sacher torta, una vera manna visto che avevo veramente fame. Si riparte e si continua a salire fino alla Gabbellaccia. Ennesimo e fornito ristoro e via, inizia la salita attraverso il bosco per raggiungere il Rifugio Cecina. La salita non finisce mai. Lunga, dura, cammino piegata dalla fatica, formulo l'idea di darmi finalmente all'uncinetto anzichè faticare ogni domenica su per i monti, ma quando arrivo sulla cima sono felice e abbandono l'idea dell'uncinetto. Mega ristoro, frutta, torte dolci e salate, acqua, the, succhi di frutta e ogni quant'altro si potesse desiderare. Non prendo nulla, soltanto acqua, sono assetata morta. La discesa è dall'altra parte del monte dove costeggiando la panoramica lo sguardo si perde ad ammirare le meravigliose cave di Carrara dove scolpiva il Grande Michelan-

gelo: bacciate dal sole sembrano dorate. Finalmente si scende percorrendo parte della strada percorsa in salita. Dopo il 40 km si entra nel paese di Fosdinovo dominato dall'alto dal Castello dei Malaspina. Si sale nuovamente, si attraversa il borgo e il cortile del Castello. Sotto di noi si può ancora ammirare il mare di un azzurro tale da perdere gli occhi da quanto è bello. Mancano pochi chilometri a Sarzana, sono quasi sette ore che corro e sono un pò stanca. Arrivo nel cortile della Fortezza tra i battimani di Elisa e Leo, gli infaticabili promotori di questa manifestazione. Mi viene consegnato il premio, anche più del dovuto, mi accompagnano in stazione e riparto per il viaggio di ritorno. Il costo dell'iscrizione era di 6 euro e comprendeva una meravigliosa maglietta, una bottiglia dei loro vini (ho declinato il secondo premio perchè sono astemia), la cena offerta la sera del sabato e ogni ben di Dio offerto la domenica. Dimenticavo il pernottamento in palestra, anche quello era compreso. Come sempre ringrazio tutti. Le autorità che hanno offerto la possibilità di usufruire della Fortezza, il Gruppo AVIS, in prima fila Elisa De Fraia grande organizzatrice e cara amica, Leo presidente del Gruppo che ogni anno si fa in cento per accontentare tutti e tutto il Gruppo che per una giornata offre l'impossibile per far contenti i podisti. Gente, non serve andare in Francia per trovare dei bei trail, la nostra Italia ha talmente tanti posti meravigliosi che neppure immaginiamo esistano e Sarzana è uno di questi.



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Luglio - Agosto 2009

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

2 LUGLIO

FEST'ACLI SAN POLO, Brescia (BS), Inf. Zaiteri Vincenzo, Tel. 338.3263479, Partenza ore 20:00/20:30 - Km. 5-10

3 LUGLIO

3° CIAR O SCUR A OSSONA SA CUR, Ossona (MI), Inf. Oldani Elvezio, Tel. 340.7729750, Partenza ore 20:30/21:00 - Km. 6

20° CAMINADA AD DLE VALETE MEMORIAL CLAUDIO BERTOLINI - GIOVANNI FORLANI - LIVIO CAPITANI San Brizio di Marmirolo (MN), Inf. Camuri A./Camuri F. Tel. 0376.467202-686730, Partenza ore 19:45/20:15, Km. 4-6-13

18° MARCIA DELLE PRUGNE, Chero di Carpaneto (PC), Inf. Chiappini Gianmario, Tel. 0523.852600, Partenza ore 19:00/20:00, Km. 5-12

4 LUGLIO

18° INTORNO ALLE SORGENTI DEL GAGGIO, Senna Comasco (CO), Inf. Panuccio Cammine, Tel. 393.7802612, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 6-12-16

9° MARCIA DEI "5 FIUMI", Paise di Porcia (PN), Inf. Fracas Edda, Tel. 334.3636923, Partenza ore 18:30/19:00, Km. 3-5-10

29° EDIZIONE "6 X 30" A SQUADRE, Fontanello (PR), Inf. Fragni Camillo, Tel. 0524.522657, Partenza ore 17:15, Km. 10

2° MEMORIAL LUCA AVESANI, Bussolengo (VR), lug Inf. Arzenton Francesco, Tel. 0442.26309, Partenza ore 18:00/18:30, Km. 6-12

5 LUGLIO

21° TRA IL BOSCO DI SESERA Oricola Piana del Cavaliere (AQ), Inf. Valletta Domenico, Tel. 0863.996251/340.9636632, Partenza ore 9:00/9:30 Km. 5-10-16

13° LA MARCIA DEI CASONI Locate Bergamasco (BG), Inf. Gualandris V./Ghezzi F., Tel. 035.460867-618297, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 8-13-17

30° EDIZIONE ALLA SCOPERTA DELLA VALGRANDE DI VIADANICA Viadanica (BG), Inf. Plebani Giovanni, Tel. 035.928286, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-15

6° SGAMBETTATA STORICA S. Angelo in Formis (CE), Inf. Valletta C./Maiello A., Tel. 0823.960215-960704, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 5-10

34° TRI PASS AL ROCUL Cantù (CO) - Inf. Bossi Attilio, Tel. 347.6902406, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-13-21

29° CAMMINATA IN ALLEGRIA NEI BOSCHI Mozzate (CO), Inf. Braganò Salvatore, Tel. 0331.831604, Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 7-12-19

37° MATTINATA A SONCINO Soncino (CR) - Inf. Nichetti Carmela, Tel. 0374.85771, Partenza ore 8:00/8:30 Km. 6-10-15-20

6° CAMINADA DE MARUD Marudo (LO) - Inf. Giovannola Giovanni, Tel. 328.8862035, Partenza ore 7:45/8:45 Km. 6-12-18

27° TROFEO LA ROSA Altopascio (LU) - Inf. Rosati Antonio, Tel. 0583.264779, Partenza ore 8:15/8:30 Km. 6-12-20-25

11° QUATER PASS INSEMA TRA PESAN E BURNAC Pessano con Bornago (MI), Inf. Galliazzo Roberto, Tel. 02.95743401/328.4543432, Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-10-15-22

31° MARCIA PODISTICA DI RIVA DI SUZZARA Riva di Suzzara (MN) - Inf. Casaletti Walter, Tel. 0376.531713, Partenza ore 8:30/9:00 Km. 6-12-18

17° MARCIA AVIS Vigolo Marchese (PC) - Inf. Rancati Angela, Tel. 0523.852055, Partenza ore 7:30/8:30 Km. 5-10-20

25° MARCIA DI CASA NOSTRA Tre Ponti di Teolo (PD) - Inf. Segato Giuseppe, Tel. 049.9900436, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 7-11-18

6° MARCIA DELLA PENNA Polcenigo (PN) - Inf. Castellet Mauro, Tel. 0434.653182, Partenza ore 8:30/9:30 Km. 6-14-24

5° CAMMINATA DEL CULATELLO Pieveottoville di Zibello (PR) - Inf. Pagani Piero, Tel. 0524.99243, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12

11° MARCIA DEI FORTI, Folgaria (TN), Inf. APT, Tel. 0464.724100-720250 fax, Partenza ore 08:00/09:00, Km. 12-20-30-42

7° STRACASCINE Candia Canavese (TO) - Inf. Lanzavecchia Fabrizio, Tel. 328.8171452, Partenza ore 16:30/17:30 [Fraz. Cascine] Km. 3-10

5° CORRI TRA PRATI E BOSCHI Stroncone (TR), Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.960179-333.2841435, Partenza ore 9:30/10:00 - Km. 5-10

24° PASSEGGIATA AL FRESCO, Pederobba (TV), Inf. Bazzacco Gianluca, Tel. 339.3432525, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 5-10.

9° IL SALT DAL CROT Bueris di Magnano in Riviera (UD), Inf. Di Giusto Sergio, Tel. 0432.783448, Partenza ore 8:30/10:00 - Km. 6-12-18

1° EDIZIONE "DIAMO UNA MANO ALLA SPERANZA" Venezia (VE) - Inf. Padre Vanzo/Pasetto G., Tel. 041.2207111/338.2663474, Partenza ore 9:00/10:00 - [Lido] Km. 3-6-15

12° MARCIA DELL'AMICIZIA Gambugliano (VI), Inf. Toniolo Michele, Tel. 0444.951832/349.2238435, Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-11-18

12° STRACEREA Cerea (VR), Inf. Ricardi Guido, Tel. 320.1589877, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 6-12-19

6 LUGLIO

10° MARCIA INTONRO AL LAGO DI VOGRSCEK Vogrsko - Nova Gorica - Slovenija (SLO) - Inf. Kokot Silvo, Tel. 003865.3031012, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-16

7 LUGLIO

6° CAMMINATA NOTTURNA DI CA' DE FABBRI DI MANERBIO, Cà de Fabbri Manerbio (BO), - Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 19:45, Km. 4-8.

PODISTICA SUL FIUME SAVIO Savio di Cervia (RA), Inf. Venturi Mario, Tel. 0544.927406/336.529073, Partenza ore 20:00/20:30 Km. 3-10

10 LUGLIO

LA DIECI DEL CIRCOLO Castenedolo (BS) - Inf. Tavelli Alberto, Tel. 335.8032819, Partenza ore 20:00/20:30 Km 10

MARCIA AVIS DI ALSENO Alseno (PC) - Inf. Mori Luigi, Tel. 320.6633761, Partenza ore 18:30/19:30 - Km. 6-12

8° MITICA MARCIA NOTTURNA MONTEPOLESE Montopoli (PI) - Inf. Maioli Sirio, Tel. 0571.466420, Partenza ore 19:00/19:30 - Km. 6-10

4° TROFEO CASTIDIUM Casteggio (PV) - Inf. Pedruca Angelo, Tel. 347.3822082, Partenza ore 20:00/20:30 Km. 5-10

ALLA SCOPERTA DELLA GOLENA DEL PO Luzzara (RE), Inf. Caleffi Angelo, Tel. 0522.976594, Partenza ore 19:30/20:00 - Km. 5-10

11 LUGLIO

34° QUATER PASS CUN I AVISIT Lazzate (MI), Inf. Pasian Paolo, Tel. 02.96328259, Partenza ore 19:30/20:00 - Km. 6-13-18

3° STRACORNELIO Ostiglia (MN) - Inf. Bisi Paolo, Tel. 338.5903771 - Partenza ore 19:45 - Km. 5-10

2° MARCIA A PECORARA Pecorara (PC) - Inf. Di Muzio Alberto, Tel. 328.7651061, Partenza ore 17:00/18:00 Km. 5-10

GRUPPO PODISTICO SAN BRIZIO MARMIROLO (MN)

in collaborazione con:
Amministrazione Comunale - Avis Marmirolo
Oratorio Parrocchia di Marmirolo
Associazione Aiutiamoli a Vivere

VENERDI 3 LUGLIO 2009

20^a CAMINADA AD LE VALETE

**MEMORIAL "CAPITANI LIVIO
BERTOLINI CLAUDIO - FURLANI GIOVANNI"**

manifestazione podistica non competitiva
a passo libero aperta a tutti
a carattere internazionale
di km. **4-6-12,500**

Partenza dalle ore 19.45 alle ore 20.15

RICONOSCIMENTO INDIVIDUALE:
RISO VIALONE NANO DELLA RISERIA CANEDOLE
CONFEZIONE DA 1 KG.

Contributo di partecipazione con riconosc. € 2,00
Contributo di partecipazione per i soli servizi marcia € 1,00

Riconoscimento ai gruppi: biciclette, cesti gastronomici,
piccoli elettrodomestici, ceramiche e varie

Ristoro finale con risotto alla mantovana

Informazioni e iscrizioni:

Camurri Alberto e Francesco - 348.8821996 / 0376.686730



TAIEDO, Taiedo di Chions (PN), Inf. Podisti Cordenons, Partenza ore,

12 LUGLIO

25° TROFEO BELVEDERE
4° BALCONATA DEL MONTE ZERBION Chatillon (AO)
Inf. Blatto Mario, Tel. 338.3919800 Partenza ore 7:30/9:30 - Km. 6-12-20-30

14° C'ERO ANCH'IO
Ranzanico (BG)
Inf. Ferri Renato, Tel. 329.2604912 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-15-22

5° RADUNO PODISTICO PROVINCIALE Sotto il Monte Giovanni XXIII° (BG)
Inf. Pasqualin/Teani, Tel. 035.541372-531326 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 8-15-23

CAMMINATA DI MONGHIDORO Monghidoro (BO) - Inf. Civolani Umberto, Tel. 051.321749/339.1587241 Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 3-7-10-16

5° MEMORIAL "BERTUSSI ROBERTO" Cesovo di Marcheno Val Trompia (BS)
Inf. Piccini Mauro, Tel. 030.8910597 Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-10

22° GIR DEI GAT
Romanengo (CR)
Inf. Polla Attilio, Tel. 0373.72610 Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 8-15-21

35° MARCIA NEL VERDE DI CONTRA Missaglia (LC)
Inf. Calcirola Giuseppe, Tel. 039.9200248 Partenza ore 7:30/9:00 - [Palazetto dello Sport] - Km. 7-14-19-24

15° CAMMINATA IN VAL VEZZENO Gropparello (PC)
Inf. Ziliani Enrico, Tel. 0523.856680/335.6616602 Partenza ore 7:30/8:30 Km. 2 - 6-12-24

17° MARCIA DELLO STALLONE Villanova sull'Arda (PC)
Inf. Bonini Alberto, Tel. 0523.837217 Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-12-21

TRADIZIONALE RADUNO PROVINCIALE GRUPPI PADOVANI Torreglia (PD)
Inf. Gusella Andrea, Tel. 345.2487891 Partenza ore 8:00/9:00 - [P.zza Km. 6-13-18

26° LA CIMOLIANA Cimolais (PN) - Inf. Tonedutti Mario, Tel. 338.6074111 Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 6-14-28

8° TROFEO FRATELLI CERVI S.Cristina (PV) - Inf. Camarlinghi Mauro, Tel. 0382.77300 Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-14-22

28° CAMINADA CUN GLI AMIG D'LA TAIADA Tagliata (RE) - Inf. Sede, Tel. 0522.830362 Partenza ore 8:45/9:30 - Km. 6-12-18

8° ESCURSIONE MONTEFLAVIO PINETA Monteflavio Pineta (RM)
Inf. Ruffo Luciano, Tel. 06.79840470/349.5885286 Partenza ore 9:00/10:00 Km. 10-18

4° CAMINADA TRA GLI ORTI Lusina (RO) - Inf. Destefani Lorenzo, Tel. 0425.669086/340.5719705 Partenza ore 8:00/8:30 Km. 7-13-18

23° MARCIA DELL'AMICIZIA
13° TROFEO FRANCESCO TOGNONI Mollicciara Castelnuovo Magra (SP)
Partenza ore 8:30/9:00 Inf. Belloni A./Tognoni P., Tel. 0187.674001-674142-674155 (fax) m. 8-15

32° MARCIA DELA CARAFA - 21° MARATONA DELA CARAFA Biacessa di Ledro (TN) - Inf. Ragnoli Sergio, Tel. 0464.508490 Partenza ore 7:30/9:30 - Km. 6-10-18-32-42

16° MARCIA DEI FIORI
Montegnacco di Cassacco (UD) - Inf. Moretton Stefano, Tel. 347.7705606 Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-11

26° GIRO DELLE TRE PROVINCE Saronno (VA)
Inf. Cattaneo Valerio, Tel. 02.9942259 Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-18

34° STRAVELATE Velate (VA)
Inf. De Francesco Antonio, Tel. 0332.820510-222614 Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-16-24-35

9° MARCIA DEL CICLAMINO
Laghi (VI) - Inf. Sartori Michele, Tel. 340.3832617-333.4280583 Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 4-7-15-22

11° ROMPI LA CARNEGREA
Zevio (VR) - Inf. Pedrolì Giampaolo, Tel. 348.4622033 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 5-9-16

13 LUGLIO

5° MARCIA "NA CAMINADA AD SERA PAR CAMPDEL"
Campitello (MN)
Inf. Beccari Claudio, Tel. 0376.96654 Partenza ore 19:00/19:30 - Km. 5-10

15 LUGLIO

5° MARCIA DEI VIGNETI
Castana (PV) - Inf. Ranelli Marco, Tel. 0385.52962 Partenza ore 19:30/20:00 Km. 6-10

17 LUGLIO

7° MARCIA NOTTURNA
AVIS Soresina (CR) - Inf. Rancati Marco, Tel. 0374.342787/339.2617164, Partenza ore 19:45/20:00 Km. 4-8-10

30° MARCIA DELL'AMICIZIA
A.M. DOTT. G.PATRONI
15° MARCIA SOLIDARIETA' FIASP Pizzano (PC)
Inf. Boselli Emilia, Tel. 0523.823643/349.5256987 Partenza ore 19:00/20:00 Km. 6-11

8° TROFEO PIZZERIA BRAGLIA Borgoratto Mormorolo (PV)
Inf. Perduca Angelo, Tel. 347.3822082 Partenza ore 19:30/20:30 - Km. 5-10

18 LUGLIO

21° MARCIA PIEMONTE - 8° 20 ORE MARCIA GUIDATA
Strona Biellese (BI)
Inf. Perin Mantello Silvio, Tel. 015.742648 Partenza ore 16:00 - Km. 25-50-75-100

36° MILLEPIEDI TRAMONTO
SUL PO Motteggiana (MN)
Inf. Risola Biagio, Tel. 0376.527347 Partenza ore 20:00/20:30 - Km. 5-10

3° MARCIA ATTORNO
AL TORRENTE ARTUGNA
Dardago di Budoia (PN)
Inf. Baracchin Alessandro, Tel. 0434.654872-671961 (ufficio) Partenza ore 16:30/17:00 Km. 7-12

4° MARCIA DEI FONTANILI
Bastelli di Fidenza (PR)
Inf. Rossi Maurizio, Tel. 0524.520739 Partenza ore 18:30/19:00 - Km. 6-12

1° MARCIA SU LE STRADE
DAI CIAVAI Tavagnacco (UD), Inf. Bazzaro Roberto, Tel. 335.7810547, Partenza ore 15:00/16:00, Km 6-12-21

2° MARCIA DEL FASOLO
Carpi di Villabartolomea (VR) - Inf. Mantovani Giorgio, Tel. 0442.675507 Partenza ore 18:00/18:30 - Km. 5-12

19 LUGLIO

4° CAMMINATA "SENTIERI E CONTRADE DI BREMBILLA"
Brembilla (BG) - Inf. Busi/Salvi/Rinaldi, Tel. 0345.98482-60841-98162 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-11-17

32° MARATONA DELLA VALLE DI SCAIVE Colere (BG) - Inf. Tagliafem/Lenzi, Tel. 0346.51352/347.7345911 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 10-21-42

15° IN BICI PER LA VALLE Colere (BG) - Inf. Tagliafem/Lenzi, Tel. 0346.51352/347.7345911 Partenza ore 9:00/10:00 Km. 42

13° CAMMINATA AVIS AIDO
Filago (BG) - Inf. Marenzi Italo, Tel. 339.6220927 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 7-13

FESTA DELLA STAFFETTA,
Brisighella (RA),
Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/348.3190680, Partenza ore 9:00/9:30, km. 4-7-12.

14° CAMMINATA DEGLI ORCIVECCHI,
Orzivecchi (BS),
Inf. Rossi Angelo, Tel. 030.9460655, Partenza 08:00/08:30, Km 6-15

35° CAMMINATA AVIS
BELLAGIO Bellagio (CO)
Inf. Galetti Rodolfo, Tel. 031.541048 Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 6-12-18

9° MARCIA RISCOPRENDO
GRADELLA Gradeffa di Pandino (CR) - Inf. Lupi Marco, Tel. 0373.90001/0363.340761 Partenza ore 8:00/8:30 Km. 8-14-18



G.P. Avis Aido Amici dello Sport
organizza per

**DOMENICA 5 LUGLIO 2009**a **SONCINO (CREMONA)** la**37° MATTINATA A SONCINO**

di Km. 6 - 10 - 15 - 20

Partenza dalle ore 8:00 alle ore 8:30

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

L'antico "Castrum" si ritiene fondato dai Goti nel IV secolo. Al tempo del dominio bizantino in Italia, Soncino venne compresa nel territorio di Bergamo e i Longobardi, nuovi invasori, ne fecero un feudo militare. Intorno all'anno 600 fu aggregata alla diocesi di Cremona nella spirituale giurisdizione. Subì il suo primo stemmiario nel 773 ad opera dell'esercito di Carlo Magno. Risorta a nuova vita economica e politica nell'XI sec. e affermata in comune rurale agli inizi del XII, Soncino fu acquistata da Cremona dai conti di Bergamo nel 1118 e quindi eretta in borgo franco e a baluardo contro i Milanesi e i Bresciani. Sciolta dal dominio cremonese nel 1306, dopo un breve periodo di autonomia, passò nel 1332 sotto la signoria Visconti, che ne conservò, salvo alcune riforme, gli antichi statuti. Passò nel 1536 agli Spagnoli, che la resero in marchesato, concesso in feudo da Carlo V alla famiglia milanese degli Stampa. Tante vicende storiche hanno influito sulla creazione di un tessuto urbanistico tra i più interessanti, che conserva sostanzialmente l'impianto del borgo medioevale fortificato, tuttora bene individuabile nelle caratteristiche vie, piazzette e costruzioni.

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



Informazioni: Nichetti Carmela - Tel. 0374 / 85771

**STRACORNELIO**

3° Edizione

OSTIGLIA (MN)**Sabato 11 Luglio 2009**

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti e valida per il Concorso Nazionale F.I.A.S.P. "Piede Alato" e Internazionale IVV di Km. 5 - 10 e Gara agonistica di Km. 10

Informazioni: Bisi Paolo - Tel. 338 5903771



15ª CAMINADA
CASALETTESE Mairano di Casaleto Lodigiano (LO)
Inf. Fusar Poli Gian Paolo,
Tel. 0382.66330/0371.71295
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 8-13-20

29ª CORRI CON NOI E ...VAI COME VUOI Montelupone (MC) - Inf. Foglia Franco, Tel. 0733.226692/339.4123193
Partenza ore 9:00/9:30
Km. 5-10

39ª MINI GIRO BRIANZOLO
Briosco (MI) - Inf. Dell'Oca Antonio, Tel. 0362.95648
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 8-14-21

18ª CAMMINATA AVISINA
San Giovanni del Dosso (MN) - Inf. Ghiraldi Luigi, Tel. 0386.58340
Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 4-7-13

38ª MARCIA IN ALTA VAL TIDONE Cicogni di Pecorara (PC) - Inf. Caricati Giovanni, Tel. 0523.451119/347.1743808
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 6-12-20-25

33ª PODISTICA DELLE MALGHE DI PIANCAVALLO
Piancavallo Aviano (PN)
Inf. Ciarlo Ipazio, Tel. 335.8310256
Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 6-11-20

9ª CAMMINATA "MONT D'LA CROSA" Formovo (PR)
Inf. Olari Giuseppe, Tel. 0525.2599
Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12

26ª PODISTICA DELLA FRATERNITA' Rimini (RN)
Inf. Carini Aldo Mario, Tel. 328.9196995
Partenza ore 9:00 Km. 2-10

21ª TRA I CADINI E LE CANOPE Fornace (TN)
Inf. Lorenzi Ivo, Tel. 0461.849309
Partenza ore 9:00/10:00 - (Pian del Gacc)
Km. 5-10-13-21

9ª MARCIA "SULLE ALI DELLE FARFALLE" Bordano (UD) - Inf. Picco Bruno, Tel. 334.6765627
Partenza ore 8:30/10:30 - Km. 4-7-14-21

29ª TRA I BOSCHI E VALLI D'OR Ponte di Piero-MonteViasco (VA)
Inf. Sala Tiziano, Tel. 0332.510678
Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 3-12

28ª MARCIA MITTELWALT - 21ª MARATONA 7 COMUNI
Mezzaselva di Roana (VI)
Inf. Bau' Emanuel, Tel. 0424.66146/328.7980404
Partenza ore 7:00/9:00
Km. 6-12-22-42

2ª CORRI ALLE TORRI
Salizolle (VR) - Inf. Castellini Carlo, Tel. 340.3275833
Partenza ore 8:00/08:30
Km. 5-10-17

22 LUGLIO

STRAPOLESINE Polesine di Pegognaga (MN) - Inf. Romei Cristian, Tel. 0376.598672
Partenza ore 19:30/20:00
Km. 5-10

14ª MARCIA DEI QUATTRO CASTELLI Podenzano (PC)
Inf. Vitali Luciano, Tel. 0523.559507
Partenza ore 19:00/20:00 - Km. 6-12

7ª CORSA DI QUATAR STRA'
Roncaro (PV) - Inf. Camapana Marco, Tel. 339.6246224
Partenza ore 19:00/20:00
Km. 6-12

24 LUGLIO

16ª MARCIA SERALE "TRA COLLI E PRATI" Monteleone (PV) - Inf. Pavasi Franco, Tel. 0382.785927/338.8812343
Partenza ore 18:30/19:30
Km. 6-11

25 LUGLIO

ESTATE AI LAGHI BRIANTEI - 2ª GIORNATA LAGO DI MONTORFANO Montorfano (CO) - Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295
Partenza ore 18:30/19:00 - Km. 6-14

3ª MARCIA FARINESE Farini (PC) - Inf. Pinetta/Antonio, Tel. 0523.910110/338.1210343
Partenza ore 17:00/18:00 - (Centro Sportivo Lungo Nure)
Km. 5-10

12ª CAMMINATA CAMPAGNOLA FIERA DEL CORNAZZANO Cornazzano (PR) - Inf. Ravarani Mirko, Tel. 0521.601554
Partenza ore 18:30/19:00 - Km. 10

8ª CAMMINATA ECOLOGICA NEL VERDE Millesimo (SV)
Inf. Gillardo Renzo, Tel. 019.564650
Partenza ore 20:00 - Km. 5-10

13ª GIRO SERALE DELLA CERTOSA DEL MONTELO
Bavaria di Nervesa D/B (TV)
Inf. Gottardo Alessandro, Tel. 0422.776217
Partenza ore 19:00 - Km. 5-11

11ª MARCIA DELL'AMICIZIA - Casaleone (VR), Info Pasquato Gelmino, Tel. 0442.375095-345.3320669,
Partenza ore 19:00/19:30,
Km. 6-12

26 LUGLIO

5ª STRARONCOLA SAN BERNARDO Roncola San Bernardo (BG)
Inf. Mazzoleni Roberto, Tel. 338.1564412
Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 3-6-10-15

13ª CAMMINATA TRA I BOSCHI DELLA MADDALENA Brescia (BS)
Inf. Scotuzzi Claudio, Tel. 338.2063706
Partenza ore 8:30/9:00 - (Monte Maddalena) - Km. 5-11

31ª 5 CAMPANILI Scannabue (CR)
Inf. Corso Paolo, Tel. 340.8219786-335.5755436
Partenza ore 8:00/8:30
Km. 6-10-16

CAMMINATA STORICA VAL SAN MARTINO San Gottardo di Torre de Busi (LC) - Inf. Chiappa Fausto, Tel. 335.8299004
Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-20

10ª TROFEO A.S.GAVINA
Cadliana di Cortepalasio (LO) - nf. Gavina Pietro, Tel. 0371.426954/333.3447949
Partenza ore 8:00/8:30
Km. 8-14

19ª CAMMINATA FESTA DEL PARTITO DEMOCRATICO Suzzara (MN) - Inf. Staffa Giorgio, Tel. 0376.4273084
Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-10

21ª MARCIA DEL SOLLEONE
Castelnuovo Fogliani (PC)
Inf. Schiavi Andrea, Tel. 0523.947430
Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 6-12-18-24

3ª TROFEO AUSER San Romano (PI) - Inf. Maioli Sirio, Tel. 0571.466420/338.3896703
Partenza ore 8:15/8:30
Km. 5-10-15

40ª BORGADES DA RISCUIVERGE Tramonti di Sopra (PN) - Inf. Facchin Loris, Tel. 0427.869044/
331.8165975
Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-20

24ª MARCIA DELL'AMICIZIA
Moruzzo (UD) - Inf. Mattiussi Nello, Tel. 333.3278680
Partenza ore 8:00/9:30
Km. 7-12-21

11ª CAMMINANDO PER BARASSO Barasso (VA)
Inf. Tamborini Luciana, Tel. 338.5368487
Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-18

24ª MARCIA DEI MONTI LESSINI - 20ª MARATONA DEI DUE COMUNI
Durlo di Crespaduro (VI)
Inf. Rosso Barbara, Tel. 0444.429654/339.1360304
Partenza ore 7:00/9:00
Km. 6-11-25-42

31ª AVANTI E INDIRIO PAR E CONTRAE DEL BRENTA
Valstagna (VI)
Inf. Dalla Zuanna Marco, Tel. 0424.92203/347.4403877
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 6-12-20

27 LUGLIO

STAFFETA PODISTICA SAVONA - BOLOGNA PER NON DIMENTICARE REIL
2/8/1980 Savona (SV)
Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/348.3109680
Partenza ore 18:00 - Km. 468

31 LUGLIO

1ª TROFEO ASS. NAZ. CARABINIERI SEZ. LENO,
Leno (BS) [Oratorio], Inf. Zanelli Luigi, tel. 030.9068022,
Partenza ore 20:00/20:30,
km. 5-10.

7ª AN GIR PER AL SERE
Pianengo (CR)
Inf. Mussini Flaviano, Tel. 339.6635540
Partenza ore 19:45/20:15 - Km. 6-12

STAFFETA PODISITCA
Vicopisano (PI)
VICOPISANO - BOLOGNA PER NON DIMENTICARE IL
2 AGOSTO 1980
Inf. Venturi Loris, Tel. 333.5613663
Partenza ore 9:00 - Km. 186

10ª MARCIA DELL'OSPITE IN NOTTURNA Pacengo di Lazise (VR) - Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373 / 335.6615513
Partenza ore 19:30/20:30 - Km. 10

1 AGOSTO

GIORNATA AI LAGHI BRIANTEI - 3ª GIORNATA LAGO DI PUSIANO Bosio Parini (LC) - Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295
Partenza ore 18:00/18:30
Km. 7-13

29ª MARCIA TRA I BOSCHI E CASTELLI Momeliano (PC)
Inf. Ceruti Luigi, Tel. 0523.480156
Partenza ore 18:00/19:00 - Km. 5-10

37ª " ...IN CIMA AL CAMPANILE" Porcia (PN)
Inf. Fracas Edda, Tel. 334.3636923
Partenza ore 18:30/19:00 - Km. 6-12

2 AGOSTO

6ª CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA' Gorle (BG)
Inf. Ravanello Paolo, Tel. 035.664429/329.2996690
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 8-14-21

23ª CAMINADA DELLE CONTRADE Strozza (BG)
Inf. Erba Paolo, Tel. 035.863414-862278
Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-14

2ª FANTECOLO IN CORSA
Fanteccolo di Provaglio d'Iseo (BS) - Inf. Aielli Gabriele, Tel. 329.3068861
Partenza ore 8:30/9:00
Km. 5-11-21

3ª MEMORIAL GIOVANNI CRISCI Arienzo (CE), Inf. Calcagna Giovanni, Tel. 0823.804149/347.6147705
Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10.

9ª MARCIA DELL'APPRODO
Rivolta d'Adda (CR)
Inf. Degli Agostini Andrea, Tel. 0373.450692
Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-14

5ª "LA STRACADA DEL COLL BRONZA" Colle Brianza (LC) - Inf. Dal Lago Aldo, Tel. 328.7564435
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 8-14-22

25ª GIRO PODISTICO NEL PARCO DEL TICINO
Oleggio (NO) - Inf. Salvato Antonello, Tel. 0321.992828
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 7-12-19

36ª CAMMINATA DI SAN LORENZO d'Ongina (PC)
Inf. Bussandri Lucio, Tel. 0523.820193
Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 5-10-15

8ª MARCIA SAN OSVALDO
San Martino al Tagliamento (PN) - Inf. De Vecchi Claudio, Tel. 0434.88411
Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

5ª ATTRAVERSO CARRAIE E BOSCHI Reno di Tizzano (PR) - Inf. Alfonsi Franco, Tel. 349.323334
Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-18

26ª TROFEO DI SAN ZACCARIA - Pieve San Zaccaria (PV) - Inf. Giacobone Daniele, Tel. 339.7110811
Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 8-15-23

11ª TROFEO U.S. BRADIA AZZURRI Sarzana (SP)
Inf. Montaresi Leonardo, Tel. 0187.625549 (anche fax)
Partenza ore 8:30/9:00
Km. 6-13-18

25ª "UN ZIR PAI GIAI"
Crauglio di San Vito ai Torre (UD)
Inf. Ciani Cristiano, Tel. 0432.998241
Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-20

28ª MARCIA DELLE MALGHE Pozza del Faverò Caltrano (VI) - Inf. Dal Santo Mirco, Tel. 0445.892624/347.7972332
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 6-12-26

25ª MARCIA TRA LE CONTRA' Vestenanaova (VR)
Inf. Caliero Pasquale, Tel. 045.7470123/340.8676081
Partenza ore 8:00/8:30
Km. 6-10-16

3 AGOSTO

CAMMINATA DI MARMORTA Marmorta Molinella (BO)
Inf. Civolani Umberto, Tel. 051.321749/339.1587241
(Centro Sociale La Giuria)
Km. 3-7

TROFEO "DON FRANCO AFFINITO" Cervino (CE)
Inf. Vigliotta M./Suppa G., Tel. 0823.406489-401361
Partenza ore 18:00/18:30 - Km. 8 rip.

11ª CAMMINATA GENTILMANA Cicognara (MN) - Inf. Barbanfini Elisabetta, Tel. 0375.88243
Partenza ore 19:30/20
Km. 6-10

8 AGOSTO

4ª MARCIA "MONTE CAREVOLO"
Casaldonato Ferriere (PC) - Inf. Ratti Angelo, Tel. 0523.559151/329.1821613
Partenza ore 9:00/17:00 - (Locanda Monte Carevolo)
Km. 6-12

1ª MARCIA GUIDATA SUL MONTE CAREVOLO
Casaldonato Ferriere (PC)
Inf. Ratti Angelo, Tel. 0523.559151/329.1821613
Partenza ore 9:00/17:00 - (Locanda Monte Carevolo)
Km. 6-10-19

2ª CICLOTURISTICA "CITTA' DI SPILIMBERGO"
Spilimbergo (PC)
Inf. Bendoni Marco, Tel. 335.5225717
Partenza ore 17:00/17:30
Km. 25

29ª MARCIA "LA FERRAGOSTANA"
Pertega di Latisana (UD)
Inf. Paschetto Loris, Tel. 347.2295925
Partenza ore 18:00/18:30
Km. 6-12

8ª MARCIA DELL'ARROTINO
(Marcia guidata a passo)
Stolizza di Resia (UD)
Inf. Lettigi Domenico, Tel. 335.6275763
Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

9 AGOSTO

35ª QUATER PASS INTUREN
AL PAIS DE UBIAL E CLANESS Ubiale Clanezzo (BG) - Inf. Rota Antonio, Tel. 0345.60589
Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 8-15

37ª EL GIR DI CENT FOO
Barni (CO) - Inf. Ravizza Tersilia, Tel. 340.8126197
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 6-10-15

RISCOPERTA STRADA ROMANA FLAMMINIA
MILITARE Passo della Futa (FI) - Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123
Partenza ore 9:30/10:00 - Km. 8-18

DUE PASSI A VOLTA MANTOVANA Volta Mantovana (MN)
Inf. Tedeschi Aldo, Tel. 0376.83453
Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 7-13-18

15ª MARCIA "BRUGNELLO E I SUOI SENTIERI" Marsaglia (PC) - Inf. Rossi Paolo, Tel. 0523.934236/335.5322674
Partenza ore 7:30/9:30
Km. 5-12-20

3ª CAMMINATA PANORAMICA DI VIANINO
Vianino (PR) - Inf. Oppimitti Franco, Tel. 338.7638663
Partenza ore 8:30/9:00
Km. 8-10-18

6ª MARCIA ... A TUTTO FRICO Flaibano (UD)
Inf. Bizzaro Argeo, Tel. 347.7496272
Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-18

24ª LA CARROZZA Jerago con Orago (VA) - Inf. Gozzini Angelo, Tel. 0331.218197
Partenza ore 8:30/11:30
Km. 10

MARCIA DELL'ASSUNTA
Fossalta di Portogruaro (VE)
Inf. Bodetto Fabio, Tel. 349.3819268
Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 6-12-21

WIVA LASOLIDARIETA', IN...CORSA Perzacco di Zevio (VR) - Inf. Isoli Marcellino, Tel. 045.8731019 / 335.7542254
Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 8-15

14 AGOSTO

CORRI BOLOGNA Bologna (BO) - Inf. Giagnorio Luigi, Tel. 051.6012346
Partenza ore 19:00/19:30 - (Parco Villa Revedin) - Km. 3-8

MARCIA DI S.MICHELE - 5ª TROFEO VAL TOLLA
S.Michele di Morfasso (PC)
Inf. Pedretti Daniele, Tel. 333.9547538
Partenza ore 17:30/19:00 - Km. 6-12

LA CAMOIA S. Sebastiano
(TN) - Inf. Cuel Ivano, Tel. 0464.765328
Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 10

10° MEMORIAL FRANCO MORANDI Porto S. Pancrazio (VR) - Inf. Rugiadi Graziano, Tel. 045.8401598 Partenza ore 18:00/18:30 - Km. 6-10-16

15 AGOSTO

20° STRABERBENNO Berbenno (BG) - Inf. Salvi Manuel, Tel. 349.8503715 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 8-14

14° CAMMINIAMO IN PINETA CON I VIGILI DEL FUOCO Clusone (BG) Inf. Guizzetti Luigi, Tel. 335.6009942 Partenza ore 7:30/10:00 - Km. 6-10-20-30

XV° TROFEO DELL'ASSUNTA, Marone (BS), Inf. Canotti A./Rinaldi A., tel. 349.5534320-347.2439835, Partenza ore 8:30/9:00, km. 5-10.

30° MARCIA DI CASALI Casali di Morfasso (PC) Inf. Rigolli Armando, Tel. 0523.380494 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 5-10-20-28

2° ECOMARATONA DELLA VAL D'ARDA "IL SENTIERO DEI DRAGONI" S.Michele (PC) - Inf. Rigolli Armando, Tel. 0523.380494 Partenza ore 8:30 - [Part. S.Michele - Arr. Casali di Morfasso] - Km. 42

18° MARCIA "CUL CIAPIEL" Frisanco (PN) - Inf. Bernardon Mirco, Tel. 339.2230218 Partenza ore 8:30/9:30 Km. 6-12-21

5° CORSA DEI 5555 METRI A MASO RUALI Margone di Vezzano (TN) - Inf. Franceschini Roberto, Tel. 0461.844286/347.7218182 Partenza ore 10:30/11:30 5555 metri

20° MARCIA "CAMMINIAMO INSIEME" Villanova delle Grotte Lusevera (UD) Inf. Lovo Gianni, Tel. 338.7137378 Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 4-6-12-16

25° TRA PINI E CICLAMINI Castelvecchio di Valdagno (VI) - Inf. Dal Lago Luca Bruno, Tel. 0445.970426/333.6632865 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 5-10-20

16 AGOSTO

CAMMINATA SUI COLLI BOLOGNESE Bologna (BO) Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123 Partenza ore 8:30/9:00 - [Parco Cavaioni Collina] - Km. 2-6-11

6° MARCIA FERRAGOSTANA - 3° GRAN PREMIO COM. MON. TRIANGOLO LARIANO Zebbio (CO) - Inf. Cifaldi Gianni, Tel. 392.3437469 Partenza ore 8:00/8:45 Km. 7-13-18

10° MARCIA DI SIPPOLITO Quitano (CR) - Inf. Fontana Rino, Tel. 0373.71276 Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 7-11-20

"Sport, Cultura e Tempo Libero di Pieris", San Canzian d'Isonzo - Frazione di Pieris (GO), Inf. Peressini Giorgio, Tel. 329.222077,

Partenza ore 08:30, Km. 6-12-18

13° STRACASTELLO 4° EDIZIONE F.I.A.S.P. Castel San Giovanni (PC) - Inf. Lucenti Enrico, Tel. 0523.849277/328.8316190 Partenza ore 19:00/19:30 Km. 5-10

27° CJAMINADA PAI TROIS DI CJANAL S. Francesco Vito d'Asio (PN) - Inf. Menegon Graziano, Tel. 0427.80444 Partenza ore 9:00/10:00 Km. 5-10-15

15° STRAVALMARANA Valmarana di Altavilla Vicentina (VI) Inf. Battistella Massimo, Tel. 0444.572129/335.422865 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-12-22

29° CAMINADA DEI TRE ARCHI Albaredo d'Adige (VR) - Inf. Baldin Nicola, Tel. 349.4942911 Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-11-19

20 AGOSTO

TREKKING GUIDATO Passo Maloja/ Svizzera (CH) SU "LA VIA BREGAGLIA E DELLO SPLUGA" 1° TAPPA Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295 Partenza ore 7:30/Km. 30

1 AGOSTO

6° STRACANTONATA "TRI PASS IN MESA AL ARGIN" Santimento di Rottofreno (PC) - Inf. Bricchi/Marazzi, Tel. 0523.781102/347.4656261 Partenza ore 17:30/19 Km. 5-12

TREKKING GUIDATO SU "LA VIA BREGAGLIA E DELLO SPLUGA" 2° TAPPA Chiavenna (SO) - Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295 Partenza ore 7:30 - Km. 30

22 AGOSTO

3° MARCIA DALLE CASCADE A CASTEL D'ERBIA Calenzano Bettola (PC) Inf. Bensi Carlo, Tel. 0523.452541 Partenza ore 17:30/19:00 - Km. 6-10

1° MARCIA GUIDATA ALLE CASCADE DEL PERINO Calenzano Bettola (PC) Inf. Bensi Carlo, Tel. 0523.452541 Partenza ore 14:00/17:30 - Km. 6

6° MARCIA FESTEGGIAMENTI DI SANT'AGOSTINO Pordenone (PN) - Inf. Lucchitta Piergiovanni, Tel. 0434.540085/347.0003373 Partenza ore 18:00/18:30 - [Quartiere Torre] - Km. 6-13

TREKKING GUIDATO SU "LA VIA BREGAGLIA E DELLO SPLUGA" 3° TAPPA Campodolcino (SO) Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295 Partenza ore 7:30 - Km. 30

7° MARCIA GUIDATA AMMIRANDO L'INCAANTEVOLA PAESAGGIO DELLA LESSIVIA Jegher di Roverè Veronese (VR) Partenza ore 15:30/16 Inf. Arzenton Francesco, Tel. 0442.26309/338.8693272 Km. 10

23 AGOSTO

32° MARCIALONGA DELLA PACE S. Angelo di Senigallia (AN) - Inf. Priori Attilio, Tel. 338.8796949 Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 4-8-10

ONA SGAMBADA A PUNTIDA Pontida (BG), Info Maino Mattia, Partenza ore 7:30/9:00, Km 6-11-18

2° "DE SA' E DE LA' DEL PAIS" Capizzone (BG) Inf. Pellegrini Marco, Tel. 348.6267282 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-11-18

2° MARCIA PER TUTTE LE ETA' NEL "PARCO DEL CAMANDALLINO" Terno d'isola (BG) - Inf. Pasqualiv Teani, Tel. 338.8906054-393.7003445 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 10-20-30

19° MARCIA DI S. ANTONIO Bolzone (CR) - Inf. Spinelli Adriano, Tel. 0373.688981 Partenza ore 8:00/8:30 Km. 6-14-21

MARCIA ZAMPA Buscoldo (MN) - Inf. Lucchini Enore, Tel. 0376.48579 Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-11

10° MARCIA DELL'ALPINO Vigolzone (PC) - Inf. Gandi Dario, Tel. 0523.879300/339.4415114 Partenza ore 7:30/8:30 Km. 5-10-18

34° MARCIA DEL DONATORE 6° CAMMINATA DI SOLIDARIETA' ANMIL Villanova (PN) - Partenza ore 8:30/9:30 - Inf. Lot Andrea, Tel. 3485462267 - Km. 4-6-12-20

13° CAMMINATA A.S.PASTORELLO di Langhirano (PR) Inf. Bondani Renato, Tel. 0521.853306 Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-18

5° TROFEO CANTINE VILLA MAGGI Santa Maria Della Versa (PV) - Inf. Ranelli Marco, Tel. 0382.52962 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-18

CJAMINADE RISORGIVE DAI BARS Rivoli di Osoppo (UD) Inf. Battigelli Silvano, Tel. 346.3084857 Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 8-15

4° CAMINATA DELL'UVA Sarcedo (VI) - Inf. Dal Santo Gianni, Tel. 347.3133562 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 7-13-21

14° LA CONCA DEI PAPPARI - 15° RADUNO PROVINCIALE FIASP Jegher di Roverè Veronese (VR) Inf. Arzenton Francesco, Tel. 338.8693272/045.6103277 (fax) Partenza ore 8:30/9:30 Km. 6-12-21

STRAVALMARANA
Valmarana di Altavilla Vicentina - VICENZA
Domenica 16 Agosto 2009
MANIFESTAZIONE PODISTICA NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO
APERTA A TUTTI CON TRE PERCORSI DI KM

6 12 22

Partenza: Dalle 8:00 alle 9:00, piazzale sottostante la chiesa di Valmarana ad Altavilla Vicentina. Uscita Vicenza Ovest.

Percorsi: Si sviluppano attraverso le panoramiche colline di Valmarana di Altavilla Vicentina. Un tracciato collinare che si sviluppa in sentieri boschivi.

Iscrizioni: Per le iscrizioni alla marcia rivolgersi a:
-Battistella Massimo tel 0444572129 cell.335422865
-Borsin Alessandro tel 0444370312 cell.3471853124
-Albanese Paolo tel 0444375103 cell.3495869526
-Veriato Luca tel 0444795297 cell.3484208525
Le iscrizioni per i gruppi termineranno alle ore 22:00 del 15 Agosto.

Maggiori info su www.stravalmarana.it

SARCEDO (VI)

Il Gruppo Podisti di Sarcedo "IL SORRISO"
con il patrocinio del Comune di Sarcedo organizza

4° Caminada dell'Uva

Domenica 23 Agosto 2009
MANIFESTAZIONE PODISTICA DI KM 7-13-21

La manifestazione è valida per i concorsi nazionale ed internazionale
PIEDE ALATO, IVV, GAMBA D'ARGENTO, DONNE PODISTE

La partenza e l'arrivo sono previsti presso la palestra R. Dall'Orto
in via Gen. Dalla Chiesa a Madonnetta di Sarcedo

Informazioni e Prenotazioni:
Gianni Dal Santo cell. 347.3133562
e-mail: gpiisorriso@libero.it



DOMENICA 13 SETTEMBRE 2009

37^a MARCIA DEL VILLAGGIO

Città di Arzignano

2° TROFEO *Confartigianato*

ASSOCIAZIONE ARTIGIANI DELLA PROVINCIA DI VENEZIA

ITINERARI

- Km 6 pianeggiante per mamme con passeggini e disabili
- Km 12 misto collinare
- Km 18 e 24 impegnativi

MANIFESTAZIONE OMOLOGATA PER I CONCORSI FIASP - IVV E DONNE PODISTE CP VICENZA

Ricchi riconoscimenti ai gruppi

Sarà contraccambiata la visita a tutti i gruppi che partecipano a questa manifestazione con almeno 20 iscritti

Informazioni e iscrizioni:

Galvani Ezio - 0444 674899 / 328 0192849

25 AGOSTO

2ª MARCIA DELLO SPIEDINO Monticelli d' Ongina (PC)
 Inf. Scaravella Enrico, Tel. 0523.820764/349.4626478
 Partenza ore 17:30/19:00
 Km. 5-10

27 AGOSTO

GIRO DELLE SANTELLE DI CONCESIO Concesio S. Andrea (BS) - Inf. Rovetta Giovanni, Tel. 030.2754090
 Partenza ore 20:00/20:30
 Km. 5-10

37ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (PRIMO GIORNO) Foglizzo (TO)
 Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800
 Partenza ore 8:30/9:30
 Km. 10-21-42

28 AGOSTO

PALIDAN MARCIA Palidano (MN) - Inf. Ferrari Matteo, Tel. 0376.525752/328.0112563
 Partenza ore 19:30/20:00
 Km. 5-10

24ª MARCIA DELL'UVA E DEL VINO Bacedasco Alto (PC) - Inf. Verdelli Walter, Tel. 328.1710319
 Partenza ore 17:30/19:00 - Km. 6-11

37ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (SECONDO GIORNO) Foglizzo (TO)
 Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800
 Partenza ore 8:30/9:30
 Km. 10-21-42

"ENOTTURNA" TRA LE MURA DI SOAVE - 2ª edizione Soave (VR)
 Inf. Pressi Giovanni, Tel. 349.0854525 / 045.6103277
 (fax) Partenza ore 20:00/22:00
 Km. 3-12

29 AGOSTO

36ª CORRI PER LA SALUTE, San Piero a Sieve (FI), Info G.S. Atletica Marciatori Mugello, Tel. 328.1710426,
 Partenza ore 17:30, Km 5-11

3ª MARCIA SOTTO LE STELLE D'ANUNIA Ronzone (TN) - 29 ago Inf. Bertoldi Franca, Tel. 0463.830180
 Partenza ore 20:30 - Km. 10

37ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (TERZO GIORNO) Foglizzo (TO)
 Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800
 Partenza ore 8:30/9:30
 Km. 10-21-42

14ª PASSEGGIATA ECOLOGICA "LE RISORGIVE DEL SILE" Casacorba di Veduggio (TV) - Inf. Rosin Giovanni, Tel. 340.5504374
 Partenza ore 18:00 - Km. 6-11

30 AGOSTO

26ª MARCIA DEL DONATORE Carvico (BG)
 Inf. Ghisleni Giovanni, Tel. 035.792811
 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-15-25

13ª MARATONINA CAMMINIAMO NEL VERDE Osio Sopra (BG)
 Inf. Galante Vincenzo, Tel. 340.7341900
 Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 8-11-15-21

13ª TROFEO AIDO AMBULANZA A.M. Castelcovati (BS)
 Inf. Toti Giovanni, Tel. 030.7187526
 Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 2-4-8-11

20ª SETTIMANA ESCURSIONISTICA INTERNAZIONALE dal 30/8 al 4/9 - Selva di Val Gardena (BZ) - Inf. Bernardi R. Ass. Turistica, Tel. 335.8097589/0471.773121 (fax) 777900
 Partenza ore non segnalata - Km. 60-120

2ª STRACITTADINA CITTA' DI AIROLA, Airola (BN), Inf. Milanaccio P./Falfarano, Tel. 349.3865211-3398339049,
 Partenza ore 9:00/9:30, Km. 1-5-10.

STRAPAGNANO 2009 Pagnano di Merate (LC)
 Inf. Bonalume Giulio, Tel. 328.4863697
 Partenza ore 7:30/9:30 - Km. 8-15-22

10ª TROFEO DEL MAGO CITTA' DI MERLINO Merlino (LO) - Inf. Fazzi Giovanni, Tel. 02.90659477/339.1686227
 Partenza ore 7:30/8:30 - [Marzano di Merlino]
 Km. 6-13-19-23

37ª MARCIA DEL PO Borgoforte (MN)
 Inf. Marchiò Ugolino, Tel. 0576.648482
 Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-20

30ª MARCIA DELLA CONCORDIA S. Giuliano di Castelvetto (PC)
 Inf. Sorbi Antonella, Tel. 0523.826118
 Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 6-12-17

2ª CORSA DI FINE ESTATE Ponsacco (PI) - Inf. Vanni Antonio, Tel. 0587.733713-734252 (fax)
 Partenza ore 8:15/8:30 - [Hotel Casale Le Torri] - Km. 5-10-15-20

CAMMINATA CIRCOLO INZANI Mioletolo (PR)
 Inf. Mora Emanuela, Tel. 328.8398314
 Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-14

6ª QUATER PASS INTURAN A SUMM Sommo (PV)
 Inf. Rao Walter, Tel. 0382.402202
 Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 3-6-12-20

PASSEGGIATA NEI COLLI BRISIGHELLESI Brisighella (RA) - Inf. Sgarzani Lorenzo, Tel. 0546.621321
 Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 3-6-10

37ª EDIZIONE "LA SUATA" Canterano (RM)
 - Inf. Proietti P./Ruffo L., Tel. 0774.803023/349.5885286
 Partenza ore 9:00/9:30
 Km. 6-20

NUOVA QUATER PASSI ENT EL BOSCH DE TRES Tres (TN)
 Inf. Bida Franco, Tel. 0463.467072 (anche fax)
 Partenza ore 7:00/9:30
 Km. 6-13-28-44

37ª QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALI (QUARTO GIORNO) Foglizzo (TO)
 Inf. Cerutti Roberto, Tel. 011.9883847-9883800
 Partenza ore 8:30/9:30
 Km. 10-21-42

4ª ATOR PA I TROIS DI CERNEGLONS Cerneglon (UD) - Inf. Iuri Sandro, Tel. 349.5667250
 Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 6-12-18

27ª MARCIA DEI TRE PAESI Longare (VI) - Inf. Bonetto Sergio, Tel. 0444.638486/333.9670189
 Partenza ore 8:00/9:00
 Km. 5-13-22

20ª MARCIA DELLA PATATA S. Sebastiano di Cologna Veneta (VR)
 Inf. Farnari Augusto, Tel. 0442.85006/338.8295813
 Partenza ore 8:00/9:00
 Km. 6-10-15

31 AGOSTO

SAGRA DEL TORTELLONE San Patrizio Conselice (RA)
 Inf. Cardinali Roberta, Tel. 339.4294616
 Partenza ore 19:45 - Km. 3-10

U.S. PIANENGHESE

ORGANIZZA A PIANENGO (CO)

DOMENICA 27 SETTEMBRE 2009

34ª EDIZIONE

Murselada

Manifestazione Podistica non competitiva di KM 6 - 12 - 21 - 30

Ai primi 5 gruppi classificati verranno consegnati i seguenti premi:

- 1° Gruppo - PORCHETTA
- 2° Gruppo - COPPA
- 3° Gruppo - PANCETTA
- 4° Gruppo - SALAME
- 5° Gruppo - SALAME

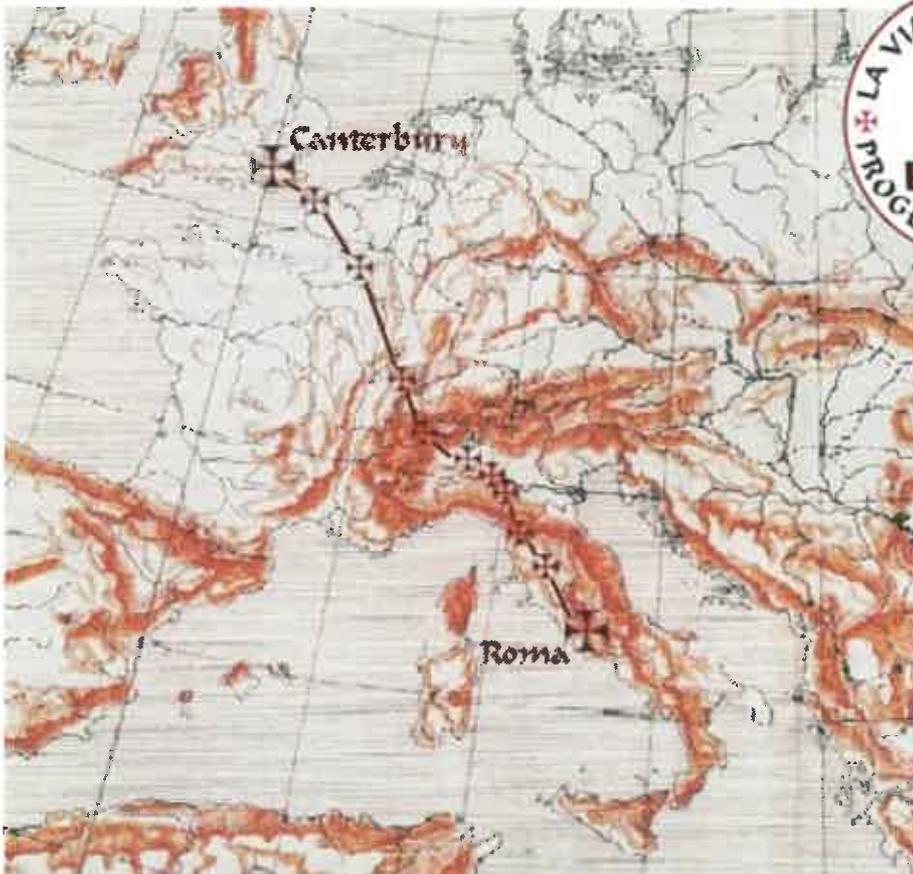
Coppe ai Gruppi con un minimo di 15 Persone o fino ad Esaurimento

INFORMAZIONI: Tel. 339 6635540



PERCORRENDO LA VIA FRANCIGENA

Alcuni Dirigenti di Gruppi affiliati alla F.I.A.S.P., in occasione di un convivio, tenutosi sull'Appennino parmense, fra vari discorsi su progetti organizzativi, hanno preso in esame di allestire un programma comune onde percorrere alcuni tratti dell'antica Via Francigena. Lo scopo di questa iniziativa che si attuerà nel 2010, a titolo sperimentale, è quella di poter proporre negli anni successivi ai Soci F.I.A.S.P., l'itinerario italiano dal Gran San Bernardo a Roma, omologandolo F.I.A.S.P. - IVV.



ITINERARIO CULTURALE D'EUROPA

- Canterbury • Calais • Bruay
- Arras • Reims • Chalons sur
- Marne Bar sur Aube • Besan-
- con • Pontarlier • Losanna •
- Gran San Bernardo • Aosta
- Ivrea • Santhia • Vercelli • Pa-
- via • Piacenza • Fiorenzuola
- Fidenza • Parma • Fornovo
- Pontremoli • Aulla • Luni • Luc-
- ca • S.Genesio • S.Gimignano
- Siena • S.Quirico • Bolsena
- Viterbo • Sutri • Roma

Grazie al lavoro del Comitato Scientifico Internazionale, oggi siamo in grado di ricostruire questo itinerario sulla base di un documento lasciatoci da Sigerico, Arcivescovo di Canterbury, che nel 994 scrisse, tornando da Roma alla sua diocesi, il diario delle varie tappe toccate durante il viaggio. Inoltre il Consiglio d'Europa, accogliendo le richieste delle realtà locali interessate, ha dichiarato la Via Francigena "Itinerario Culturale Europeo", come il cammino di Santiago de Compostela in Spagna. Si vuole così affermare, nel senso più ampio, l'identità culturale europea nelle sue diversità e nella sua unitarietà, in particolare attraverso la valorizzazione del suo patrimonio monumentale ed artistico. La Via Francigena rappresentò l'unione e la comunicazione tra le varie culture e le idee dei diversi paesi d'Europa, una Europa che oggi vede cadere le barriere ma che già da allora esprimeva il desiderio e la necessità di essere unita.

La Via Francigena che da Canterbury portava a Roma è un itinerario della storia, una via maestra percorsa in passato da migliaia di pellegrini in viaggio per Roma. Fu soprattutto all'inizio del secondo millennio che l'Europa fu percorsa da una moltitudine di anime "alla ricerca della Perduta Patria Celeste". Questa via attesta infatti l'importanza del pellegrinaggio in epoca medioevale: esso doveva compiersi prevalentemente a piedi (per ragioni penitenziali) con un percorso di 20-25 chilometri al giorno e portava in sé un fondamentale aspetto devozionale: il pellegrinaggio ai Luoghi Santi della religione cristiana. È noto come tre fossero i poli di attrazione per questa umanità in cammino: innanzitutto Roma, luogo del martirio dei Santi Pietro e Paolo; Santiago de Compostela, dove l'apostolo San Giacomo aveva scelto di riposare in pace e naturalmente Gerusalemme in Terra Santa. Il pellegrino inoltre non viaggiava isolato ma in gruppo e portava le insegne del pellegrinaggio (la conchiglia per Santiago de Compostela, la croce per Gerusalemme, la chiave per San Pietro a Roma). Va detto che queste vie di pellegrinaggio erano allo stesso tempo vie di intensi scambi e commerci e che le stesse venivano percorse dagli eserciti nei loro spostamenti.



DI BEATRICE GUARDATI
(ISTRUTTRICE FIKB)

LA DONNA E LO SPORT

“Beatrice Guardati, entra nello specifico di alcuni sport dopo averne condotto una ricerca personale ed una sua personalissima inchiesta statistica su una “popolazione” di ragazze con “griglia traversale” per ordine di sport, dimostrando una capacità discorsiva eccellente, per un argomento così complesso e delicato..



Mi dicono e leggo ovunque, che fino a qualche decennio fa... (anche se personalmente io stento persino a crederlo...) la donna che praticava lo sport o le poche che andavano in palestra, sia per la cura e mantenimento del proprio corpo (anche se mi dicono essere stato quasi “inconcepibile” fino solo ad un trentennio fa) sia per intraprendere un’attività agonistica... era normalmente considerata... fuori dalla norma!

Questo credo forse, accadeva perché sin dai tempi antichi, la donna ha sempre avuto (ma lo ha ancora... anche se non solo limitatamente) un “ben preciso e delimitato” ruolo fondamentale nella costituzione famiglia, doveva prendersi cura dei figli ed accudire la casa, mentre invece l’uomo... si doveva occupare in generale di procurarsi tutto il necessario che occorreva al proprio nucleo familiare. Queste norme e ruoli comportamentali, credo pertanto venissero passivamente accettati, trasmessi e perpetuati per mezzo delle generazioni seguenti... come vero e proprio “assoma”! Relegando quindi la donna con le suddette norme, ad un ruolo circoscritto al sociale interno al gruppo familiare ed ai rapporti tra i componenti di questi... ed affidando all’uomo ai rapporti e contatti esterni di questo gruppo familiare ristretto, con il gruppo sociale esterno

più ampio. Con il passare degli anni però (mi parlano di “femminismo”- “rivoluzione femminile”- emancipazione...) la donna ha cominciato gradatamente ad essere anch’essa parte attiva della società esterna, lavorando. Progredendo ancora nella sua indubbia emancipazione e con gli anni seguenti... ha iniziato poi a prendersi e ritagliarsi i suoi spazi personali, arrivando sino ad oggi... dove credo di comprendere e vedere che la donna e l’uomo... conducono una vita di relazione sociale, se non proprio uguale... (non credo ci sarebbe augurabile) sicuramente molto simile! Anche... per quanto riguarda la presenza e la vita della donna all’interno dei centri sportivi quindi... noto che è cresciuta in modo notevole... anche se, per quanto riguarda alcuni sport (forse ancora ritenuti –a mio parere a torto- ad appannaggio maschile) e specialmente se praticati a livello agonistico, credo proprio ci siano ancora alcuni piccoli ma resistenti ostacoli psicologici da superare. Prendiamo come esempio (e non a caso sicuramente) gli sport da ring e proviamo ad analizzare i motivi per cui tante donne, a quanto pare, sento e noto, preferiscono non praticarli. Le giustificazioni addotte e presentate ad una mia piccola indagine statistica personalmente effettuata, sono molto varie e molteplici... ma le più rappresentative si

potrebbero dividere e raggruppare in tre grandi gruppi di appartenenza:

1. L’aspetto fisico
2. il concetto di donna
3. è l’aspetto fisiologico.

1° L’ASPETTO FISICO

Credo e noto che l’uomo, quando inizia a praticare un qualsiasi sport, non si preoccupa minimamente del cambiamento morfologico che questo può sicuramente provocare sul proprio corpo, anzi... spesso lo ricerca come una prova della sua “mascolinità”. La donna invece, noto che sia una delle prime domande che si pone. Posso quindi comprendere e dedurre come se ne preoccupi quindi in modo notevole... e addirittura forse, sino a decidere di non praticare l’attività sportiva che più gli piacerebbe svolgere e sceglierne un’altra che magari non le piace così tanto... ma che è maggiormente sicura (o convinta) non gli provocherà cambiamenti morfologici significativi. Spesso perciò, mi sono ritrovata spesso a chiedermi: “Ma per quale motivo accade ciò?” Cerchiamo di capirlo nel punto 2... forse c’è una parte di risposta a ciò che cerchiamo di comprendere.

2° IL CONCETTO DI “DONNA”

La figura femminile di riferimento e presente nell’immaginario collettivo delle ragazze... e che fin da piccole viene da noi introiettato passivamente, perché insegnatoci e mostratoci dalle nostre mamme, è che “la donna” deve rappresentare soprattutto la femminilità e la grazia. Da questo forse, se ne potrebbe dedurre che quindi, questa “non possa e non debba” (perché sconveniente in questo senso) praticare sport ed attività... che sin dai tempi più remoti venivano praticate dagli uomini, perché ad essi riservati... e quindi introiettati come “virili” e particolarmente mascholini. Inoltre, oggi più che mai, osservo e comprendo come i vari “canoni” e modelli da seguire, o meglio quello che ci viene introiettato passivamente ogni giorno dalla tv, dai cartelloni pubblicitari, dalle tante riviste così dette per sole donne, è una figura di dea, molto curata, con le braccia molto sottili, gambe affusolate, muscolatura invisibile



ecc. Ma questo accade fin dai primi anni di vita... che ne pensate ad esempio del modello "Barby"... la bambola più diffusa ed ambita da tutte le bambine e con cui queste, giocando, crescono? Un fisico che non puoi avere certamente, se pratici un qualsiasi sport a livello agonistico! Dato infatti l'inevitabile sviluppo e definizione della muscolatura occorrente e per questo sollecitata dal notevole carico di lavoro fisico giornaliero. Questo però... credo personalmente che non debba o possa significare affatto, che una donna che pratica calcio o un qualsiasi altro sport da ring ad esempio... non sia "femminile"! Nella mia personale indagine condotta infatti... ho rilevato e scoperto, che ci sono addirittura donne-fighters che praticano kick boxing, alcune persino molto famose in questo ambiente... e che parallelamente allo sport che amano, lavorano addirittura come modelle!

In realtà e secondo alcuni studi di cui mi sono interessata alla loro esaminazione, la mascolinità in una donna che ha intrapreso uno sport come il pugilato, il sollevamento pesi ecc è da ricollegarsi a caratteristiche fisiologiche e psicologiche già esistenti nei propri geni e che le ha instradate verso certi tipi di sport piuttosto che altri. Quindi non è lo sport a cambiare la donna ma la donna a scegliere inconsciamente un certo tipo di attività che a lei naturalmente più aggrada. Questo non significa che non ci siano donne che hanno scelto uno sport, diciamo... "mascolino", nonostante la loro evidente femminilità. Diciamo che quelle sopra descritte sono le due possibili figure. Inoltre la donna sin da piccola, credo non sia in molti casi, abituata a far programmi su se stessa, ma cerca di dimostrare le sue qualità in campo affettivo e a dimostrare a gli altri le proprie capacità di "femmina" (amore per la famiglia, amore per la casa, istinto materno ecc.). Ma naturalmente sono perfettamente cosciente che tutto questo è generico, ogni soggetto ed individuo è un caso a sé.

3° L'ASPETTO FISILOGICO

Ancora oggi mi capita di sentir dire da alcune ragazze che certi sport non si ritengono all'altezza di praticarli dato l'enorme sforzo a cui è sottoposto sia l'apparato cardio-circolatorio che respiratorio. Se è vero che le capacità di questi apparati sono inferiori nella donna, rispetto a quelli dell'uomo, è altrettanto vero che durante gli allenamenti ognuno di noi si regola in base alle proprie possibilità. Nella kick boxing per esempio e come sapete tutti, non solo donne e uomini gareggiano separati, ma sono a loro volta sono suddivisi/e in categorie di peso, questo per competere in modo

equilibrato tutelando così i due atleti/e. Inoltre, credo sia fondamentale sbagliato considerare la donna solo come un essere debole... non dobbiamo dimenticarci che per sua natura... la donna è fisiologicamente preparata ad un enorme sforzo, che è il parto, dove l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio sono fondamentali. Dove secondo me... un fisico ben allenato e muscolarmente più tonico... avrebbe senz'altro una riuscita migliore nell'espletamento di questa funzione.

Nonostante tutte queste motivazioni, noto che nella società si inizia forse ad accettare anche canoni femminili diversi, quali (una certa e finora classificata come) la mascolinità, la voglia di affermazione e soprattutto una certa dose di aggressività tradotta in voglia di competizione e pratica sportiva quindi.

Sembra però tuttavia... che da recenti sondaggi fatti e di cui io sono potuta entrare a conoscenza, la donna non si sia ancora del tutto liberata da quei preconcetti sopra descritti. Se è vero che adesso indifferentemente e senza nessuna curiosa particolarità, questa pratica sport.. e persino a livello agonistico su grande scala (quindi sicuramente un miglioramento da quando mi hanno raccontato, non lo praticava per niente o questo destava curiosità...) è pur vero che forse se moltissime lo praticano, alcune di queste credo, non lo facciano ancora per una loro semplice soddisfazione personale o realizzazione di un proprio e legittimo desiderio, ma ancora una volta forse, credo e mi dicono molte di queste, che si impegnino per essere o sentirsi accettate. Forse alcune addirittura, come mi hanno risposto, per voler affermare e rimarcare l'uguaglianza... con un desiderio di rivalsa sessuale che penso... non faccia loro molto "onore" intellettuale, ma credo di poter notare alcune anche... per auto-affermazione sociale.

In fondo, credo di poter dire dopo la mia personale piccola inchiesta e ricerca... molte donne che praticano sport hanno un conflitto con loro stesse (ma non è detto debba essere interpretato solo negativamente) da una parte la voglia di affermarsi (dicono in molte: "come l'uomo") dall'altra, la paura di essere giudicate "non femmine" dalla società in cui sono immerse (vedi punto 2).

C'è però da dire... che noto non essere presa (in generale: mass media, opinione che noto diffusa ecc.) con la stessa considerazione di quella maschile, la pratica agonistica femminile. Forse perché rendendo performance in assoluto minori rispetto a quelle maschili, non rappresenta il massimo risultato per "l'individuo umano"? Ma credo che proprio per il fatto di non essere spesso, presa troppo in considerazione... la donna possa perciò

"godersi" con minore ansie la parte più ludica del praticare attività sportiva... rispetto all'uomo! Mi sembra infatti che questo, sia molto più soggetto al "mero" risultato ed alle aspettative che gli si creano inevitabilmente intorno. Quindi, personalmente credo che, se da una parte è svantaggiata... dall'altra abbia questo enorme vantaggio! Mi spiego meglio: un bambino che oggi si avvicina al calcio (e qua sarebbe forse, prima da tentare di capire se è veramente "lui" che vuole praticarlo o sono i genitori e la società -mass media- che lo condizionano) deve, per le aspettative familiari, aspirare a diventare e confrontarsi continuamente con un Totti della situazione. Forse perché si insegna loro e per il loro bene (ma potremmo prima anche discutere e scoprire se... siamo noi in grado di conoscere il bene degli altri?) che bisogna aspirare subito al massimo in una società del successo come forse è diventata o sta divenendo la nostra... e in alcuni casi "bruciando anche le tappe" (visto che sin da bambino, mi sembra si incorra ed incoraggi sempre più nella specializzazione precoce dell'attività) che a lungo andare, potrebbe provocare traumi (oltre che psicologici) all'apparato locomotore e muscolare dell'organismo in crescita.

Per la donna tutto questo forse non si pone, o credo sicuramente in misura molto inferiore. Nel senso che non essendoci, o meglio non essendo note a gran parte della nostra società, un gran numero di atlete agoniste di successo... credo perciò non si abbiano grandi aspettative come invece penso, si pongano per l'uomo. Da queste mie semplici considerazioni... sembrerebbe che nella donna e su questo singolare aspetto sportivo... esistano due "IO", uno sociale, l'altro atletico. Quest'ultimo sembra che sia molto simile a quello dell'uomo (anche se io direi invece, assolutamente identico) quindi, si dedurrebbe forse, che il problema sia strettamente legato alla società e ai propri preconcetti, molto spesso tramandati e perpetuati dalle stesse donne alle proprie figlie.

Forse e comprendetemi se dico forse... per far sì che questi preconcetti spariscono completamente... le stesse donne dovrebbero fare un esame di coscienza e magari evitare di attribuire forse troppo facilmente e convenientemente... ogni colpa all'uomo (o alla società cosiddetta "falocratica") e cercare invece, di crearsi un qualcosa di "proprio"... senza voler ad ogni costo imitare o controbattere quest'ultimo! ...Altrimenti dico... perché esisterebbero i due sessi? Evviva se questi sono diversi... allora perché li vorremmo forse perfettamente



SOLIDARIETÀ PER UN SORRISO "Strabrescia su e giù per le colline bresciane"

Si è tenuta nel reparto Pediatrico del ospedale Civile la consegna del ricavato della manifestazione podistica non competitiva " Strabrescia - Su e Giù" per le colline bresciane, promossa lo scorso 3 maggio da A.S.D. Gruppo podisti Urago Mella.

Grazie alla solidarietà dei bresciani, in questa edizione sono stati raccolti 14.200 euro, di cui 4500 sono andati all'associazione Essere Bambino, attiva nella Pediatria del Civile, al trentanti al Centro Bresciano down, 2000 alla Croce Bianca e ai Genitori dei Bambini down, 1.200 all'A.I.L. - associazione Italiana contro le leucemie

" Siamo consapevoli che questa è una goccia nel mare, ma ci auguriamo che questa goccia possa portare un sorriso sul volto dei bambini assistiti - ha detto il presidente dell'A.S.D. Gruppo Podisti, Francesco Taglietti - Ringraziamo

con l'occasione anche gli sponsor e gli oltre duemila podisti che hanno contribuito alla riuscita di questo evento"

Riprendendo la metafora del mare, per il direttore della Clinica pediatrica del Civile, Alessandro Plebani, l'aiuto offerto dal Gruppo podisti " è una grande goccia: qualsiasi cosa possa essere utile per i bambini è importante, e questi fondi saranno utilizzati per l'associazione Essere bambino, che segue i piccoli Hiv positivi".

In particolare, come ha ricordato la presidente di Essere bambino Luciana Patuelli, la donazione del Gruppo podisti servirà per assicurare una vacanza ai bambini più piccoli seguiti dall'associazione.

L'assegno consegnato al Centro bresciano down, come rilevato dal presidente Marco Colombo, sarà usato per favorire progetti con integrazione e potenziare

l'offerta, mentre la somma devoluta all'A.I. andrà a sostegno del grande progetto che l'associazione sta portando avanti: un istituto di ricerca sulle malattie onco - ematologiche all'interno dell'ospedale Civile.

La Croce bianca, infine, ha annunciato l'intenzione di dedicare una targa, magari su un'ambulanza dedicata al trasporto neonatale, in ricordo dell'impegno profuso negli anni dal Gruppo Podisti.

Era presente alla consegna degli assegni il presidente della circoscrizione Ovest, Mattia Margaroli, che ha voluto rimarcare la vicinanza istituzionale a un'associazione " che da un lato dà lustro alla nostra circoscrizione e dall'altro rappresenta uno dei capisaldi di impegno solidale verso la comunità".



LEVANTO

Levanto è in provincia della Spezia in Liguria. Il paese è di antica fondazione, adagiato in una valle ricoperta da ulivi e pini ed affacciato direttamente sul mare. Le dorsali della vallata finiscono in mare col promontorio del Mesco e la punta di Levanto. Il comune di Levanto fa parte della Comunità Montana della Riviera Spezzina. Parte del suo territorio rientra inoltre nel Parco Nazionale delle Cinque Terre. In epoca romana esisteva già un piccolo borgo denominato Ceula, situato sulle colline, che costituiva un nodo strategico di grande importanza in virtù dell'ubicazione. All'inizio del IX secolo, l'attuale campanile della Chiesa di San Siro fungeva da torre di avvistamento e di difesa contro i pericoli provenienti dal mare. A partire dal XIII secolo l'importanza dell'abitato iniziò a diminuire a vantaggio di Levanto che stava ampliandosi direttamente sul mare. Levanto diventò prima feudo dei Malaspina poi passò successivamente ai Da Passano e nel 1229 alla Repubblica di Genova. In epoca medievale Levanto divenne un centro di intense attività commerciali, alimentato dalle vie di comunicazione terrestri, la più importante era la via Francigena, e dalle comunicazioni marittime. Dopo il Medioevo, il borgo ebbe un notevole sviluppo, con l'edificazione del Borgo nuovo o Stagno nella piana del Ghiararo. Tale insediamento mantiene ancora oggi il suo carattere lineare con interessanti palazzi del XVII e XVIII secolo. Un'ulteriore fase dello sviluppo urbano si pone tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo con l'apertura degli attuali Corso Italia e Corso Roma. A partire dal 1950 il borgo si è ulteriormente esteso raggiungendo negli anni settanta l'attuale configurazione. Uno dei monumenti importanti del paese è la Chiesa di Sant'Andrea, un esempio di gotico ligure del XIII secolo con la facciata a fasce bianche e nere ed un magnifico rosone che sormonta l'entrata principale. All'interno sono conservati: il calice di Enrico VIII che viene esposto solo in occasioni particolari quali la festa del Patrono, l'Ostensorio d'argenteria lombardo della prima metà del cinquecento. Nella Chiesa della Santissima Annunziata, si conserva una grande tela (287 x 186 cm) rappresentante il miracolo di San Diego, attribuito, a Bernardo Strozzi detto il Cappuccino (1581 - 1644) considerato un ottimo rappresentante del barocco genovese.

Fanno altresì bella mostra di sé: Villa Agnelli con i suoi bellissimi giardini, Piazza della Loggia, Piazza Cavour, il Municipio, la Biblioteca Civica, Piazza Generale Staglieno, Castello medievale. Costruito per difendere il paese e ancora perfettamente conservato. Levanto è raggiungibile grazie al casello autostra-

dale Carrodano-Levanto sull'Autostrada A12. Levanto è dotata di una stazione ferroviaria sulla linea Pisa-La Spezia-Genova nel tratto locale compreso tra Genova e La Spezia. Il servizio ferroviario viene potenziato nel periodo estivo con treni che collegano Levanto con i paesi delle attigue Cinque Terre.



10° STRALEVANTO

Domenica 11 ottobre 2009



Km. 0,5 - 4 - 11 - 15
Partenza ore 10 - Piazza Cavour -
Levanto SP



Informazioni: Marco Romano 0187 807441 0187 809023
Cell. 3298578295 e-mail luiginaxx@libero.it

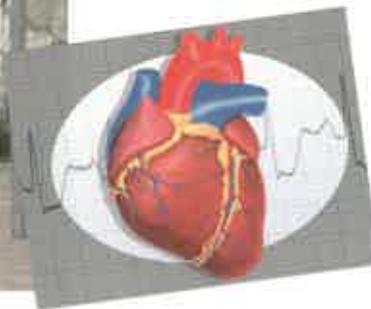


ATTIVITÀ FISICA: Correre fa bene



cosce. Fortunatamente l'adipe dell'addome viene eliminato facilmente con l'attività sportiva e in modo particolare con la corsa. Si ottiene il dimagrimento quando diminuisce il contenuto di grasso negli adipociti, cioè le cellule di deposito. L'eliminazione dei grassi avviene attraverso un processo chiamato lipolisi, che viene stimolato negli adipociti durante la corsa:

da queste cellule escono i grassi che vengono in seguito utilizzati dai muscoli come fonte di energia. Il grasso corporeo diminuisce e questo porta un vantaggio sia all'estetica



L'esercizio di una qualsiasi attività fisica fatta dall'uomo concorre a farlo sentire meglio e farlo vivere più a lungo. A margine delle palestre o centri fitness, l'attività sportiva meno costosa e di più facile accesso è la "camminata" o la "corsa". E' ormai largamente provato che camminare più o meno speditamente o correre più o meno velocemente in ambi i casi, in modo regolare, fa bene alla salute, in quanto abbassa la quantità di zuccheri nel sangue, aiuta la circolazione, fa perdere peso e stimola il buon umore. Unica norma da osservare è quella di non esagerare e seguire alcuni semplici consigli pratici. Diversi medici hanno dimostrato che la camminata o la corsa fa bene al cuore, migliora l'efficienza cardiaca e circolatoria grazie all'immissione in circolo sotto sforzo di sostanze vasodilatatrici. Queste sostanze svolgono la loro azione sui muscoli e sulle arterie: i vasi arteriosi, grazie all'azione di vasodilatazione, aumentano di calibro e mantengono questa dilatazione anche con il cessare dell'attività fisica; il sangue circolante, quindi, incontra meno resistenze nei vasi e tutto ciò favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa. L'ipertensione arteriosa è certamente un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, ma praticare la corsa a bassi ritmi e senza sforzi violenti, indicazione questa importante specialmente per le persone che hanno la pressione troppo alta, serve come prevenzione per queste patologie del cuore e del circolo.

La pratica costante della camminata o della corsa, giova alla frequenza cardiaca che diminuisce a riposo. Il miglioramento dell'attività del cuore va a vantaggio di eventuali altre attività sportive svolte e della vita quotidiana. Altro fattore di rischio per le patologie cardiache è il valore troppo alto di colesterolo nel sangue: la camminata o la corsa aiuta anche in questo caso. Alcuni studi americani hanno evidenziato che camminare o correre per 6 mesi, per 45 minuti al giorno, per 5 giorni alla settimana, aumenta il valore di HDL (colesterolo buono) del 14-15% e porta a una diminuzione dei trigliceridi. Il colesterolo buono ha la funzione di "spazzino" nei confronti del colesterolo LDL, definito cattivo perché tende a depositarsi sulle pareti interne dei vasi, ostruendo il lume vasale ed ostacolando il flusso sanguigno. Incrementare il valore di HDL ha quindi un effetto preventivo nei confronti della ipercolesterolemia e della arteriosclerosi. Chi corre perde peso più facilmente rispetto ai sedentari e il risultato si ottiene correndo per circa un'ora alla settimana per alcuni anni. Dimagrire è importante certamente per motivi estetici, ma soprattutto per risolvere una serie di problemi maggiori che l'obesità determina, li grasso in eccesso favorisce l'instaurarsi dell'arteriosclerosi, di disturbi cardiaci, circolatori ed epatici. Il grasso distribuito a "mela", cioè localizzato specialmente all'addome, è più pericoloso di quello a "pera", cioè distribuito sui fianchi e sulle

che alla salute. Altro effetto benefico della corsa è quello di ridurre gli zuccheri circolanti nel sangue. Una ricerca, effettuata su un gruppo di soggetti in terapia con insulina o con farmaci ad effetto ipoglicemico e su un certo numero di pazienti con un elevato valore di glicemia, ha dimostrato che un periodo di allenamento con corse e camminate associato ad un regime dietetico appropriato ha dato risultati più che positivi. Il 39% dei soggetti, alla fine di questo periodo, ha potuto sospendere la terapia medica e il 71% ha potuto alternare periodi con farmaci ad altri senza. Questo risultato è spiegato dal fatto che lo sport abitua il muscolo a prelevare una maggior quantità di glucosio dal sangue e ciò è di estrema importanza per i diabetici che convivono con il problema dell'iper-glicemia. Lo sport insomma tiene sotto controllo il tasso degli zuccheri. Lo stress, l'ansia e tutti i disturbi conseguenti migliorano quando si pratica sport. La ghiandola coinvolta maggiormente da queste condizioni emotive è la surrenale che immette nel sangue le catecolamine responsabili dell'aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e delle caratteristiche reazioni all'ansia. La corsa si rivela molto utile nel dominare lo stress e nel neutralizzare i sintomi fisici forse grazie alla capacità di stimolare la produzione di endorfine, sostanze prodotte dall'organismo, che danno sensazioni simili a quelle indotte dalla morfina tra le quali è importante specialmente la capacità di sopportare il dolore.

L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

Spesso, prima di affrontare un'attività sportiva, viene da chiedersi cosa - e quanto - è meglio mangiare. Ma quello che si può consumare è un calcolo che varia da disciplina a disciplina, da atleta ad atleta, da prestazione a prestazione, e non è possibile quantificarlo con esattezza per chi si dedica allo sport saltuariamente e solo per svago. Si può genericamente dire che il consumo di calorie per 30 minuti di bicicletta varia, a seconda della velocità di esecuzione dell'esercizio e a seconda del sesso e delle caratteristiche del soggetto, dalle 200 alle 300 calorie. Cerchiamo allora di capire come ottenere il meglio dal nostro organismo e come dare il massimo, tenendo presente che si deve fare i conti con gli orari di lavoro o della scuola, con gli impegni di famiglia, insomma con le cose della vita di tutti i giorni. Forse è il sogno di tutti gli sportivi, ma la "magica" scatola

di spinaci di Braccio di Ferro esiste solo nei fumetti. Perché non è assolutamente vero che ci sono alimenti che consentono super prestazioni. Inutile sperare in un super nutrimento di sali minerali o vitamine! L'alimentazione deve essere la più naturale possibile. La si può ottimizzare seguendo alcuni semplici consigli. Prima degli esercizi è consigliabile eliminare alcuni cibi: la carne e i grassi, ad esempio, vengono sempre digeriti lentamente e quindi possono dare un senso di pesantezza. Vanno anche scartati i cibi "oleosi" perché danno luogo a produzione di gas. I carboidrati (pane, pasta ecc., in una misura di almeno due etti) sono i più indicati, perché vengono facilmente digeriti e fanno sì che la glicemia, cioè il livello dello zucchero nel sangue, si mantenga in valori normali. Ovviamente anche la frutta, le verdure cotte, i dessert ed il pesce, in porzioni idonee, possono essere

assunte con beneficio. Contrariamente a quanto si crede non è consigliabile l'uso di zucchero, perché crea facilmente alterazioni della glicemia. Ma non è detto che la pratica sportiva si possa esercitare ad orari fissi, con cadenze determinate. Spesso, purtroppo, si riesce a fare un po' di movimento solo nei ritagli di tempo, incastrando lo sport tra un impegno ed un altro. E allora, sul piano dell'alimentazione, è bene tener conto di alcune semplici indicazioni. Se la ginnastica si fa al mattino, la colazione deve essere composta da succo di frutta, tè, pane tostato e un dessert semplice e leggero. Se invece si prevede di allenarsi durante la pausa di mezzogiorno, la dieta va divisa in due parti: un po' di frutta a metà mattinata e un pranzo leggero subito dopo l'attività fisica. Per l'attività del dopo cena è consigliabile pasteggiare con pasta, insalata e frutta.





30ª Marcia di Casali

SABATO 15 AGOSTO 2009
Percorsi di Km 5 - 10 - 20 - 28

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti, su percorsi collinari ondulati e di montagna.
Partenza libera dalle ore 7.30 alle ore 9.00
Località: Casali di Morfasso (Piacenza) - 850 m. s.l.m.

CARATTERISTICHE DEI PERCORSI
La marcia si svolge sui percorsi tipici dell'Appennino emiliano, su stradine e sentieri nei boschi, ad una quota compresa tra i 700 ed i 1300 metri. Si attraversano paesini caratteristici come Rusteghini e Teruzzi e punti panoramici come la Rocca di Casali, il Passo Pellizzano ed il Monte Carameto. Nei punti più alti si attraversano pascoli e radure con cavalli e animali in libertà.





PRANZO DI FERRAGOSTO - MENÙ TURISTICO A PREZZO FISSO
Stand gastronomico aperto dalle ore 12, padiglione coperto con più di 500 posti.
CASALI, frazione del comune di Morfasso, si trova a 36 km circa da Fiorenzuola d'Arda (uscita autostrada A1), sul confine tra Piacenza e Parma.
Per informazioni: Armando Rigogli, 0523 380494 - Bar Pianazzo, 0523 918266

Gruppi Podistici, la Marcia di Casali è l'opportunità ideale per la vostra gita turistico-podistica di Ferragosto
www.prolococasali.it info@prolococasali.it

ECOMARATONA DELLA VAL D'ARDA

Il Sentiero dei Dragoni

seconda edizione
15 Agosto 2009



Manifestazione agonistica di corsa in montagna, con percorso unico di km 42, su strade sterrate e sentieri dell'appennino piacentino, dislivello positivo 2000 m.
Partenza: San Michele di Morfasso - Piacenza, 15 agosto 2009 - ore 8.30
Arrivo: Casali di Morfasso, tempo massimo 8 ore
Servizi principali: pasta party, pacco gara, trasporto borse, navette, docce.

ALTIMETRIA



Manifestazione abbinata alla 30ª Marcia di Casali

Per informazioni e regolamento: Armando: 336 8200405 - Elio: 333 6418441
OSPITALITÀ: Piacenta Incoming, Tel. 0523 315596 - Fax 0523 308288

ECOMARATONA DELLA VAL D'ARDA CASALI di MORFASSO 15 AGOSTO 2009
www.prolococasali.it/ecomaraton e-mail: info@prolococasali.it



Di norma i percorsi delle marce F.I.A.S.P. vengono scelti dagli organizzatori in luoghi campestri, dove il podista possa soddisfare in tranquillità la sua passione a contatto con la natura. Su questi itinerari, tante volte ci si interroga per quanto si vede senza trovare una risposta. Questa rubrica vuole essere un punto di riferimento per dare al podista quelle risposte che in se non ha trovato.



La farfalla è un insetto che, come le falene, appartiene all'ordine dei Lepidotteri. La distinzione tra farfalle e falene non risponde a una classificazione scientifica tassonomica, ma deriva dall'uso comune. In base a tale distinzione "popolare", alcuni autori del passato hanno proposto una distinzione tra Ropaloceri o "Rhopalocera" (farfalle), che nella classificazione moderna corrispondono alle superfamiglie Hesperioidea e Papilionoidea, ed Eteroceri o "Heterocera" (falene). Questa distinzione oggi, però, non è più scientificamente accettata. Le farfalle hanno abitudini generalmente diurne ed hanno antenne clavate, a differenza di quelle delle falene, che sono spesso pettinate o filiformi, e chiudono le ali a libro in posizione di riposo. Questa distinzione di comodo, al pari di quella tra macrolepidotteri e microlepidotteri, pur non essendo più ritenuta valida, viene talvolta ancora utilizzata dagli entomologi per ragioni pratiche, dato che corrisponde a differenze nei metodi di studio dei diversi gruppi.

LE FARFALLE E L'UOMO

Le farfalle si sono a lungo giovate della presenza dell'uomo. Esse infatti amano gli ambienti aperti e assolati, come i campi e i pascoli. L'alternarsi di campi, siepi, boschi, stagni e fossi, tipico del tradizionale paesaggio agricolo, costituisce quindi l'ambiente ideale per molte specie di farfalle. Ma in un tempo relativamente breve (pochi decenni), il rapporto tra farfalle e uomo è radicalmente cambiato. Le siepi, che offrivano loro riparo e siti per la riproduzione, sono state in gran parte eliminate per favorire la meccanizzazione delle attività agricole. Il massiccio uso di diserbanti ha causato l'estrema rarefazione, o la scomparsa in vaste aree, dei fiori spontanei del cui nettare le farfalle si nutrono. Ovviamente esse sono state sterminate dagli insetticidi, spesso poco o niente selettivi. Infine, porzioni cospicue del territorio sono ormai ricoperte da cemento e asfalto. Ampie estensioni del nostro ambiente costituiscono ormai per le farfalle un

vero e proprio deserto, privo di cibo e di ripari. Le popolazioni di farfalle che ancora sopravvivono sono spesso esigue e isolate da altre della stessa specie. Ciò comporta due gravi conseguenze: se per una causa accidentale, come ad esempio un inverno particolarmente freddo, una popolazione di farfalle presente in un dato luogo si estingue, difficilmente potranno arrivare in tale luogo degli altri individui per dar vita a una nuova popolazione; l'incrocio ripetuto ed esclusivo tra consanguinei può portare a un indebolimento della popolazione. Gli stessi giardini, sia pubblici che privati, sono spesso inospitali per le farfalle per diversi motivi, come: il diffuso impiego di piante esotiche, sulle quali quasi nessuna farfalla depone le uova, e di fiori appartenenti a varietà molto vistose, ma povere di nettare; la rasatura troppo frequente dei prati, da cui conseguono gravi danni per le specie che si riproducono sulle piante erbacee; l'uso degli insetticidi, particolarmente dannosi per i bruchi, e degli erbicidi che eliminano le piante spontanee indispensabili al loro nutrimento.



MUSEO DELLE FARFALLE



Dopo aver passato una mattina piena di "gloria" podistica in terra vicentina, protrattasi oltre misura per la partecipazione alle premiazioni dei gruppi, alle successive strette di mano, e...aspetta Piero che ti vuole salutare, non te ne andare che vi è la Maria che vuole sapere di tua ..., ma dai rimani con noi a pranzo che manca poco, la mia compagnia di ventura, dopo una telefonata a casa, accetta il convivio, e così sotto un antico porticato la "festa" continua in amicizia e allegria, parlando di varie cose, ricordando eventi passati. Al termine di ciò, ringraziando e salutandoci siamo partiti alla volta di casa, non prima di aver preso un caffè in un bar nel centro di Schio. In quel bar, vidi un opuscolo che attirò la mia attenzione, parlava di un museo naturalistico. Non ci volle molto a sensibilizzare e a convincere gli amici che bisognava visitarlo. E così, dopo brevi ragguagli avuti dalla gentile barista come raggiungere il museo, dieci minuti dopo eravamo in Via Lago di Alleghe, in Schio di Vicenza, davanti all'entrata del Museo: "Nel regno delle farfalle", un Museo naturalistico all'interno della più grande zona industriale dell'alto vicentino, con diecimila esemplari esposti in un percorso didattico di 48 spazi. Da un articolo pubblicato su "Il Giornale di Vicenza", si legge: "Impressionante! È il primo aggettivo che viene alla mente, dopo aver visitato il museo "Nel regno delle farfalle". Un museo unico nel suo genere in Italia, allestito in zona industriale grazie al lavoro di una singola famiglia, quella di Giancarlo Paglia. Paglia, artigiano cinquantenne appassionato di farfalle e insetti fin dall'infanzia, non ha tralasciato la passione della sua vita neppure dopo aver messo in piedi un'avviata azienda di tecnologie elettroniche. Anzi, ha utilizzato il pianoterra della ditta, e

gran parte dei suoi proventi, per realizzare un sogno. Il sogno della sua vita: il museo delle farfalle. "Contagiati" dalla sua passione, prima la moglie Roberta, poi i figli Alice, Susanna e Simone, tutti i componenti della famiglia hanno seguito le orme del capostipite. Con anni e anni di ricerche, di studi, che ancora continuano. Sino all'allestimento finale di questa opera immane. Impressionante, si diceva. Nel senso migliore del termine, ovviamente. Il museo che Giancarlo Paglia e i suoi famigliari hanno allestito (da soli!) ha dell'incredibile. Su una superficie di oltre 2000 metri quadri, sono state realizzate ben 48 "stazioni", attraverso un percorso didattico di eccezionale rigore scientifico. Ancora. Due "box" con gli amici e nemici delle farfalle, quattro con le farfalle della notte, altrettante con significativi esempi di farfalle dei diversi continenti. Sono oltre 10 mila farfalle, con tutte le 250 specie diurne dell'Italia e centinaia di sottospecie. Tutte le "stazioni" hanno per sfondo una serie grandiosa di gigantografie con gli ambienti naturali in cui le farfalle vivono e sono state raccolte (tutte da Giancarlo e dai suoi famigliari). Le teche, anch'esse realizzate dalla famiglia Paglia, sono dotate di tutte le spiegazioni scientifiche; che comunque sono fornite in "viva voce" ai visitatori dai proprietari di questo incredibile museo. Che, va ricordato, è una "onlus", un'iniziativa senza scopo di lucro. Se il percorso scientifico di questo museo unico è di un rigore tale da lasciare a bocca aperta anche il più pignolo degli studiosi, la visita suscita soprattutto inusitate e imprevedute emozioni. Una visita che rimane impressa prima nell'animo che negli occhi. Attraverso le migliaia di farfalle (già solo la loro visione lascia stupiti), si entra in contatto diretto con la natura, con i luoghi più suggestivi o inaccessi-

bili di questa nostra Italia che presenta scorci di incredibile bellezza. Non solo farfalle, quindi, ma anche il loro habitat; la natura nel senso più concreto. E tutto, anche i particolari più strettamente scientifici, è raccontato con la semplicità di chi è sempre vissuto a contatto con la natura, anche quando ha saputo penetrare i segreti dell'elettronica. Una natura cui si sente l'appartenenza, in simbiosi con tutti i suoi componenti. Perché c'è, sì, l'uomo, ma non è isolato. Anzi, si sente che è sempre più in contatto con il regno animale, con il regno vegetale, con il regno minerale. Perché tutti sono la natura. E non mancano neppure le rappresentazioni delle ferite che l'uomo può infliggere alla natura stessa. Se uno non conoscesse Giancarlo Paglia, non riuscirebbe a credere che il museo "Nel regno delle farfalle" sia stato realizzato solo da lui, da sua moglie e dai suoi figli. Senza l'aiuto di alcuno. Effettuando questo "percorso" si comprende che l'opera per la sua realizzazione è stata titanica; con un lavoro di anni. Che però non sarebbe stato sufficiente, se non fosse stato sorretto da una passione totalizzante". Dopo aver visitato il Museo ci uniamo ai sentimenti espressi dal giornalista de "Il giornale di Vicenza", felici di aver vissuto e concluso in terra di Vicenza una giornata piena di emozioni.

Il Museo è visitabile tutti i giorni dal lunedì alla domenica, dalle ore 09.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 20.00.

Museo Entomologico ONLUS
Via Lago di Alleghe, 33 Z.I.2 - 36015
Schio (Vicenza)
Tel. e Fax 0445 576457 Cell. 333.9998227
p.i. c.f. 03210090241
info@nelregnodellefarfalle.it
www.nelregnodellefarfalle.it





SETTIMANA SICILIANA

Il "Pool Marce Sicilia, il Gruppo Sportivo "A. Milazzo con i Mille", il Gruppo Sportivo "Giovanni Zafferana, il Gruppo Sportivo "Novara di Sicilia, l'Agriturismo "La Margherita, invitano gli appassionati di sport, natura, a vivere momenti di emozione che la terra di Sicilia sa offrire. Le manifestazioni: 5ª Marcia Novarese -domenica 20 settembre, 7ª Passeggiata guidata sull'Etna -martedì 22 settembre, 4ª Marcia Agriturismo Margherita -23 settembre, 3ª Marcia Dell'Isola di Lipari - 24 settembre, 6ª Andar per Ville - 26 settem-

bre, 9ª Passeggiata Nella Valle del Mela - 27 settembre, avranno uno solo fine conduttore, far conoscere le bellezze natura di questa parte della Sicilia, essere testimoni dell'altruismo sociale espresso dalle cittadinanze locali, scoprire i sentimenti e i valori di un "Popolo", ancora legato volutamente a tradizioni antiche e irrinunciabili in mondo moderno dove altrove trasforma ogni cosa. La settimana "siciliana 2009", sarà in "tour" e non più in soggiorno, con possibilità di poterla visitare anche nei luoghi più lontani dalle sedi delle varie manifestazio-

ni, con possibilità di pernottamento in vari Hotel, quindi non sarà solo motivo di attività sportiva, ma anche culturale, con escursioni programmate in varie località dell'Isola: Milazzo-Etna-Taormina-Lipari-Vulcano-Parco dei Monti Nebrodi- Tindari-Palermo-Monreale-Erice, Selimunte, Agrigento Capo D'Orlando, per poi, concludere la giornata, in tipiche locande e ristoranti a gustare piatti prelibati. Per le informazioni sulla "Settimana Siciliana" si può visitare il sito: www.fiaspsicilia.it - www.comitatofiasp.piacenza.it.

Sabrina: il centauro etneo della Val Calanna

Lei è bruna, con gli occhi neri come i basalti della sua montagna che a caldo sono fatti di fuoco. Meno male che sorride spesso, altrimenti uno sguardo dei suoi è come un'esplosione in piena notte, roba da farti cadere dal letto! Da quando l'eruzione del Dicembre 1992, coprì seppellendo per sempre la splendida ed ubertosa Val Calanna non passa giorno che con la sua potente moto non va da quelle parti, per cercare di trovare alcuni momenti di quando bambina viveva quei luoghi con i suoi genitori. Quando in particolare cominciava la stagione delle ciliegie e delle fragole, oppure in autunno quando tutta la Montagna, nella parte del parco, ospita in piena libertà gli amanti dei funghi e delle castagne. Nel silenzio eterno ormai di quel territorio, da 15 anni di dominio solo di basalti e dirupi di lava, l'unica che rompe quel silenzio è quella moto che Sabrina, come una moderna amazzona fa rombare in quegli strapiombi. Le manca quell'ambiente che l'ha vista bambina in quei luoghi con i colori ed i sapori che la Montagna in quella zona si è ripresa, e si illude di farla rivivere con il "suono" della sua Honda. Così come è sulla moto, allo stesso modo è sul lavoro, quando porta ai clienti a tavola i piatti al ristorante di Nino Cavallaro a Zafferana. Lei col suo catanese tipico ed il suo modo di parlare, oltre a farti gustare le prelibatezze del "Castello di Bacco" ti intrattiene creando col cliente quel rapporto che si crea tra spettatori ed abituali frequentatori di cabaret. In certi momenti, visto che il ristorante si trova nel centro della bellissima piazza della città etnea, Sabrina sente quasi l'effetto del cliente spettatore ed attore, nello stesso tempo con lei senza volerlo ci si trova a recitare, a mangiare, a bere ed ha parlare in quella lingua che solo chi vive sotto l'Etna conosce. Un suono ed una cadenza che è tutta un programma, tra le varie parlate dell'Isola. Definita dagli stessi esperti del dialetto siciliano la più simpatica e la più indicata nel vernacolo culturale e nella letteratura dei grandi di Sicilia.

Se vi trovate a tavola da quelle parti, non fatela mai arrabbiare, vi perdereste qualcosa di importante di quel "magico" pranzo, soprattutto vi perdereste il suo sorriso che diventerebbe velato come l'ormai persa Val Calanna. Sabrina è come il suo Vulcano che domina quella piazza dall'alto, con le sue colate di fuoco che spesso si rispecchiano tra un piatto e l'altro nei suoi occhi.







F.I.A.S.P. Sicilia - Calabria
Comitato Marce di Messina
www.fiaspsicilia.it

"La settimana Siciliana delle Marce"

Il POOL marce Sicilia; il G.S. "A. Milazzo con i Mille";
il G.S. "Giovanni Zafferana (CT)"; il G.S. "Novara di Sicilia (ME)";
Agriturismo "La Margherita" invitano gli appassionati di sport, natura, a vivere
momenti panorami indimenticabili che la terra di Sicilia sa offrire.

Domenica 20 settembre 2009 - NOVARA DI SICILIA (ME)
5ª MARCIA NOVARESE Km. 5 - 10

Martedì 22 settembre 2009 - ZAFFERANA (CT)
7ª PASSEGGIATA GUIDATA SULL'ETNA Km. 10

Mercoledì 23 settembre 2009 - GALATI MAMERTINO (ME)
4ª MARCIA AGRITURISMO MARGHERITA Km. 5 - 10

Giovedì 24 settembre 2009 - LIPARI (ME)
3ª MARCIA DELL'ISOLA DI LIPARI Km. 10

Sabato 26 settembre 2009 - MILAZZO (ME)
6ª ANDAR PER VILLE Km. 10

Domenica 27 settembre 2009 - SAN FILIPPO DEL MELA (ME)
9ª PASSEGGIATA NELLA VALLE DELLA MELA Km. 7-14

Informazioni: Visigalli Raffaella, tel. 090.931574



IL Mercatone della Ceramica

PUNTO VENDITA PALERMO - VIA CANTICCI 11 - 09100
 PUNTO VENDITA PALERMO - VIA CANTICCI 11 - 09100
 PUNTO VENDITA PALERMO - VIA CANTICCI 11 - 09100
 PUNTO VENDITA PALERMO - VIA CANTICCI 11 - 09100

21^a MARCIA DELL'UVA 52^a FESTA DELL'UVA

**Domenica 27 settembre 2009
Verla di Giovo (TN)**

La Valle di Cembra è un piccolo gioiello incastonato nel Trentino orientale a pochi chilometri da Trento. Essa nasconde uno degli angoli più suggestivi della Regione da cui provengono pregiati vini di montagna. Una valle dove l'uva ha sempre regnato sovrana, dove il connubio naturale tra l'uomo e la terra ha dato origine ad un paesaggio della vite di carattere monumentale, le cui origini si perdono nella notte dei tempi. A Verla di Giovo, nella parte bassa della valle, si celebra dal 19 al 27 settembre la Festa dell'Uva, la festa più antica del Trentino dedicata all'uva che ha raggiunto lo scorso anno il mezzo secolo di vita. All'interno dei tre giorni di festa, la Marcia dell'Uva, manifestazione podistica non competitiva, valida per il concorso Nazionale F.I.A.S.P. - Piede

Alato, Internazionali IVV per le partecipazioni e le distanze parziali, Concorso Provinciale Quattro Passi nel Trentino. La manifestazione è stata premiata come miglior marcia del Trentino nel 1999, attira ogni anno più di un migliaio di partecipanti provenienti soprattutto da fuori regione. Anche quest'anno la Marcia dell'Uva, estende l'invito anche agli amanti del Nord Walking e ci sarà la possibilità di noleggiare i bastoncini utili per questa disciplina sportiva. La partenza è fissata per domenica 27 settembre dalle ore 9:00 alle 10:00, dal padiglione centrale. La Marcia dell'Uva dà la possibilità ai partecipanti di scoprire angoli incantati del territorio attraverso tre percorsi di 5, 10, 16 km, che si snodano lungo vie tra le campagne ed i caratteristici terrazzamenti vitati, tra

storici borghi, antiche chiesette, tra masi e boschi. La giornata dei partecipanti alla Marcia non termina però all'arrivo. Infatti lungo le vie del centro storico di Verla ci sarà la possibilità di gustare diversi piatti della cucina trentina e non solo. Tutto il paese si animerà con stand gastronomici, spettacoli folcloristici e musicali, mostre di artigianato, fotografiche e d'arte. Domenica pomeriggio il momento clou della festa attende il visitatore: si tratta della tradizionale e molto contesa, sfilata dei carri allegorici vendemmiali, realizzati in onore dell'uva, protagonista assoluta di questa zona. Un appuntamento da non perdere che dà possibilità di godere dei sapori e dei profumi genuini dell'autunno, caratterizzati dagli ultimi caldi raggi di sole.

DOMENICA 27 SETTEMBRE - VERLA DI GIOVO (TN)

21^a MARCIA DELL'UVA

Manifestazione podistica non competitiva aperta a tutti, valida per il Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato, IVV, Quattro Passi nel Trentino.

Km 5 - 10 - 16 - PARTENZA LIBERA DALLE ORE 9:00 ALLE 10:00

INFO: www.festadelluva.tn.it - info@festadelluva.tn.it
Bruno Callegari 0461.684590 - Renzo Pellegrini 0461.684644
Stefano Fontana 338.1158296 - APT 0461.680668





21

MARCIA
DELL'UVA
27 settembre 2009



INFO:

www.festadelluva.tn.it
 info@festadelluva.tn.it
 Bruno Callegari: 0461.684590
 Stefano Fontana: 338.1158296
 Renzo Pellegrini: 0461.684644.

Comitato organizzatore
 Festa dell'Uva

Verla di Giovo (TN)

52⁰
 FESTA
 DELL'
 UVA