



Pasta coniata... per l'occasione

Quando una Società o Gruppo organizzatore chiede l'affiliazione alla Fiasp, lo fa di sua spontanea volontà. In quel momento, contestualmente, il Presidente assume degli obblighi e dei diritti. L'obbligo principale è quello di rispettare lo Statuto ed i Regolamenti della nostra libera Associazione.

Nel tempo le cose cambiano, le mode girano, quasi sempre migliorano.

Il podista domenicale, una volta legato alla coppa o trofeo, è andato nel tempo abbandonando questa usanza, anche perché, grazie alla inflazione creata dagli organizzatori, si è riempito la casa di statue, piombi, pezzi di ferro ecc... che della manifestazione non ricordano un bel niente.

I Comitati Provinciali per non perdere affiliazioni, per amicizia, perché sottoposti a pressioni hanno mollato il controllo su un punto del regolamento che è essenziale per la nostra stessa sopravvivenza.

Alcuni organizzatori (sic!) hanno preso la cattiva abitudine di fornire a fine marcia come premio o riconoscimento individuale generi alimentari di vario tipo: tortellini, pacchi di brioches, confezioni di pasta, il tutto coniato per l'occasione... che poi sarebbe l'effettuazione di una marcia Fiasp.

Spesso e sovente codesto materiale è offerto a scopo pubblicitario da ditte od aziende che lontano dal concetto di contribuire alla riuscita della manifestazione intendono solo lanciare un loro prodotto commerciale.

Pur essendo il nostro modo di pensare ed agire abbastanza largo, mi sembra che gli abusi nei confronti del regolamento stiano diventando eclatanti e che il riconoscimento finale per una fatica fatta, stia diventando uno specchietto per le allodole, ad uso e consumo di chi "degli scopi podistico-culturali" che muovono da anni la nostra Federazione non si ricorda più niente.

Le grandi marce restano legate alla medaglia, spesso gli organizzatori non riescono a coprire le spese per un conio speciale, ma fa lo stesso, altri mezzi pubblicitari più seri e pertinenti si trovano per coprire le spese organizzative, magari con l'intervento di qualche Amministrazione Comunale aperta alle nostre richieste.

Con dedizione quasi numismatica, mi guardo ancora dopo 10 anni le belle medaglie.

Queste marce che hanno fatto grande la Fiasp esistono ancora.

La soddisfazione di chi dedica mesi di lavoro per organizzare bene e far ricordare la propria manifestazione (quale migliore pubblicità) è spesso vanificata dal bambino-podista che arrivato a casa dice alla mamma: butta giù la pasta che ho preso alla marcia.

In 10 minuti di cottura, si mangia una marcia che costa mesi di preparazione e lavoro.

Il Presidente: LUCIANO PAROLIN

C'ERANO UNA VOLTA!

Chi, come il sottoscritto, si è avvicinato negli anni Settanta per la prima volta alle non competitive, si ricorda, con nostalgia, di alcune "classiche" purtroppo scomparse dal calendario.

A memoria ne cito alcune: la Milano-Proserpio, il Giro dei Laghi Briantei, il Giro del Sebino, la Venezia-Pordenone, la Trifoglio, i due giorni di Ravenna, la Bobbio-Penice, la 4 passi in Valsassina, la Ticimarcia, la Straccadina Gaggianese, la Cimaliona, e parecchie altre che mi sfuggono.

Esse, oltre ad essere state tra le prime manifestazioni non competitive ed aver contribuito in modo notevole alla loro diffusione, rappresentavano per i neofiti un traguardo importante, portarle a termine era un motivo d'orgoglio.

Mi sono chiesto quali motivi possano aver determinato questa scomparsa. Uno dei principali potrebbe essere il ricambio naturale; gli organizzatori, dopo alcune edizioni, perdono l'entusiasmo iniziale, si assottiglia il numero delle persone disponibili, qualche contrattempo dà il colpo di grazia, si decide di rinunciare; ma fortunatamente, per la vita delle non competitive, in virtù del ricambio ne nascono altre.

Altre volte l'ideatore, che funge anche da trascinatore, per diversi motivi non può più dare la sua disponibilità, manca l'uomo-gui-

da, non si trova chi lo sostituisce e si preferisce rinunciare.

Oppure manifestazioni organizzate con l'appoggio di Enti Locali (Pro-Loce, Comuni ecc.), quando viene a mancare questo appoggio, e quindi l'aiuto finanziario, non vengono più effettuate.

L'esperienza personale, acquisita in anni di partecipazione alle non competitive, insegna che le manifestazioni migliori e più durature sono quelle organizzate dai Gruppi Podistici; i componenti di questi gruppi, anch'essi assidui partecipanti, hanno la possibilità di notare pregi e difetti delle altre manifestazioni, in loro nasce la volontà di emulazione e il voler dimostrare di essere i più bravi.

Si deduce che il fulcro di tutto, nel bene e nel male, sono gli organizzatori: esaminiamone la figura.

Per organizzare bene una manifestazione (non quelle al solo scopo di lucro, fortunatamente poche e in via di estinzione perché i partecipanti hanno imparato a scegliere), occorre avere, oltre alle capacità, tanto entusiasmo, disporre di un gruppo di persone fidate e sempre disponibili che si assumano dei compiti precisi, sopportare rischi e sacrifici anche economici.

Se tutto va bene si potrà ricavare qualcosa,

(segue a pagina 2)

(segue da pag. 1)

naturalmente il ricavato viene devoluto in beneficenza o accantonato per le future esigenze, non si creda che vada a finire nelle tasche degli organizzatori.

Altre volte il ricavo non basta per coprire le spese, allora ci si rivolge a qualche ente locale o ad Aziende della zona per un contributo.

Tutto questo viene però largamente ricompensato dal piacere di raggruppare e rivedere tanti amici, di far camminare tanta gente, farle fare del moto salutare, conoscere e scoprire la natura, in un clima di festa, dove, dimenticando per qualche ora preoccupazioni, dispiaceri e problemi quotidiani, ci si ritrovi tra uomini al di sopra delle ideologie e condizioni sociali all'insegna dell'amicizia.

Queste motivazioni servono da premio per chi già organizza e da incentivo per chi vuole organizzare.

A conclusione vorrei lanciare un appello agli amici organizzatori, non è possibile far rinascere qualcuna di quelle classiche?

Rappresenterebbe per noi "vecchi" un ritorno alle origini, e per i giovani una nuova esperienza.

C. Croci

SPORTINSIEME

notiziano bimestrale della FIASP Federazione Italiana Amatori Sport Popolari, membro della IVV - Federazione Internazionale Sport Popolari
Direttore responsabile Celestino Croci
Redattore capo Rolando Cardenà
Comitato di redazione: Alfonsi Pietro, Cappellati Ettore, Gurnien Giuseppe, Rebez Drago
Grafica Arturo Maestrini
Editrice FIASP - via A. Barelli 1 - Milano.
Direzione, redazione, amministrazione: c/o FIASP - via Arnida Barelli 1 - 20148 Milano - tel. (02) 4080136
Stampa: Industria tipografica A. Cordani s.p.a. Milano
Concessionaria per la pubblicità: Antonio Cordani s.p.a. - via Donatello 36 - 20131 Milano - tel. 2365144
Spedizione in abbonamento postale, gruppo IV, 70
Autorizzazione del tribunale di Milano n° 293 dell'11-6-1983 Pubblicità inferiore al 70%
Proprietà riservata. È vietata la riproduzione di testi e fotografie senza il consenso della direzione.

CI HANNO PRECEDUTO

Il Consiglio Federale e tutti gli Associati alla FIASP, partecipano ai gravi lutti che hanno colpito Giuseppe Ferrario e la famiglia Giampietro Barbieri.

DA REDIPUGLIA A BOLOGNA "PER NON DIMENTICARE"



Per commemorare le vittime della strage di Bologna, avvenuta il 2 agosto di cinque anni fa, il Comitato Provinciale della Fiasp di Gorizia, ha organizzato una staffetta da Redipuglia a Bologna. A lato pubblichiamo due foto di gruppo di partecipanti alla manifestazione alla quale hanno



aderito anche atleti provenienti da Sesto Fiorentino, Terni e Milano. Per l'occasione il Comitato di Gorizia ha fatto "coniare" una apposita maglietta con il marchio che è riprodotto qui sopra e che è stata data ai partecipanti alla staffetta.



il negozio
della Milano
sportiva

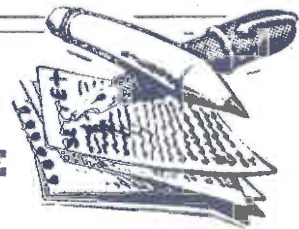
VIA VITRUVIO 38 - MILANO
TEL. 27.95.70

vasto assortimento tute e scarpe delle
migliori marche

SCI / TENNIS

SCONTO AGLI ABBONATI DELLA RIVISTA

LE PAGELLE di ZEBRE



Dunque, il Gruppo Podistico Rovellaschese non ci stà e, per la penna del suo presidente, scende in polemica su Sportinsieme con Zebre. Più che legittimo il diritto di intervento, molte le contestazioni mosse. Vediamole. Zebre ha visto campi da tennis dove non ci sono O.K. Il numero dei concorrenti starebbe a testimoniare la bontà dell'organizzazione. Con questo metro di valutazione a Zinasco Nuovo dovrebbero partecipare in 25.000. Zebre pensa invece che il merito vada alla data ed all'assenza di altre manifestazioni. C'erano servizi igienici per uomini e per donne, e pulitissimi. Zebre, che nessun dubbio aveva avanzato sulla loro pulizia, non li ha visti, ma non ha visto nemmeno frecce che li segnalassero. Si ammette che gli spogliatoi ed il servizio di custodia borse ed indumenti erano inesistenti, ma così si comportano anche altre società che organizzano le non competitive. Qui Zebre allibisce: ma come, una società chiede di iscriversi ad una Federazione (FIASP), ne riceve statuto e regolamenti, che prevedono esplicitamente la messa a disposizione dei partecipanti dei servizi logistici, e poi li stravolge... tanto lo fanno anche gli altri. Riconoscimenti: l'affermazione del presidente Silvano Giobbio è contestata decisamente oltre che da Zebre anche da (grossi) marciatori presenti come Salvatore Maestri, Wanda Zucchi, Wanda Bertoni ecc., pur non escludendo che la responsabilità della mancata segnalazione non vada ascritta alla Società ma ad un singolo addetto. (Ma allora, ricordiamoci anche dell'edizione '83, quando tutti i riconoscimenti erano stati *venduti* prima della partenza...). Zebre non ha mai accusato di "insufficienza" i commissari: ha invece chiesto al Comitato di Milano se gli stessi avessero rilevato e fatto rilevare le carenze della manifestazione. Zebre non sarebbe venuto alla "corsa" (termine come noto molto appropriato per una manifestazione non competitiva) o avrebbe scritto per interessi personali. Graziaddio Zebre conserva ancora il cartellino d'iscrizione. Per quanto concerne gli "interessi personali" siamo alla solita mentalità italiota: chi critica non lo fa per rispetto della verità ma solo per "interessi personali". Quali essi siano Zebre non lo sa e sarà grato a chi glieli indicherà. Per finire Zebre si impegna a tornare a Rovellasca nel 1986, ben lieto di poter dare sette alla manifestazione se la stessa se lo sarà meritato. Senza rancore alcuno. Tiremm innanz!

* * *

CASTIGLION DELLE STIVIERE (25/4). Perondi con moglie, suocera e pochi intimi manda avanti una manifestazione che, da anni in progresso, ha allertato i buongustai delle marce belle che accorrono sempre più numerosi da ogni parte salvo da... Castiglione delle Stiviere. Originale il riconoscimento programmato... a lunga distanza, più che validi i rifornimenti, esemplare l'ospitalità, impeccabili i servizi logistici a disposizione dei camminatori, non resta che avviarsi sul percorso bello, variato, con continui cambi di fondo e panorami da fate e dire "arrivederci nel 1986". SETTE.

MEDA (29/4). Dove si dimostra che con buona volontà, cordialità e passione, anche in provincia di Milano si possono mettere in piedi organizzazioni di tutto rispetto. Molto bello il percorso lungo. Rifornimenti onesti. Solita manchevolezza "milanese" nei servizi logistici. Ti cambi, se va bene, in gabinetto e lasci la borsa al buon cuore del barista. Questo in oratorio con spazio a iosa a disposizione. Mah... SEI.

* * *

BORGHETTO DI VALEGGIO (1/5). Una manifestazione, tra le pochissime in pieno stile IVV, due giornate di svolgimento, partenza ed arrivi liberi per tutto l'arco della giornata, tre percorsi, selettivi ma meravigliosi al cospetto di un angolo d'Italia tra i più belli. Segnaletica direzionale e chilometrica impeccabile. Accoglienza logistica curatissima con dormitori, spogliatoi, docce a disposizione. Il voto sarebbe più alto se non fosse per rifornimenti (effettivamente scarsi per chi faceva distanze lunghe) e riconoscimenti (miserelli per quelli delle brevi). Passi per i primi, purché si avvertano prima i marciatori così che ognuno provveda come meglio crede, ma i secondi sono da rivedere (e con tutti gli spunti culturali a portata di mano non dovrebbe essere difficile). SETTE.

* * *

VARESE (5/5). Marcia di eccezione in tutto e per tutto. Ostali si lucida frenetico la pelata, Bosoni si tira la barbetta sexy, le donne del gruppo lavorano pur sorridendo sempre (menomale!) e intanto la macchina organizzativa scivola come l'olio. Attrezzatura logistica impeccabile, assistenza continua ed affettuosa, gli ultimi accolti come i primi, i rifornimenti che impongono una sosta media di quindici minuti (sentito uno dell'Avis Milano, abituato alla ricorrente carestia della zona, esclamare, toccandosi l'epa "ma qui l'è una goduria!), i bei paesaggi del vecchio lago che ti accompagnano sempre, ti fanno aspettare con ansia il calendario 1986 per andare a coprire con dicitura di precedenza assoluta la domenica in cui questa pin-up delle non competitive si svolgerà. Bella la serie delle serigrafie (incorniciabili) che anno per anno ci faranno ricordare con simpatia i vari borghi che incorniciano il lago. OTTO.

* * *

Non esistono voti per la **STRAVERONA**. Non una marcia, una festa di popolo, diecimila persone con ottomila bandiere gialloblu, un fiume ininterrotto che si snoda parallelo all'Adige, si arrampica sui dolci colli della periferia, passa tra monumenti senza eguali sotto un cielo di cobalto nel giorno in cui tutta la città festeggia la sua squadra divenuta campione d'Italia. Sport non agonistico e sport professionistico per una volta sottobraccio sotto la regia di Cesare De Monte che guida alla perfezione una macchina di passione e di autentico folklore. Questa volta ha vinto il cuore, come sarebbe piaciuto a Berto Barbarani e a Dall'Oca Bianca. Indimenticabile.

GAVIRATE (2/6). La vecchia Rioneide, prima fra le marce organizzate con spirito IVV in Italia, torna tra di noi dopo tanti anni. Facciamo festa, ragazzi, ed uccidiamo il bue grasso per il figliol prodigo. Siamo troppo contenti per trinciar giudizi e dar voti. Su Gavirate, il suo gemellaggio con Morter ed il nuovo circuito aperto tutto l'anno torneremo su questo schermo, prosimamente.

* * *

CARBONATE (16/6). Il "boomerang" è amico di vecchia data che torni sempre a trovare con piacere, un gruppo affiatato che dà ogni garanzia, un percorso indovinato sempre. Qualche perplessità solo sul riconoscimento. Idee nuove cercansi. SETTE.

* * *

VELATE (7/7). Dopo il lieve appannamento della scorsa edizione è tornata a qualificarsi come una delle "big" per i percorsi, l'organizzazione, la logistica, i riconoscimenti, i rifornimenti (la pastasciuttata finale, checchè ne dicano i detrattori di queste cose, non è soltanto esercizio mandibolare, è momento di incontro, di pausa, di riconquista di una conoscenza e di un'amicizia che sono tra gli scopi base del "nostro" sport in opposizione alla frenesia di tutti i giorni e dell'individualismo sempre più esasperato). A Valsecchi, regista da sempre, un "tieni duro" convinto da tutti. SETTE E MEZZO.

* * *

INDUNO OLONA (14/7). I soci della birra presentano una sgradita sorpresa proprio nel decennale della manifestazione. Un percorso pericoloso con una discesa già causa in un'altra marcia di più di un infortunio che un minimo di esperienza avrebbe dovuto escludere (e menomale che non pioveva) e tre assurdi chilometri sulla statale fra lo sfrecciare di migliaia di veicoli, un'assistenza invisibile, un rifornimento a metà percorso dove gli ultimi non trovavano né cibo né liquidi né addetti (timorosi di essere sbranati) ed una tanto strombazzata distribuzione di birra della casa all'arrivo dove la bionda cervogia veniva elargita con estrema prudenza (sic!). E mi fermo qui. QUATTRO.

* * *

CICOGNI DI PECORARA (21/7). Vengano qui quelli che si vantano di avere alla par-

tenza duemila partenti alle loro marce di pianura, vicine alla città! Vengano in questo paesetto sperduto tra i bei colli del piacentino per vedere come si fa ad organizzare, con cuore, con passione, con modestia di mezzi ma con ricchezza di amicizia. Vengano per vedere come i soci della Pro Loco (un'altra, tra le poche, di queste associazioni che si salva) fanno capriole pur di fare contenti tutti, di dar qualcosa a tutti che faccia ricordare questo villaggio che (ricordate "Rio Bo"?), sarebbe tanto piaciuto a Palazzeschi. Assistenza medica e radio, segnaletica — non sempre facile nei boschi, rifornimenti eccezionali per qualità, quantità e cortesia soprattutto — sono stati al di sopra della media ma ancora al di sotto di quello che questa gente avrebbe voluto fare in una splendida giornata di sole. Pozzi Ivo factotum e Sergio Solenghi alle pubbliche relazioni, come tutti gli altri meritano un monumento. Un solo consiglio del vecchio brontolone Zebre: per il prossimo anno perché non cercare un riconoscimento che ricordi più da vicino il paese ed il suo stemma originale? SETTE.

* * *

MONTEVIASCO (28/7). Ci volevano le marce per farmi arrivare in questo celebre paesino dove non esistono strade né funivie ma solo una lunghissima scalinata. E con me altre mille persone a dire bravi ai ragazzi del posto che con passione ed aiutati dai marciatori di Germignaga hanno portato questa marcia nelle file della FIASP. Giudizio nettamente positivo anche se la effettiva pericolosità del percorso e l'assenza assoluta di alternativa lascia molto preoccupati in caso di maltempo. Originale e culturalmente valido il riconoscimento. SEI E MEZZO.

* * *

PORCIA (10/8). Gli Zerbinatti, padri-padrone di questa marcia, hanno la bella pensata di andarsene a Vienna e lasciano la loro creatura in poco amorevoli mani. E così questa ex-reginetta delle notturne scende bruscamente di tono alla sua tredicesima edizione. Non entro in dettagli. Basti pensare che gli ultimi — pur in tempo regolamentare — non venivano fatti accedere al caratteristico campanile in cima al quale ritirare la medaglia, perché... era troppo tardi. Gli organizzatori dovevano pensare alla sagra paesana! Cortesia degli addetti e singolarità del rifornimento a base di cucurbitacee attenuano solo la delusione. CINQUE MENO MENO.

LA VOCE DEI NOSTRI AMICI...

A proposito di "Sportinsieme"

Da molti anni sono Vostro associato e desidererei attirare la Vostra attenzione sul fatto che i numeri bimestrali della Vostra interessante pubblicazione "SPORTINSIEME" mi arrivano con almeno due mesi di ritardo.

La cosa è abbastanza fastidiosa in quanto gli aggiornamenti al calendario nazionale praticamente io — e come me tanti altri marciatori — li vedo solo a "tempo scaduto".

Sarebbe possibile accelerare le consegne di questa pubblicazione? Ad esempio il Vs nr. 9 gennaio/febbraio, l'ho ricevuto il 24/4!

Nella speranza che possiate ovviare a questo inconveniente porgo i miei migliori saluti.

dr. Giorgio Dagnino

Invito alla collaborazione

La collaborazione a Sportinsieme è gratuita e aperta a tutti. Invitiamo le società, i marciatori e i simpatizzanti a farci pervenire brevi scritti, foto e disegni (magari battute e vignette umoristiche) sui temi più vari, purché in sintonia con lo spirito che anima la Fiasp. Nei limiti dello spazio a disposizione, sarà data a ciascuno la più cordiale ospitalità.

**I VOSTRI INTERVENTI
RENDONO PIÙ
INTERESSANTE
"SPORTINSIEME"**

L'ABBIGLIAMENTO DELLO SPORTIVO



di
Ettore Cappelletti

Da circa dieci anni, anche da noi, in Italia, praticare sport a livello amatoriale è facile; basta solo volerlo fare.

Le possibilità sono molte, le occasioni tante.

È bello andare in bicicletta perché il nostro territorio offre ampie scelte di percorsi di ogni tipo.

È però ancor più bello camminare o correre perché possiamo farlo fuori strada, nei prati e nei boschi, senza problemi di traffico, soli o in compagnia, senza nemmeno poi tanto allontanarci da casa. È sufficiente disporre di un calendario nazionale o provinciale Fiasp e possiamo sempre trovare nella nostra zona una camminata lunga o corta che ci aspetta.

Possiamo poi fare sport giocando la partita di calcio con gli amici, o la partita di tennis o facendo ginnastica in palestra.

Ciò che importa è fare quello che ci piace, ma con prudenza, con costanza e regolarità; oltre che divertirci e farci dimenticare per qualche ora i crucci quotidiani, lo sport in genere e le camminate in particolare, ci procurano grossi benefici fisici.

Con insistenza, nei convegni medici, si esprime sempre maggior preoccupazione verso la malattia del secolo, la malattia ipocinetica, ossia la carenza di movimento che genera lentamente ma inesorabilmente precoce invecchiamento, debolezza e flaccidità dei muscoli, blocco delle articolazioni, fragilità ossea e arteriosclerosi.

Lo sport è nemico di tutto ciò; quindi, è salute e benessere.

Non deve però essere praticato in qualche modo, così come capita, ma rispettando quelle norme elementari che evitano possibili effetti negativi derivanti da una attività sportiva scriteriata.

Uno degli aspetti fondamentali è l'abbigliamento.

È certo piacevole vedere frotte di podisti o di ciclisti coperti da tute variopinte con colori vivaci perché il colore è vita, è gioia, è allegria; purtroppo, quelle belle tute colorate, siano esse di cotone o di lana o impermeabili, sono quasi sempre indossate a sproposito.

Sono ancora tante le persone inesperte, che ascoltando la pubblicità o seguendo il consiglio dell'amico, a sua volta digiuno delle più elementari norme di fisiologia, si coprono in modo esagerato durante l'atto sportivo e si spogliano al termine perché si sentono accaldati, sudati, bisognosi di contatto con l'aria.

È questo un comportamento che non ho esitazioni a definire "autolesionista" perché è esattamente l'opposto di ciò che si deve fare.

Alla base di questo comportamento errato, sta la diffusa convinzione che occorre sudare molto per perdere peso, e che per sudare molto bisogna coprirsi tanto.

Tutto ciò è doppiamente falso!

La perdita di peso per sudorazione, è una falsa perdita, perché dura solo un giorno, ed un corpo coperto, suda molto meno di un corpo scoperto.

Durante l'attività fisica, i nostri muscoli producono calore con conseguente aumento della temperatura interna che normalmente è di 37° e durante lo sforzo muscolare intenso e prolungato, arriva fino a 39°, come se avessimo la febbre.

Per mantenere l'equilibrio termico, il nostro corpo reagisce con due tipi di raffreddamento: la convezione e l'evaporazione.

La convezione è il raffreddamento ad aria, e richiede la maggior quantità possibile di epidermide a contatto con l'aria.

L'evaporazione, è il raffreddamento ad acqua; con essa, il nostro corpo si libera del calore con espulsione di acqua sotto forma di sudore, se siamo troppo coperti, l'evaporazione viene ostacolata con il rischio di provocare crisi ipertermiche dette "cotte".

Il sudore "utile", non è quello che scende a gocce, ossia quello che si vede, ma è quello che evapora, ed esso può evaporare solo col contatto con l'aria.

In due o tre ore di attività fisica, si possono perdere anche due o più litri di sudore che però l'organismo deve recuperare entro 20-24 ore per evitare i danni della disidratazione.

Quindi i chili persi con la sudorazione, sono persi solo per un giorno, e rappresentano comunque una benefica ma falsa perdita che non va ostacolata con l'abbigliamento.

Il peso che effettivamente si perde, è per il marciatore, solo circa 9 grammi per ogni Km percorso (non ha importanza se si corre o si cammina) e rappresenta la quantità di grassi (lipidi) necessari per produrre le calorie generate dal lavoro muscolare occorrente per percorrere un Km.

Il peso che si perde non ha quindi niente a che fare col sudore che si produce e che va comunque prodotto e non ostacolato con l'eccessivo abbigliamento.

Lo sportivo non deve mai coprirsi troppo. Tutto l'anno, basta un paio di pantaloncini ed una maglietta traforata con un capellino traforato in estate per evitare colpi di sole; solo nel periodo molto freddo è consigliabile una tuta leggera, purché non impermeabile.

La tuta impermeabile è utile con pioggia e neve per evitare un raffreddamento repentino. Con il vento, vanno bene i giubbetti di carta plastificata, da togliere subito appena il vento cessa.

Lo sportivo in genere, ed il marciatore in particolare, deve restare quindi il più possibile scoperto durante l'attività, ma si deve coprire sempre almeno per qualche minuto al termine; ne trarrà maggior beneficio, avrà una sensazione di minor affaticamento e per il marciatore il piacere di aver fatto la marcia sarà maggiore.

Ettore Cappelletti
sportinsieme - 5

TUTTOFIASP

LE CARICHE • I COMITATI • GLI INDIRIZZI

CONSIGLIO FEDERALE

- Presidente:* PAROLIN LUCIANO - V.le Trento 101 - 36100 Vicenza - tel. 0444/32767
Vice Presidente: CAPPELLETTI ETTORE - Via Stazione 2 - 22045 Lambrugo (CO) - tel. 031/608115
Vice Presidente: D'EMILIO GUGLIELMO - Via E.L. Cerva 37 - 00143 Roma - tel. 06/5033709
Vice Presidente: FERRO GIORGIO - Via Amendola 13/D - 27058 Voghera (PV) - tel. 0383/212155
Segretario Gen.: GUMIERI GIUSEPPE - Via C. Marx 9 - 20153 Milano - tel. 02/4523353
Tesoriere: GUIDI GIAMPAOLO - Via Confalonieri 18 - 20030 Seveso (MI) - tel. 0362/522001
Consigliere: ARZENTON FRANCESCO - Via Mazzanta 28 - 37040 Vangadizza (VR) - tel. 0442/21456
Consigliere: BIANCHI GIUSEPPE - Via Delle Ortoglie - 26029 Soncino (CR) - tel. 0374/85332
Consigliere: PERONDI PAOLO - Via Ascoli 24 - 46043 Castiglione D/Stiviere (MN) - tel. 0376/639133 - (Milano) tel. 02/474834
Consigliere: SCODELLER EDI - 33070 Savorgnano al Tagliamento (PN) - tel. 0434/81550

* * *

COMITATI REGIONALI

- LOMBARDIA:** CASIRAGHI ALBERTO - Via A. Grandi 23 - 22047 Molteno (CO) - tel. 031/850137
VENETO: PARONITTI SILVANO - Via Bandiera 28/A - 35035 Mestrino (PD)
FRIULI VENEZIA G.: SATRIANO GIAMPIETRO - Via Borgo San Pietro 80 - 33043 Cividale del Friuli (UD) - tel. 0432/732384
TRENTINO: AZZETTI PAOLO - Via SS. Trinità 15 - 38100 Trento - tel. 0461/37439

* * *

REVISORI DEI CONTI

- MAGGIONI FRANCO - Via Gozzadini 6 - 20148 Milano - tel. 02/4082782
LEO GIUSEPPE - Via Tiziano 5 - 20145 Milano - tel. 02/4984107
BARKI GIUSEPPE - V.le Misurata 37 - 20146 Milano - tel. 02/4235113

COMMISSIONE FEDERALE D'APPELLO

- REBEZ DIEGO - Via Procaccini 44 - 20154 Milano - tel. 02/315064
FERRARI GIAMPAOLO (Presidente) - Via Paoli 17 - 38068 Rovereto (TN) - tel. uff. 0464/35266
PETAZZI GUGLIELMO - Via Buonarroti 15 - 20149 Milano - tel. 02/490324
CALCAGNILE GIUSEPPE MARIA (Supplente) - Via Lario 26 - 20159 Milano - tel. 02/600132.

* * *

COMITATI PROVINCIALI

Comitato Provinciale Fiasp di BERGAMO

c/o G.P. Le Tartarughe - Via Ozanam 2 - 24100 Bergamo (BG)

Presidente: DANESI RENZO - Via C. Battisti 1 - 24052 Azzano S. Paolo (BG) - tel. 035/531326

Comitato Provinciale Fiasp di BRESCIA

c/o Bar Toscana - Via B. Maggi 57 - 25100 Brescia (BS)

Presidente: DAL ZOPPO EDGARDO - Via Piave 33 - 25100 Brescia

Comitato Provinciale Fiasp di COMO

Via Mainoni 3 - 22036 Erba (CO)

Presidente: CASIRAGHI ALBERTO - Via A. Grandi 23 - 22047 Molteno (CO) - tel. 031/850137

Comitato Provinciale Fiasp di CREMONA

c/o Nava Erminio - Via Mazzini 67 - 26013 Crema (CR)

Presidente: NAVA ERMINIO - tel. 0373/56190

Comitato Provinciale Fiasp di GORIZIA

Via Tiepolo 7 - 34074 Monfalcone (GO)

Presidente: FASO SEBASTIANO - Via Capitello 37 - 34077 Ronchi dei Legionari (GO)

(segue a pagina 7)

Comitato Provinciale Fiasp di MANTOVA

c/o Perondi Paolo - Via Ascoli 24 - 46063 Castiglione delle Stiviere (MN)

Presidente: PERONDI PAOLO - tel. 0376/639133

Comitato Provinciale Fiasp di MILANO

c/o Bar Acli - Via Perfetti 3 - 20017 Rho (MI)

Presidente: CALDERARA ADRIANO MICHELE - Via Carducci 21 - 20059 Vimercate (MI) - tel. 039/668064

Comitato Provinciale Fiasp di NOVARA

c/o K2 Sport - C.so Matteotti 66 - 28047 Oleggio (NO)

Presidente: PASSARIN UMBERTO - Via S. Maria 1 - 28019 Suno (NO) - tel. 0322/85554

Comitato Provinciale Fiasp di PADOVA

c/o Verza Mario - Via Cesarotti 40 - 35030 Selvazzano Dentro (PD)

Presidente: VERZA MARIO - tel. 049/637831

Comitato Provinciale Fiasp di PAVIA

c/o Polisportiva Centro Sociale - Viale Repubblica 25 - 27058 Voghera (PV)

Presidente: MONTINI SEVERINO - Via Modena - 27050 Redavalle (PV) - tel. 0385/74235

Comitato Provinciale Fiasp di PIACENZA

c/o Centro Polisportivo - Via Gorra - 29100 Piacenza (PC)

Presidente: COPELLI ALDO - Via Tansini 8 - 29100 Piacenza - tel. 0523/74320

Comitato Provinciale Fiasp di PORDENONE

c/o Zerbinatti Silvano - Via Nicoletta 40 - 33170 Pordenone (PN)

Presidente: ZERBINATTI SILVANO

Comitato Provinciale Fiasp TRENTO

c/o Azzetti Paolo - Via SS. Trinità 15 - 38100 Trento (TN)

Presidente: AZZETTI PAOLO - tel. 0461/37439

Comitato Provinciale Fiasp di TRIESTE

Via Ruggero Manna 14 - 34134 Trieste (TS)

Presidente: CAVEDALI FLAVIO - Via Hermada 13/2 - 34100 Opicina (TS) - tel. 040/211431

Comitato Provinciale Fiasp di VARESE

c/o Bocciodromo "Città di Varese" - Via Belforte 165 - 21100 Varese (VA)

Presidente: GAVIOLI RINO - Via Porto Rose 10 - 21100 Varese - tel. 0332/261987

Comitato Provinciale Fiasp di UDINE

Via Grazzano 7 - 33100 Udine (UD)

Presidente: CABRINI GIORGIO - Via Savorgnana 24 - 33100 Udine - t. 0432/206370

Comitato Provinciale Fiasp di VENEZIA

Moro Cesare - Via Fosson 35 - 30020 Annone Veneto (VE)

Presidente: MORO CESARE - tel. 0422/769373

Comitato Provinciale Fiasp di VERONA

c/o Pasetto Gianluigi - Via De Gasperi 6 - 37062 Monteforte D'Alpone (VR)

Presidente: PASETTO G. LUIGI - tel. 045/7610723

Comitato Provinciale Fiasp di VICENZA

Contrada Porta Santa Croce 44 - 36100 Vicenza (VI)

Comitato Interprovinciale Fiasp CE/NA/BN

c/o Vitale Osvaldo - Via Mazzocchi 153 - 81055 Santa Maria Capua Vetere (CE)

Presidente: ALTOBELI GAETANO - Via Caserta Parco Verde - 81055 S.M. Capua Vetere (CE) - tel. 0823/844829

Comitato Interprovinciale Fiasp RM/TR/PG

c/o D'Emilio Guglielmo - Via E.L. Cerva 37 - 00143 Roma (RM)

Presidente: D'EMILIO GUGLIELMO - tel. 06/5033709

Comitato REGIONALE LOMBARDO Fiasp

BERGAMO - BRESCIA - COMO - MANTOVA - CREMONA - PAVIA - MILANO - VARESE

c/o Fiasp - Via Barelli 1 - 20147 Milano (MI)

Presidente: Casiraghi Alberto - Via Grandi 23 - 22047 Molteno (CO) - tel. 031/850137

Comitato REGIONALE VENETO Fiasp

PADOVA - TREVISO - VERONA - VENEZIA - VICENZA

c/o Paronitti Silvano - Via Bandiera 28/A - 35035 Mestrino (PD)

Comitato REGIONALE FRIULI VENEZIA-GIULIA Fiasp

PORDENONE - GORIZIA - UDINE - TRIESTE

c/o Satriano Giampietro (*Presidente*) - Via Borgo San Pietro 80 - 33043 Cividale del Friuli (UD) - tel. 0432/732384

Comitato REGIONALE TRENTO Fiasp

TRENTO

c/o Azzetti Paolo (*Presidente*) - Via SS. Trinità 15 - 38100 Trento (TN) - tel. 0461/37439

AGGIORNAMENTO AL CALENDARIO NAZIONALE 1985



- 6-10-85 - **CINISELLO BALSAMO (MI)** - 6ª Marcia di fine estate - Km 10-11 - P ore 8.30/9 - tel. 02/2488960
- 13-10-85 - **CHIUPPANO** - 4ª Camminata Int. dei Pralunghi e 2ª Maratona Int. **ANNULLATA**
- 13-10-85 - **CIVELLO DI VILLAGUARDIA** - 6ª Su e Giò par l'Ottaga - Km 10-11 - P ore 8.30/9.30 - tel. 031/480870
- 13-10-85 - **MACERATA CAMPANA (CA)** - Passeggiata d'Autunno 85 - Km 12-21 - P ore 9.30/10 - tel. 0823/847747
- 20-10-85 - **RONCHI DEI LEGIONARI (GO)** - 9ª Marcia d'Autunno - Km 10-20 - P ore 9.30/10 - tel. 0481/777791
- 20-10-85 - **CASTELLAMARE DI STABIA (NA)** - 3ª Stracittadina - Km 10-23 - P ore 9/9.30 - tel. 081/8733476
- 27-10-85 - **BRIOSCO (MI)** - 15ª Mini Giro Brianzolo - Km 15-25 - P ore 9/10 - tel. 0362/95648
- 27-10-85 - **REMANZACCO (UD)** - Marcia Alpina - Km 12 - P ore 9/10 - tel. 0432/667096
- 27-10-85 - **CAPODRISE (CA)** - L'Ottobrino - Km 12-20 - P ore 9.30/10
- 27-10-85 - **ESTE (PD)** - Dalla prateria alla collina - Km 10-18 - P ore 9/9.30 - tel. 0429/3920
- 1-11-85 - **ARQUA' PETRARCA (PD)** - 2ª Su e xo per i colli cari al Poeta - Km 14-25 - P ore 9/10
- 3-11-85 - **SORBOLO (PR)** - 6ª Camminata Avis-CRI - Km 15-21-31 - P ore 8.30/9.30 - tel. 0521/698212
- 3-11-85 - **MERATE (CO)** - Tutti assieme a Merate - Km 15-21 - P ore 9/10 - tel. 039/593498-593672
- 3-11-85 - **TREVIGLIO (BG)** - 12ª Marcia Autunnale - Km 10-16-30 - P ore 8.30/9 - tel. 0363/41021
- 3-11-85 - **VILLALBA GUIDONIA (ROMA)** - 1ª Trofeo "Uroval" - Km 16 - P ore 9.30
- 3-11-85 - **BRESCIA** - Attraverso i vigneti - Km 13 - P ore 9/10 - tel. 030/309153
- 10-11-85 - **MONTEROSSO (PD)** - 8ª Marcia dea Foja Morta - Km 10-16 - P ore 9/9.30 - tel. 049/652526
- 10-11-85 - **PERGOLESE (TN)** - 12ª Gasparola - Km 10-16 - P ore 9/10 - tel. 0461/564071
- 10-11-85 - **CASTELLO DI SERLE (BS)** - 4ª Ed. Giro dell'Altipiano - Km 13 - P ore 9/10 - tel. 030/6910409
- 10-11-85 - **ROMA** - 3ª Trofeo Francesco Mancini - Km 15 - P ore 9.30/10.30 - tel. 06/7476519
- 17-11-85 - **CASTELCOVATI (BS)** - 5ª Marcia Ecologica - Km 12 - P ore 8.30/9.30 - tel. 030/718275
- 17-11-85 - **PADOVA** - 9ª Marcia San Bellino - Km 12-18 - P ore 9/10 - tel. 049/610580
- 24-11-85 - **OME (BS)** - 2ª Trofeo AVIS Ome Monticelli - Km 12 - P ore 9/10 - tel. 030/652501 - POSTICIPATA AL 1/12/85
- 24-11-85 - **VERONA** - 1ª Maratona di Verona - Km 12-42 - P ore 8.30/9 - tel. 045/7101508
- 24-11-85 - **PADOVA** - 10ª Marcia de la Stanga - Km 12-18 - P ore 9/9.30 - tel. 049/772013
- 24-11-85 - **SOMMO LOMELLINA (PV)** - 3ª Trofeo Comune di Sommo - Km 13 - P ore 9/10 - tel. 0382/402087
- 1-12-85 - **VOLTABAROZZO (PD)** - 10ª Ed. su e xo pa ea Volta - Km 10-20 - P ore 9/10 - tel. 049/751988
- 8-12-85 - **CITTADELLA (PD)** - 2ª Passo attorno alle Mura - Km 10-18 - P ore 9/10 - tel. 049/592645
- 8-12-85 - **FRASSINO/FRASSINO (MN)** - Marcia del Ringraziamento - Km 42
- 8-12-85 - **ORGIANO (VI)** - 6ª Ultimo Passo d'Autunno - Km 12-30 - P ore 8.30/9.30
- 15-12-85 - **BASELLA DI URGNANO (BG)** - Aspettando il Natale - Km 10-16 - P ore 9/9.30 - tel. 035/908028



QUALCOSA IN PIÙ DI UNA MARCIA

Alla 1ª Marcia del Ginepro svoltasi il 17.3.1985 programmata dal G.S. TARTARUGHE DI TRIESTE è stato abbinato un concorso grafico pittorico sul tema "MARCIA" per ragazzi partecipanti alla manifestazione fino a 14 anni. Qui a fianco pubblichiamo la foto dell'opera vincitrice, realizzata da Barbara Bonifacio della scuola media I. SVEVO di Trieste. A Barbara i complimenti di "Sportinsieme".

SPORTINSIEME

20148 Milano - Via Barelli, 1
notiziario bimestrale - n. 12, luglio-agosto 1985, sped. in abb. post. n. IV-70
Autor. Trib. di Milano n. 293 dell'11-6-1983 - Direttore responsabile: Celestino Croci