



Assisi: raduno nazionale Fiasp

Venerdì 14 maggio, 28 marciatori chiedono ospitalità per la notte all'ospizio del Convento della Verna. Alla pace di quel romitorio al confine fra la Toscana e l'Umbria i 28 marciatori sono arrivati dal Friuli, da Trieste e da Trezzano sul Naviglio.

Si ritrovano volti amici e vengono definiti gli ultimi dettagli per la lunga marcia che li aspetta. I marciatori dell'Hermes di Trezzano con gli amici del Friuli e di Trieste il giorno dopo in staffetta a due a due percorrono i 123 Km che li separano da Assisi e percorreranno le strade che percorse S. Francesco. Anche gli amici di Roma e di Caserta si stanno preparando molto più a sud. Si sono ritrovati a Greccio; sono in 40. Alle prime luci dell'alba sembrano personaggi del Presepe inventato da S. Francesco proprio a Greccio.

Anche loro percorrono le strade di S. Francesco.

In staffetta macinano, uno dopo l'altro, oltre cento chilometri, attraversando paesi e città, Terni, Spoleto, Foligno.

Le due staffette sono attese verso sera ad Assisi dai 320 marciatori arrivati con pullman ed auto per partecipare al primo raduno nazionale Fiasp.

Sei pullman dalle province di Milano, Co-

mo, Brescia, Varese, ed alcune automobili (per portare gli esclusi dai pullman) hanno invaso Assisi. È arrivato pure il "Matto di Padova" unico rappresentante del Veneto al raduno. In attesa delle staffette i marciatori hanno camminato da S. Maria degli Angeli verso Assisi. Una camminata in



OLIMPIADI: una foto ormai celebre. Sarebbe accaduto se avesse ottemperato alla REGOLA D'ORO N. 7? (Servizio a pag. 6).



IL SINDACO DI MILANO

All'Ill.mo Signor
SINDACO
di
ASSISI

3 settembre 1984

Egregio Collega,

sono lieto dell'occasione del Raduno Nazionale della Federazione Italiana Amatori Sport Popolari per farLe pervenire, a mezzo dei partecipanti milanesi, i sentimenti di viva solidarietà e compiacimento della nostra Amministrazione.

La Città di Assisi rappresenta nel mondo un simbolo di unità, legata al ricordo dell'insegnamento francescano, alla bellezza della natura e dell'arte.

Per questo, esprimo la nostra gratitudine per aver voluto ospitare un incontro che vuol essere degno di amicizia e di fraternità.

Con molti auguri a Lei ed ai Suoi concittadini, Le porgo il saluto più fervido e cordiale.

Carlo Tognoli

Carlo Tognoli



FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI
SPORT POPOLARI

RADUNO NAZIONALE FIASP ASSISI '84

al

I MARCIATORI RICONOSCENTI PER LA COLLABORAZIONE

15-16 Settembre 1984

Il PRESIDENTE

gruppo con visita guidata della Basilica di S. Maria degli Angeli e di S. Damiano. Per i mangiachilometri era stato riservato un percorso più lungo.

Purtroppo due temporali a breve distanza hanno ridotto a mal partito i camminatori. Sulla piazza di Assisi all'arrivo delle staffette solo un centinaio di marciatori ha accompagnato i 68 staffettisti attraverso le strade di Assisi. Gli altri marciatori, fradici per la pioggia, erano in albergo o presso i pullman per cambiarsi.

Più tardi circa 250 marciatori hanno assistito nella Basilica di S. Francesco alla Santa Messa. Molto suggestiva la preghiera del marciatore procurataci dagli amici di Roma e letta con vibrante intensità da Paolo Quararoli.

La domenica mattina un cielo terso e un sole caldo hanno fatto dimenticare il mal-

tempo della sera precedente. A gruppi hanno invaso Assisi per gustare l'arte, gli scorsi e l'atmosfera di questa città che ci riporta nel Medioevo. Poi la salita alla Rocca e all'Eremo.

I Consiglieri federali sono stati ricevuti dal Sindaco di Assisi. L'incontro è stato veramente cordiale. Il Sindaco si ricordava del raduno dello scorso anno ed inoltre ha riconosciuto alcuni partecipanti alla marcia d'Europa di due anni fa. Il presidente Croci ringraziando il Sindaco della cortese accoglienza gli ha donato la medaglia ricordo del nostro raduno la pergamena appositamente ideata dal pittore Franco Vasconi unitamente ad un messaggio a lui indirizzato dal Sindaco di Milano.

Qualcuno il sabato sera ha criticato l'impostazione organizzativa scelta dai Comitati Provinciali. Fortunatamente, in seguito, il buon senso ha prevalso e lo sparuto gruppetto dei contestatori si è reso conto che i due temporali non erano stati programmati dalla Federazione e che quindi se la sfilata anziché di 400 persone è risultata di solo 150 marciatori, ciò non poteva essere attribuito a cattiva organizzazione.

Siamo comunque molto grati a questi pochi "brontoloni" perché hanno partecipato al raduno che è stato quindi positivo sotto molti aspetti. Le poche lacune organizzative saranno eliminate dopo questa esperienza.

Ci auguriamo che i Comitati Provinciali, di cui solo 9 su 22 hanno aderito, siano l'anno prossimo tutti presenti e invitino le società aderenti a partecipare numerose.

Il cielo invece di aprire le proprie cateratte ci riserverà una giornata di sole. ■

medisport

centro
di medicina
sportiva

Il centro MEDISPORT realizza una nuova concezione nella pratica della medicina sportiva. Esso è nato infatti dalla fusione delle conoscenze e competenze proprie di tre ambienti: quello della ricerca scientifica applicata allo sport, quello dei medici specialisti (cardiologi, internisti, dietologi, medici sportivi, ortopedici) e quello dei tecnici e allenatori operanti nei vari settori delle discipline sportive.

Il centro MEDISPORT è quindi in grado di fornire programmi di allenamento "personalizzati" sulla base del valore individuale, di valutare l'andamento della forma nell'arco dell'anno e di seguire sul piano tecnico, medico e dietetico chi svolge attività agonistica a livello amatoriale.

milano
via s. vittore 6 - tel. 875635

SPORTINSIEME

notiziario bimestrale della FIASP Federazione Italiana Amatori Sport Popolari, membro della IVV - Federazione Internazionale Sport Popolari.

Direttore responsabile: Celestino Croci

Redattore capo: Riccardo Carderi

Comitato di redazione: Pietro Alfonsi, Miletta Calderara, Ettore Capriotti, Paolo Quararoli, Diego Rebez

Grafica: Arturo Meoni

Editoria: FIASP - via A. Baringo 1 - Milano

Direzione, redazione, amministrazione: via FIASP - via Arimida Barilli 11 - 20148 Milano - tel. (02) 4080136

Stampa: Industrie tipografiche 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 inferiori al 70%

Proprietà riservata. È vietata la riproduzione di testi e fotografie senza il consenso della direzione.

a proposito di ... malandrini

Caro Calderara,

sull'ultimo numero di "Sportinsieme", con l'articolo "Carissimi malandrini" riferendoti all'Assemblea di Mantova, esprimi delle considerazioni personali in parte discutibili. In primo luogo penso di non meritare (e con me tutti i componenti del Consiglio federale) l'appellativo di notabile, puzza molto di politica e di partitocrazia e nessuno di noi è uomo politico o di partito.

Sono d'accordo con te, sono stati tollerati alcuni interventi che per contenuto e prolissità erano da interrompere o riportare sui binari della correttezza e della logica; sul n. 5 di Sportinsieme Cepparo con un ottimo articolo puntualizzava tale atteggiamento.

Bisogna tener presente che l'Assemblea annuale offre ai rappresentanti dei Comitati la possibilità di far sentire la propria voce e di esprimere idee e critiche, a volte anche giuste ed utili; è attraverso la dialettica e il confronto, nei limiti del reciproco rispetto, discutendo dei vari problemi di ogni Comitato che il Consiglio federale trae le conclusioni su come gestire la Fiasp.

Era materialmente impossibile rispondere subito in modo esauriente, data la complessità degli argomenti trattati, a tutti gli interventi, essi, registrati e trascritti, sono stati esaminati e discussi dal Consiglio Federale e con una circolare inviata a tutti i Comitati si è cercato di rispondere e risolvere tutti i quesiti.

Per quanto riguarda Regolamento e Statu-

to, pur strapazzati e criticati, non sono stati affatto affossati (e non lo saranno mai!), essi vanno rispettati da tutti così come sono, solo il Consiglio federale potrà apportare quelle modifiche al Regolamento ritenute necessarie, e solo l'Assemblea può modificare lo statuto seguendo l'iter stabilito dall'art. 32 dello stesso, e questo nel rispetto di quella forma di democrazia che deve distinguere l'operato della Fiasp.

Se qualche rappresentante di Comitato, per giustificare certe violazioni al Regolamento nel proprio territorio, ha cercato di darne la colpa alla sua inadeguatezza, tieni presente della maggioranza dei Comitati che lo rispettano e cercano di farlo rispettare (non bisogna fare di tutte le erbe un fascio).

Pur con le sue lacune ritengo che l'Assemblea di Mantova non sia stata affatto negativa, anche se la maggior parte dei problemi discussi si conoscevano, tutti hanno avuto la possibilità di intervenire, questo è servito a conoscerci meglio e ci ha insegnato come agire in futuro.

Capisco benissimo lo stato d'animo di chi come te si è sempre battuto per il rispetto completo del Regolamento e dello Statuto, per questo hai la mia stima, spero che i nostri scritti servano a convincere i ... malandrini che per chiunque aderisca ad una associazione la lealtà e il rispetto delle sue leggi sono fondamentali.

Croci Celestino

ASSISI '84

I presenti ...

Croci Celestino - Cavedali Flavio - D'Emilio Guglielmo - Iodice Giovanni - Radaelli Pietro - Gumleri Giuseppe - Quadraroli Paolo.

Comitato Provinciale Fiasp di **Bergamo**
c/o G.P. La Tartarughe
Via Ozanam, 2
24100 BERGAMO

Comitato Provinciale Fiasp di **Brescia**
c/o Bar Toscana
Via B. Maggi, 57
25100 BRESCIA

Comitato Interprovinciale Fiasp **CE/NA/BN**
c/o Vitale Osvaldo
Via Mazzocchi, 153
81055 SANTA MARIA CAPUA VETERE (CE)

Comitato Provinciale Fiasp di **Como**
c/o Casiraghi Alberto
Via A. Grandi, 23
22047 MOLTEÑO (CO)

Comitato Provinciale Fiasp di **Gorizia**
Via Tiepolo, 7
34074 MONFALCONE (GO)

Comitato Provinciale Fiasp di **Milano**
c/o Bar Acli
Via Perfetti, 3
20017 RHO (MI)

Comitato Interprovinciale Fiasp **RM/TR/PG**
c/o D'Emilio Guglielmo
Via E.L. Cerva, 37
00143 ROMA

Comitato Provinciale Fiasp di **Trieste**
Via Ruggero Manna, 14
34134 TRIESTE

Comitato Provinciale Fiasp di **Udine**
Via Grazzano, 7
33100 UDINE

Comitato Provinciale Fiasp di **Varese**
c/o Bocciodromo "Città di Varese"
Via Belforte, 165
21100 VARESE

... e gli assenti

Azzetti Paolo - D'Amico Vincenzo - Guerra Eudelio - Scodeller Edi - Cappelletti Ettore (giustificato) - Filippante Paola - Gavino Ersilio - Lattempergher Giorgio - Pizzolotto Raffaele - Servodio Giovanni.

Comitato Provinciale Fiasp di **Cremona**
c/o Nava Ermindo
Via Mazzini, 67
26013 CREMA (CR)

Comitato Provinciale Fiasp di **Mantova**
c/o Voi Alessandro
P.za 80^a Fanteria, 1
46100 MANTOVA

Comitato Provinciale Fiasp di **Novara**
c/o K2 Sport
C.so Matteotti, 66
28047 OLEGGIO (NO)

Comitato Provinciale Fiasp di **Padova**
c/o Borgato Walter
Via Bressanone, 24
35100 PADOVA

Comitato Provinciale Fiasp di **Pavia**
c/o Polisportiva Centro Sociale
V.le Repubblica, 25
27058 VOGHERA (PV)

Comitato Provinciale Fiasp di **Piacenza**
c/o Centro Polisportivo
Via Gorra
29100 PIACENZA

Comitato Provinciale Fiasp di **Pordenone**
c/o Zerbini Silvio
Via Nicoletta, 40
33170 PORDENONE

Comitato Provinciale Fiasp di **Trentino**
c/o Azzetti Paolo
Via SS. Trinità, 15
38100 TRENTO

Comitato Provinciale Fiasp di **Treviso**
c/o Sonogo Renato
Via Nazionale, 38
31010 GODEGA SANTURBANO (TV)

Comitato Provinciale Fiasp di **Verona**
c/o Pasetto Gianluigi
Via De Gasperi, 6
37032 MONTEFORTE D'ALPONE (VR)

Comitato Provinciale Fiasp di **Venezia**
c/o Zadro Sergio
Via F. Baracca, 30
30026 PORTOGRUARO (VE)

Comitato Provinciale Fiasp di **Vicenza**
Contrada Porta Santa Croce, 44
36100 VICENZA

Invito a tutti i marciatori

Amico sportivo non competitivo, aderire alla Fiasp è un tuo dovere morale ed una tua concreta convenienza.

È un tuo dovere morale perché soltanto in questo modo potrai dare il tuo contributo al grande movimento degli sport popolari in continua crescita ed espansione in tutta Italia.

Ma è anche una tua concreta convenienza perché gli aderenti alla Fiasp:

— sono coperti da assicurazione contro gli infortuni nel corso delle manifestazioni non competitive e relativi allenamenti (L. 20 milioni in caso di morte, L. 50 milioni in caso di invalidità, L. 1.500.000 per spese di pronto soccorso);

— riceveranno la pubblicazione "Sportinsieme", che li terrà al corrente della vita e dell'attività della Fiasp e degli eventi e problemi degli sport non competitivi.

Per aderire alla Fiasp inviare l'apposita domanda (se trattasi di nuovo tesseramento) e la quota ai Comitati Provinciali o direttamente alla Segreteria Fiasp in Via Barelli n. 1, 20148 Milano.

Il tesseramento può essere richiesto anche presso i tavoli adibiti alla timbratura dei concorsi I.V.V. durante le marce.

AMICO MARCIATORE la Fiasp è nata per difendere i marciatori.

Il compito della Fiasp è di regolamentare e moralizzare il settore delle marce, nell'interesse dei marciatori.

Ricordati che l'iscrizione alla Fiasp ti dà il diritto di partecipare alla vita della nostra Federazione e svolgere la tua attività tramite i Comitati Provinciali.

I controlli sanitari

Il decreto ministeriale del 28 febbraio 1983 art. 1 recita:

Ai fini della tutela della salute devono essere sottoposti a controllo sanitario per la pratica di attività sportive non agonistiche:

a) gli alunni che svolgano attività fisico-sportive organizzate dagli organi scolastici nell'ambito delle attività parascolastiche;

b) coloro che svolgano attività organizzate dal Coni, da società sportive affiliate alle federazioni sportive nazionali o agli enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni e che non siano considerati atleti agonisti ai sensi del decreto ministeriale 18 febbraio 1982;

c) coloro che partecipano ai Giochi della gioventù, nelle fasi precedenti quella nazionale.

* * *
Le società affiliate alla Fiasp non sono soggette al D.M. del 28 febbraio 1983 che richiede il controllo sanitario.

Infatti il D.M. impegna le società sportive affiliate alle federazioni sportive nazionali e agli enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni.

La nostra federazione non è riconosciuta ente di promozione sportiva ma associazione con finalità escursionistiche e non competitive.

Invece le società che aderiscono contemporaneamente alla Fiasp e a enti riconosciuti dal Coni devono richiedere ai partecipanti delle marce il certificato sanitario compilato in conformità all'allegato previsto dalla legge.

Nozze

La Redazione e tutti gli amici di "Sportinsieme" esprimono le loro più calorose felicitazioni a Luisa, figlia del Presidente della Fiasp Celestino Croci, convolata a nozze il 9 settembre con il sig. Mino Gelmi.

TESSERAMENTO SOCI 1985

È iniziato il tesseramento alla Fiasp per il 1985. I Comitati Provinciali sono invitati a richiedere alla Sede la quantità di volantini che intendono distribuire.

La quota di iscrizione anche per il 1985 non è stata modificata e rimane fissata in L. 5.000.

Il Consiglio Federale ha stabilito che in tutte le marce I.V.V. gli iscritti Fiasp godano di una riduzione di L. 500 sulla quota senza riconoscimento.

I soci che intendono rinnovare l'iscrizione sono invitati a farlo ritirando presso i tavoli dei Comitati Provinciali, allestiti in tutte le manifestazioni podistiche Fiasp, il modulo qui sotto riprodotto in fac-simile e a trasmetterlo, debitamente compilato, unitamente alla quota di L. 5.000, al proprio Comitato Provinciale.



Federazione Italiana Amatori Sport Popolari

**DOMANDA ADESIONE FIASP - SINGOLI**

Sig. _____

Nato a _____ il _____

Comune di residenza _____

C.A.P. _____ Prov. (_____)

Via e numero _____

Telefono _____

Professione _____

Eventuale Società o Gruppo Sportivo di appartenenza _____

Eventuale Comitato Provinciale di appartenenza _____

Viale del Comitato _____ Firma del Richiedente _____

La presente domanda, compilata in modo leggibile, corredata da due fotografie o dalla quota stabilita, deve essere inoltrata tramite il Comitato Provinciale o deve non esista direttamente dal richiedente, alla Segreteria Generale della FIASP - Via A. Barelli, 1 - 20148 Milano.

Spazio riservato alla FIASP (da non compilare)

Tesserato N. _____ data _____

Copia da inviare alla FIASP

Invito alla collaborazione

La collaborazione a Sportinsieme è gratuita e aperta a tutti. Inviatiamo 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.

Assisi: appunti critici

Torno a Milano e il lunedì, un vecchio compagno di cento camminate mi chiede un giudizio, sincero, sul raduno nazionale di Assisi.

"Per me - gli dico - è stato un successo ed un'occasione perduta".

Proviamo ad analizzare questa apparente contraddizione.

È stato un successo perché per la prima volta si sono visti centinaia di marciatori riuniti per un raduno del quale la marcia era solo pretesto. Un successo perché per la prima volta i comitati - quasi tutti - hanno agito nell'interesse dei marciatori e della Federazione piuttosto che in quello delle società. Un successo perché per la prima volta ci siamo sentiti uniti alla Fiasp, perché abbiamo vestito la stessa maglia al di sopra delle differenze di cultura, di religione, di censo, di convinzioni. Un successo perché due giornate insieme nel clima spiritualmente vivificante di Assisi hanno cementato amicizie e conoscenze precedenti e ne hanno fatto nascere altrettante. Un successo perché - diciamo doverosamente - Maggioni e soci hanno lavorato duro consentendo la realizzazione di un programma molto ambizioso. Ma è stata anche una grande occasione perduta. Proviamo a pensare cosa sarebbero state seicento persone, con la stessa maglia, della stessa federazione, che entravano assieme ad Assisi, percorrevano il corso principale della città allo stesso passo giustificando la loro qualifica di camminatori, giungevano alle basiliche di S. Francesco, portavano tutte unite, alle autorità ed alla cittadinanza il saluto di regioni, province, comuni, comitati, società, gruppi tutti accomunati nel simbolo della Fiasp.

Seicento persone che entrano in Santa Maria degli Angeli, che si fermano in raccoglimento davanti al cimitero di guerra inglese (quasi da tutti trascurato, anche a causa della pioggia), che si entusiasmano per la mistica purezza di San Damiano, gioiello insuperato d'arte e di fede. Sarebbe stata una prova di forza e di unità per una città troppo svagata dal continuo flusso di turisti per accorgersi dei nostri piccoli gruppetti che alla spicciolata andavano verso l'arrivo. Una prova di forza soprattutto per noi che ci saremmo sentiti per la prima volta parte viva di una federazione e di una comunità non astratta ma concretamente presente, al di là della divisione in gruppi, in società, in comitati.

Così non è stato, ma così dovrà essere il prossimo anno per il raduno per il quale fin d'ora dobbiamo impegnarci.

Per questo, a mio avviso, sono necessarie alcune puntualizzazioni prendendo lo spunto da quanto di negativo è emerso quest'anno.

La partenza della marcia "lunga" da Bettona è un non senso. Non un bar, non una bettoia, non un servizio a disposizione di gente reduce da molte ore di pullman, che doveva cambiarsi in mezzo ad una piazza d'asfalto nonostante l'adiacente campo sportivo (ermeticamente chiuso). Per fortuna che il nubifragio che si stava preparando non ha colpito in quel momento. Ma tutta la marcia "lunga" è un non senso svolta come si è svolta su un percorso culturalmente, artisticamente, paesaggisticamente insignificante come quello da Bettona a S. Maria degli Angeli.

Bisogna avere il coraggio di rinunciare per una volta all'anno al fascino che i chilometri esercitano ancora su troppi. Bisogna limitarsi alla marcia "corta", rilassata, "chiaccherante", culturalmente valida, con soste più lunghe ai mille monumenti e luoghi mistici che si incontrano tra S. Maria

degli Angeli ed Assisi.

E allora si starà tutti assieme, si arriverà largamente in tempo per la funzione religiosa che deve essere, nello spirito stesso del raduno ed al di là delle singole convinzioni, il fulcro della manifestazione e allora si passerà un tardo pomeriggio in letizia e allora non si timbreranno i cartellini IVV degli ultimi arrivati su un marciapiedi (hony soit ...).

Ma a mio avviso sarà da rinunciare anche alla marcia del mattino dopo, per lasciare il posto ad una visita guidata a monumenti e luoghi suggestivi di cui la città, è stracolma, senza costringere la gente che è rientrata ad Assisi di buon ora a cambiarsi al parcheggio dei pullman in condizioni certamente non ottimali per servizi e comfort.

Infine sarà necessario inondare la città di manifesti che spieghino a cittadini e turisti le finalità spirituali e associative del raduno.

Un'ultima considerazione. È opportuno mantenere quale sede fissa del raduno Assisi o è più produttivo organizzarlo ogni anno in una diversa città "francescana" (Gubbio, ecc.) forse meno distratta dal turismo e più disponibile ad un dialogo con noi?

Sono tutte proposte che, al di là della loro impostazione critica, hanno una finalità costruttiva a che lascio agli organizzatori ed agli appassionati, ben lieto se dalle stesse potrà venire un miglioramento dei prossimi raduni ed una crescita di prestigio per la Fiasp e, quindi un appagamento per tutti noi.

Diego Rebez



109/0075 **CRONOGRAFO**
cm. 6,5 x 5,5 x 2

Cassa in materiale sintetico colore nero.

Cronografo-orologio pendente "multi funzioni" con le seguenti eccezionali caratteristiche:

- ① **Contasecondi** al 1/100 (indicazione contemporanea di ore, minuti, secondi, centesimi)
 - ② **Orologio:** indica ore, minuti, secondi, giorno, mese e data
 - ③ **Sveglia** con cicalino e con "SNOOZE" (dormancora di 5 minuti)
 - ④ **"PACE-Maker"** (a scelta si possono programmare da 5 a 155 segnali acustici al minuto).
- Particolarmente apprezzato da sportivi che fanno lo jogging ma anche per laboratori, industrie, scatti telefonici, ecc.
- ⑤ **Segnale acustico** ogni ora piena

Distributore per l'Italia:

**Soc. Italiana Orologi
Kienzle**



LE DIECI REGOLE D'ORO del marciatore dilettante

Si è scritto e parlato molto sugli aspetti esteriori delle marce non competitive, mettendo in evidenza come è piacevole veder passare i marciatori che con le loro tute variopinte che danno un senso di allegria anche per le risa e i canti dei folti gruppi che procedono uniti o sparsi in un piacevole disordine fatto di uomini, di giovani, di persone anziane, di ragazze, donne e bambini. Tutti, comunque si muovano, in modo lento o veloce, affannati o tranquilli, mostrano una serenità, una gioia intensa, un senso di libertà per l'evasione dai crucci di tutti i giorni, che invogliano, anche chi è ai bordi della strada, a partecipare.

È questo uno dei tanti aspetti positivi e visibili di quello sport di massa che è il podismo e che si esprime tramite le nostre marce Fiasp.

Questa Fiasp, che sorta allo scopo di riordinare un settore che aveva assunto un aspetto incontrollato per l'abnorme dilagare delle marce, è riuscita, malgrado gli ostacoli e le diffidenze iniziali, a raccogliere fra le sue fila, la quasi totalità degli organizzatori e appassionati di podismo.

Le marce assicurano ai partecipanti ciò che loro serve.

I marciatori stessi, con la loro costante partecipazione alle marce, hanno compreso quale deve essere il loro comportamento per evitare quelle conseguenze fisiche fastidiose e a volte gravemente nocive che con elevata frequenza, si sono manifestate negli scorsi anni e si manifestano tuttora, anche se più raramente, in coloro che sono alle prime esperienze.

C'è anche chi chiede consigli all'amico marciatore, il quale, considerato esperto perché marcia da qualche anno, molte volte adotta comportamenti e abitudini ritenute giuste perché sono a lui gradite, mentre sono invece sostanzialmente negative e predisponenti a grossi guai che presto o tardi si manifesteranno.

Per questo motivo, ho ritenuto importante raccogliere le principali indicazioni e i consigli, che emergono ripetutamente negli incontri di studio che periodicamente si tengono in campo nazionale e internazionale

fra gli studiosi e gli esperti del settore. Ho chiamato queste norme "Le regole d'oro del marciatore Fiasp".

Mi auguro che qualuna di esse cominci ad essere seguita specialmente da parte dei principianti, ma anche da parte dei veterani, per i quali so che è difficile abbandonare abitudini radicate da anni.

Certamente, quando tutti i marciatori adotteranno tutte le dieci regole, si renderà superflua la presenza dell'autoambulanza alle nostre marce perché all'arrivo vedremo solo visi sorridenti, sereni, soddisfatti e non più visi tirati per lo sforzo, rossi per l'affanno e talvolta abbruttiti per la sofferenza.

LE REGOLE D'ORO DEL MARCIATORE FIASP

- 1) - calzare sempre scarpette usate
- 2) - essere sempre coperti il meno possibile
- 3) - l'andatura deve essere:
in pianura: senza variazioni di velocità;
in salita: rallentata;
in discesa: può essere accelerata;
- 4) - non guardare mai l'orologio
- 5) - evitare di tenere il passo di chi ci precede se per noi è faticoso
- 6) - la velocità deve essere tale da permettere di parlare senza affanno con chi è al nostro fianco
- 7) - assumere sempre bevande ad ogni rifornimento anche se non se ne sente la necessità o se si è abituati a non bere
- 8) - con caldo e afa, bagnare frequentemente le tempie e i polsi
- 9) - meglio fare molte marce corte piuttosto che poche marce lunghe
- 10) - abituarsi ad una frequenza di passi elevata (meglio fare passi un po' corti ma rapidi piuttosto che passi un po' lunghi ma lenti).

Ettore Cappelletti

AGGIORNAMENTO AL CALENDARIO NAZIONALE 1984



- 7/10/84 - ROMA - 2° Trofeo una Gardenia per Centocelle - Posticipata al 28/10
7/10/84 - MILANO - 12° 4 Passi con gli alpini - ANNULLATA
7/10/84 - CODOGNO - 2° Marcia dei Mulini - Km 10-15 - P 8.30 - tel. 0377/30391
7/10/84 - MONTEMERLO (PD) - 10° Marcia na caminada di S. Michele - Km 10-16 - P 9/10 - tel. 049/518339
7/10/84 - CARMIGNANO sul BRENTA (PD) - 12° Marcia sul Brenta - Km 10-20 - P 9/9.30 - tel. 049/567019-567104
7/10/84 - CASTELNUOVO SCRIVIA (AL) - 2° Maratona Madona du Rusari - Km 12-25 - P 9 - tel. 0131/85102
7/10/84 - COCCIANO DI FRASCATI (RM) - 1° Attraverso i vigneti di Frascati - P 9.30 - tel. 06/9422692
7/10/84 - SOVICO (MI) - 4° Marcia per la pace - Km 12 - P 8.30/9.30 - tel. 039/751057
7/10/84 - CADILANA (MI) - 3° Quater pass en compagnia - Km 13-20 - P 9/10 - tel. 0371/78039
14/10/84 - CIVELLO (CO) - Su e gio per l'ottaga - Km 10-20 - P 8.30/9.30 - tel. 031/480870
14/10/84 - ROMA - 3° Trofeo F. Mancini 34 - Km 15 - P 9.30 - tel. 06/7476519
14/10/84 - SANGUINETTO (VR) - 8° Caminada dell'anara - Km 10-16 - tel. 0442/81549
14/10/84 - TERNI - 9° circuito dell'acciaio - Km 16 - P 9.30/10.30 - tel. 0744/86979
14/10/84 - OROLO (PV) - 1° Trofeo Dante Albini - Km 14 - tel. 0383/212155
21/10/84 - CASTELLAMARE DI STABIA (NA) - 2° Stracittadina CRAL I.T.C. - Km 12-21 - P 9.30/10.30 - tel. 8733476
21/10/84 - ROTTOFRENO (PC) - 4° Marcia delle cascate - Km 10-18 - P 8/9 - tel. 0523/58271
28/10/84 - VILLASANTA (MI) - 3° Due passi nel parco d'autunno - Posticipata all'11/11/84
28/10/84 - CAPODRISE (CE) - Ottobrina 84 - Km 12-20 - P 9.30/10.30 - tel. 0823/833735
28/10/84 - PADOVA - 9° Caminemo par lori - Km 10-16 - P 9/9.30 - tel. 049/637468
28/10/84 - REMANZACCO (UD) - Marcia Alpina - Km 12 - P 9 - tel. 667096
28/10/84 - ARESE (MI) - 9° Marcia del quadrifoglio - Km 12-20 - P 8.30/9.30 - tel. 02/93392257
1/11/84 - GALLARATE (VA) - 2° Camminata delle due colline - ANNULLATA
4/11/84 - ZERBIO DI CAORSO (PC) - 2° Marcia pubblica assistenza - Km 10-15 - P 8/8.30 - tel. 0523/820577
4/11/84 - MANDRIA (PD) - 6° Marcia dell'armistizio - Km 12-20 - P 8.30/9 - tel. 049/691021
4/11/84 - CASTELLO DI SERLE (BS) - 3° Marcia di castello di Serle - Posticipata all'11/11
4/11/84 - PERAROLO (VI) - Caminada delle 7 contrà - Km 12-20 - P 8/9 - tel. 0444/550559
4/11/84 - CORIANO (VR) - 3° Stracoriano - Km 10-20 - P 9/10 - tel. 045/662583
4/11/84 - BRESCIA - Attraverso i vigneti - Km 13 - P 8.30/9.30 - tel. 030/309153
4/11/84 - VILLANOVA (RM) - 2° Trofeo Sassano - Km 10-18 - P 9/10 - tel. 0774/526289-525165
11/11/84 - VIGEVANO (PV) - 10° Vigevanese - Km 15-30 - tel. 0381/73487
11/11/84 - PADOVA - 8° Marcia S. Bellino - Km 12 - P 9/9.30 - tel. 049/601958
11/11/84 - MONTEROSSO (PD) - 7° Marcia dea foia morta - Km 10-16 - P 9/9.30 - tel. 049/652526
11/11/84 - UDINE - 4° Marcia del Tomadini - Km 11-21 - tel. 0432/45052
11/11/84 - CAMPEIS (PN) - 2° Marcia di Campeis - Km 10-21 - P 8.30/9.30
11/11/84 - CASLINO D'ERBA (CO) - 1° Camminata C.A.I. - Km 12 - P 8.30/9.30 - tel. 031/621032
11/11/84 - CODOGNO (MI) - Marcialonga 3 Mulini - Km 14 - P 9/10 - tel. 0377/34717
18/11/84 - INVERIGO (CO) - 13° Con gli alpini da Inverigo al Ghisallo - Km 30 - P 8.30/9.30 - tel. 031/608272
18/11/84 - PONTEROTTO (PD) - 6° Marcia del donatore - Km 10-25 - P 8.30/9.30 - tel. 049/684076
18/11/84 - PONTE FELICINO (PG) - 5° Raduno podistico interregionale - Km 10-20 - P 9.30/10.30 - tel. 075/691318
18/11/84 - BADIA POLESINE (RO) - 5° Marcia tra i dintorni - Km 12-20 - P 8.30/9.30 - tel. 0425/52850
18/11/84 - BRESCIA - 3° Trofeo Casazza - Km 10-20 - P 9/10 - tel. 030/382158
18/11/84 - CERVIGNANO D'ADDA (MI) - 1° Trofeo S. Alessandro - Km 12-20 - P 9/10
25/11/84 - LAMBRUGO (CO) - 12° 4 ponti sul Lambro - Km 12-20 - P 9/10 - tel. 031/606997
25/11/84 - PADOVA - 9° Marcia de la stanga - Km 12-18 - P 9/9.30 - tel. 049/772013
25/11/84 - MILANO - Stravilla 84 - ANNULLATA
25/11/84 - BASSANO (VI) - 1° Non ti scordar di noi - Km 10-22 - P 8.30/9.30 - tel. 0484/29387
25/11/84 - OME (BS) - 1° Trofeo Avis Ome Monticelli - Km 12 - P 9/10 - tel. 030/652501
2/12/84 - VOLTABAROZZO (PD) - Su e xo pa ea volta - Km 10-18 - P 9/10 - tel. 049/751988
8/12/84 - NOVENTA PADOVANA (PD) - Marcia per le ville - Km 10-16 - P 9/10 - tel. 049/626974
9/12/84 - CITTADELLA (PD) - 1° Passo attorno alle mura - Km 10-18 - P 8.30/9 - tel. 049/592645
9/12/84 - QUINTO VICENTIVO (VI) - Marcia dei figli - Km 10-20 - P 8/9 - tel. 0444/910297
16/12/84 - SARMEOLA (PD) - Marcia del vecchio mulino - Km 10-20 - P 8.30/9 - tel. 049/631048
16/12/84 - TIVOLI (RM) - Corriamo per il villaggio - Km 12-42 - P 9/10 - tel. 0774/23120
16/12/84 - VEDANO AL LAMBRO (MI) - Aspettando il Natale - Km 13 - tel. 039/387072
23/12/84 - GORLA MAGGIORE (VA) - 2° Trofeo pantofolificio Banfi - Km 13 - P 9/10 - tel. 0331/601467
26/12/84 - CASALSERUGO (PD) - 4° Marcia dea Brosema - Km 10-16 - P 9/9.30 - tel. 049/643493



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

Preghiera del podista





ti ringrazio o Signore perché mi fai camminare,
ti ringrazio perché mi fai correre,
ti ringrazio anche per i dolori, le sofferenze del mio esistere,
che si dileguano con la gioia del muoversi
mentre vado tra i boschi, lungo il fiume, da solo o tra la gente,
su strade assolate o spazzate dalla pioggia o dal vento.

Io ti sento Signore mentre i miei passi fendono ritmici le brume
del mattino o la "corsa" si distende serena nei silenzi opachi
e i pensieri si purificano e arrivano fino a Te.

Ti sento o Signore anche nei momenti di stanchezza o di
sofferenza,
quando il sudore annebbia lo sguardo,
la fatica mi fa piegare le gambe e mi vorrei fermare.

Questo mio camminare fatto con umiltà ed esaltazione
è come una preghiera.

È questo andare che si fa preghiera,
per lodarti e ringraziarti o Signore.

* * *

(si ringrazia Antonio MANCINI del Gruppo Marciatori SUBIACO per avercela fatta conoscere e trascrivere)