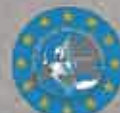


SPORTINSIEME



**FEDERAZIONE della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Strada Lunetta, 5/7/9 - 46100 MANTOVA
Tel. / Fax: 0376 374390 - Dir. Resp.: Dott. Guidi Alberto - Franceschini Roberto Redazione ed Amministrazione:
Strada Lunetta, 5/7/9 - Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione del Tribunale di
Terni n. 7/93 del 20/07/1993 - Tariffa Regime Libero: "Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale -
70% - DCB Mantova" Anno 22 - N° 3 - Maggio - Giugno 2018.**

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.



MALAVICINA DI ROVERBELLA (MN) - DOMENICA 10 GIUGNO 2018

4^o MARCIA DELLE DUE PROVINCE

**Manifestazione podistica ludico motoria a passo libero aperta a tutti alida per tutti
i concorsi gestiti dalla FIASP patrocinata dal Comune di Roverbella**

- Organizzazione:** Gruppo Podistico AVIS Polisportiva Malavicina Belvedere
Strada Quistello 107, 46048 Malavicina di Roverbella (MN)
- Ritrovo:** Ore 8:00 - Impianti Sportivi [Piazzale Olimpia]
- Itinerari:** Km 6,5 - 14
- Partenza:** Ufficiale ore 8:30
- Riconoscimenti:** Agli aventi diritto: "Confezione da 6 Cornetti Paluani"
- Informazioni:** Presso Davide Piccoli 340.7788 - 0376.696379
- Speciali:** Doni ai Gruppi con almeno 10 iscritti.

Contributi di partecipazione per i servizi marcia e riconoscimento:

- Soci FIASP/UMV € 3,00** - con riconoscimento **Senza riconoscimento € 1,50**
- Non Soci FIASP/UMV € 3,50** - con riconoscimento **Senza riconoscimento € 2,00**

Iscrizioni: Chiusura iscrizioni Gruppi ore 21:00 del 09/06/2018 entro le ore 9:00
- Singoli domenica 10 giugno 2018 direttamente nella zona di partenza.

Servizi: Medico-ristorazione-assistenza sui percorsi-collegamento radio o cellulari, assistenza recupero partecipanti, servizio chiusura manifestazione sui vari percorsi, coperture assicurazioni di RCTV e Infortunistiche stipulate da FIASP/UMV con Groupama. Omologazione C.T.FIASP-MN/MO/RE e Unione Marciatori Veronesi.

PER QUANTO NON CITATO VIGONO NORMATIVE FIASP/UMV

Malavicina, il nome di questa frazione del comune di Roverbella è abbastanza ingrato. Dagli aggettivi Malus Vicinus significherebbe "cattivo vicino", sostenuto da un detto popolare di rinalzo che suona "Malavicina: pasa e caminal". In realtà, tale "blasonatura scorbutica" proviene soltanto dal suo confinare con una Verona in continui, lontani e passati, conflitti di potere con Mantova. L'imponente e bella chiesa parrocchiale è dedicata a San Francesco d'Assisi, possiede pianta esagonale ed il suo interno si apre come un abbraccio generoso. Quadri la adornano, magnifico è l'altare maggiore. L'organo è stato aggiunto nel 1970. Sullo spettacolare campanile alto 54 m, nove sono le campane. Il tempio è nato nel 1713 per contributo di tutti i parrocchiani e fino al 2008 ha avuto lo Jus Patronatus (i capi famiglia avevano il diritto di scegliere il parroco fra tre sacerdoti proposti dal vescovo).



SPORTINSIEME

Maggio - Giugno 2018 | N. 3

La RIVISTA è posta in abbonamento al contributo associativo di Euro 23,00 annue, esce ogni due mesi, viene inviata a domicilio dell'abbonato tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale:
C/C 14842462

Intestato a:
FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT PER TUTTI
FIASP - Strada Lunetta n. 5/7/9 - 46100 MANTOVA

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, il contributo per la rivista comprensivo di spedizione è di 41,00 €. 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 dei testi, disegni, fotografie ed altri documenti pubblicati in questo numero è vietata, in quanto proprietà esclusiva della FIASP, la quale si riserva tutti i diritti di riproduzione, manoscritti ed i documenti inseriti o meno, non sono real, 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 nazionali 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 FIASP di procedere all'invio della pubblicazione. I dati verranno custoditi su supporti informatici e trattati nel pieno rispetto delle misure di sicurezza e tutela della loro riservatezza. In qualsiasi momento, l'abbonato può modificare o far cancellare gratuitamente i dati personali, scrivendo al responsabile del trattamento: "segreteria Generale FIASP - Strada Lunetta n. 5/7/9 - 46100 Mantova - Email: segreteria@fiaspitalia.it". In caso di modifica o cancellazione, la rivista non sarà pubblicata. In caso di pubblicazione o meno gli articoli pervenuti, si riserva inoltre di apporre le modifiche che riterrà opportune, senza alterare il senso del testo. Nessuno può richiedere compensi per articoli inviati. Gli articoli firmati impegnano solo l'autore. Questo numero è stato chiuso in Redazione il 3 Aprile 2018.



INDICE

- 4 | Editoriale
- 6 | Notizie FIASP
- 8 | I protagonisti dei Concorsi IVV
- 12 | Percorsi Permanenti
- 16 | Invito alla Marcia
- 19 | Attività dei Comitati Territoriali
- 23 | Sodalizi FIASP
- 28 | Attività dei Sodalizi FIASP
- 30 | Manifestazioni FIASP cultura e sport
- 45 | Marce particolari
- 54 | Chi scrive e chi risponde
- 56 | Calendario Manifestazioni
- 63 | Pianeta Donna
- 64 | Alimentazione
- 65 | La parola dell'esperto
- 66 | Le Vie della Fede

Direttori responsabili

Guidi Alberto
Franceschini Roberto

Redazione

segreteria@fiaspitalia.it

Realizzazione copertina

Martini Remo Claudio

Membri organi
centrali della FIASP

Foto di:

Iazzi Bruno, Ferrari Gabriele, Dario Vettorato

Collaboratori Sportinsieme

Maggio - Giugno 2018 - N. 3

Baldin Nicola	Martini Remo Claudio
Busetto Sandro	Massimo-G.P. Tavazzano
C.S.T. Fiasp Pd	Mauri Francesca
Canini Aldo	Piero-G.P. Tavazzano
Carollo Matteo	Rienzo-G.P. Tavazzano
Chionna Salvatore Davide	Sangiorgi Bruna
Dall'Igna Alessandra	Scattorelli Giuseppe
Ferrari Gabriele	Taglietti Francesco
Florini Giuliano	Talamonti Giocondo
G.P. Capiteo-Andrea	Valente Francesco
Gol Pietro	Zorzella Roberto
Guidi Alberto	

Editore

FIASP
Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti
Direzione Redazionale
Amministrazione e pubblicità
Strada Lunetta n. 5/7/9
46100 Mantova
Tel./Fax 0376 374390
Email: segreteria@fiaspitalia.it

Impaginazione e Stampa
Grafiche Stella - Legnago (Verona)

Spedizione

Segreteria Nazionale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Terni n. 7/93
del 20/07/1993
Tariffa Regime Libero: "Poste Italiane s.p.a."
Spedizione in Abbonamento Postale - 70% -
DCB Mantova -
Anno 22 - N. 3 Maggio - Giugno 2018



REPETITA IUVANT



repetita iuvant <... **iùvant**> - *Sentenza latina d'incerta origine, che si pronuncia spesso, nell'uso corrente, e che utilizzo, per affermare, in questo caso, l'utilità di ripetere una raccomandazione, un precetto, un ammaestramento.*

Estraiamo e rileggiamo insieme, alcune norme dello Statuto approvato il 16 maggio 2015 e sue modificazioni:

6.1 Possono aderire alla FIASP tutte le persone fisiche e giuridiche, tutti i Gruppi, Associazioni e Società che ne condividano gli scopi.



6.3 Sono Soci ordinari i Singoli aderenti e tutti i componenti di Gruppi, Associazioni, Società da questi affiliati direttamente alla FIASP.

6.4 Le manifestazioni omologate dalla FIASP sono aperte a tutti coloro che intendano aderirvi nel rispetto dei dettami statutari generali e particolari della Federazione. Relativamente ai non Soci FIASP, la partecipazione è subordinata all'acquisizione di particolare documento di partecipazione che verrà consegnato previo rilascio di cognome, nome e data di nascita e con una maggiorazione del contributo partecipativo rispetto al Socio FIASP. La maggiorazione è annualmente stabilita con deliberazione del Consiglio federale. Il lessico non dà adito a dubbi interpretativi né tanto meno presta il fianco a tentativi di superamento e violazione, né tanto meno pensare che l'affiliato possa chiedere di derogarla.

Lo Statuto è per ogni socio FIASP fonte primaria di

diritto e legittima i principi organizzativi che liberamente la Assemblea Nazionale in rappresentanza dei soci si è data, secondo i dettami dell'art. 36 del c.c. che recita: "L'Ordinamento interno e la Amministrazione delle associazioni non riconosciute come persone giuridiche sono regolati dagli accordi degli associati."

Conseguentemente ogni soggetto che aderisce alla FIASP con facilità, e naturalezza può essere e deve essere consapevole che le nostre manifestazioni sono aperte a tutti e che per parteciparvi i non soci acquisiscono

il documento di partecipazione a cui si applica una maggiorazione un onere economico diverso da quello richiesto al socio FIASP. Il contributo di partecipazione diversamente strutturato per il socio e il non socio esprime una scelta ed una regola inserita nello Statuto, quindi di rilevanza e dignità primaria che nessun socio può esimersi dall'applicare.

Nel mio ruolo di Presidente Nazionale ho dovuto invece constatare che quanto ora esposto non è né scontato né

ben assimilato o ignorato dai Gruppi Associazioni Società. "Repetita iuvant," quindi e ripetiamo un precetto una raccomandazione che ci consente a tutti di meglio operare senza creare inutili aspettative.

Sono pervenute e pervengono in Federazione richieste, definite "in deroga" di iscrivere alle nostre manifestazioni Ludico-motorie i soci e i non soci senza alcuna distinzione, ovvero senza applicare ai non soci il contributo di partecipazione differenziato. Capite bene che non vi è sbocco o soluzione a questa richiesta.

...A volte le richieste contengono un semplice telegrafico rigo senza motivazione alcuna, a volte indicando problemi tecnico organizzativi, a volte evidenziando che la manifestazione avrà finalità benefiche e parte del ricavato sarà destinato a tale scopo. La irricevibilità delle stesse deriva da un errore di fondo; la distinzione tra socio e non socio e il diverso modo di partecipare all'evento, è, come abbiamo detto, derivata dal-

la regola inserita nello Statuto, quindi di rilevanza e dignità primaria cogente e non è nella disponibilità degli Organi Centrali derogarla. In particolare rispetto alle istanze che motiva la richiesta con finalità benefiche attribuite alla manifestazione riportiamo anche qui il caso su un corretto percorso. Un ente associazione Gruppo affiliato è tale perché ha aderito alla

concorre con il proprio patrocinio e deve coordinare le necessità, le situazioni specifiche, le esigenze e le diverse metodologie organizzative dei partner e Federazioni partecipanti all'evento con la propria struttura operativa; in tale circostanza potrà agire in maniera diversa da quanto ora illustrato - ma questa è una eccezionalità che deve essere tenuta ben distinta nella

quale la Federazione agisce come soggetto Organizzatore, per gli eventi Internazionali direttamente e per gli eventi Nazionali in collaborazione con i Comitati Territoriali.

Avrete notato che non accenno ad alcun problema assicurativo in quanto questa è una struttura che ci portiamo dietro da tempo e vediamo di chiarire. La maggiorazione del contributo di partecipazione non è e non è dovuta alla assicurazione ma si richiede "repetita iuvant," per consentire al non socio la partecipazione alla manifestazione e consentire che lo stesso possa godere della fruizione di tutti i servizi federali fra i

quali quanto previsto dalle norme assicurative vigenti che non sono né la causa né l'effetto della differenziazione. - Concetto chiaramente espresso nello Statuto. -

In merito a quanto illustrato devo constatare con sofferenza che da quando è stato introdotto il contributo differenziato di partecipazione tra socio e non socio vi è stato un, incomprensibile, clima di latente indisponibilità e critica, con vari gradi di applicazione delle

direttive statutarie. I più corretti chiedendo alla Federazione altri operando indipendentemente. Anche qui "repetita iuvant", in altri editoriali ho evidenziato la illogicità dei comportamenti di alcuni nostri affiliati che quando entrano in contatto con altre Federazioni, e nel caso di specie diverse Federazioni hanno quote e trattamenti differenziati per soci e non soci soprattutto sul valore delle quote partecipative alle loro

manifestazioni, rispettano senza critica e batter ciglio le loro disposizioni, come se la nostra Federazione, e spero che nel profondo sia anche la loro, non sia degna di rispetto e prestigio. Ricordiamo che siamo una grande Federazione, seconda a nessuno ed orgogliosi di esserlo.

Il Presidente Nazionale - Guidi dr. Alberto

FIASP condividendone e perseguendone gli scopi attraverso la organizzazione di manifestazioni Ludicomotorie poste in essere a diretto sostegno degli scopi istituzionali questo dovrebbe essere il suo scopo e non altro, se poi la attività del Gruppo, Associazione, Società produce un saldo economico attivo l'Organizzatore è libero di destinarlo come meglio crede ed è libero di pubblicizzare tale intenzione nel volantino della manifestazione. Ma questa motivazione non ha alcuna forza o alcun nesso per andare in deroga allo Statuto. Infine non bisogna far confusione con l'Art. 17 R.A. Manifestazioni Ludicomotorie quando tratta di manifestazioni finalizzate alla raccolta fondi per iniziative benefiche - effettuate a norma di legge con comunicazione alla Intendenza di Finanza che prevede la possibilità di richiedere sola deroga al superamento del contributo di partecipazione senza riconoscimento rispetto a quello fissato dal Consiglio Federale e sul quale a deroga eventualmente concessa va applicata la maggiorazione del contributo di partecipazione per il non socio.

La Federazione gestisce grandi eventi Nazionali ed Internazionali espressione di grande visibilità sul territorio e nel rapporto con altri enti istituzioni nei quali

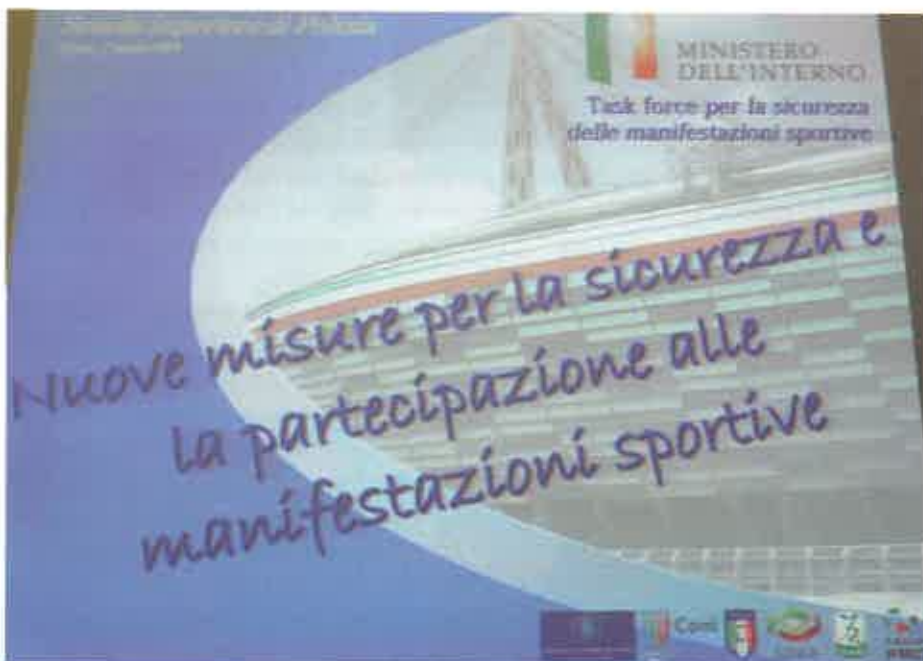


Circolare 3/2018

Contenuti delle Disposizioni sulle misure a salvaguardia della incolumità e sicurezza delle persone nelle pubbliche manifestazioni

**Ai Sigg.ri Presidenti
Comitati Territoriali FIASP
Loro Sedi**

Gli Organizzatori dei nostri eventi, come d'altronde altri innumerevoli soggetti, devono confrontarsi con nuove problematiche ed orpelli che aumentano l'impegno e le difficoltà nel gestire l'organizzazione degli eventi.



Infatti Il Capo della Polizia - Direzione Generale della Pubblica Sicurezza ha diramato la Circolare 7 giugno 2017 n. 555/OP / 0001991 / 2017 / 1 ponendo in evidenza la necessità di qualificare ed individuare i dispositivi e le misure che garantiscono sia la sicurezza che la incolumità delle persone nelle pubbliche manifestazioni.

In termini di procedura se pur la Circolare del Ministero dell'Interno del 28 luglio 2018 distingue tra le riunioni e le manifestazioni in luogo pubblico di cui all'art. 18 T.U.L.P.S. - e le manifestazioni di pubblico spettacolo,

pur tuttavia le nostre manifestazioni hanno come riferimento Part. 68 del T.U.L.P.S. quali manifestazioni popolari con partecipazione attiva del pubblico aderente e pertanto prese in considerazione nei termini generali della sicurezza ed incolumità.

Nel momento in cui l'Organizzatore del nostro evento Ludico - motorio chiede il nulla osta per lo svolgimento della manifestazione alla autorità competente che a secondo dei casi e della dimensione territoriale dell'evento è individuata nel Questore, nella Provincia nel Sindaco del comune - nel comando della Polizia Locale, o nel concerto di più soggetti, si troverà di fronte una autorità che **in piena autonomia** valuterà ed accerterà la capienza delle aree di svolgimento dell'evento, l'affollamento sostenibile e le iniziative programmate per garantire la sicurezza ed incolumità dei partecipanti intervenendo in tale ottica con disposizioni prescrittive a cui bisogna attenersi.

Bisogna tener presente che l'adozione di misure di sicurezza adeguate allo svolgimento di un evento richiede l'individuazione delle c.d. "vulnerabilità" che possono essere le più diverse, tali cioè da sottrarsi ad ogni possibile catalogazione e da imporre l'adozione di cautele e precauzioni differenti - e dunque un "approccio flessibile" alla gestione della sicurezza dell'evento ricondotta a un'analisi di contesto del rischio che tenga conto, in concreto, dell'effettiva esigenza di un rafforzamento delle misure di sicurezza rispetto a quelle ordinariamente messe in campo.



Il principale aspetto della procedura e che, agendo, come detto, in piena autonomia, possiamo trovarci di fronte ad una autorità competente che valuta diversamente il tutto e può chiedere misure di sicurezza, piani di emergenza, onerose o blande specialmente nelle realtà periferiche - che per noi sono prevalenti - ove in mancanza della Autorità locale di Pubblica Sicurezza la competenza è a Capo del Sindaco e del Comandante della Polizia Locale.

Lo scopo di questa nota è quello far conoscere il contesto normativo in cui si muovono le autorità competenti di evidenziare alcuni suggerimenti per fare in modo che l'Organizzatore si ponga nelle migliori condizioni possibili per facilitare la richiesta di nulla osta, in considerazione anche che la nostra attività ha particolari aspetti poco conosciuti

Pertanto si suggerisce, per quanto possibile

- di individuare il luogo di ritrovo, partenza ed arrivo della manifestazioni in spazi delimitati o chiusi come palestre, campo sportivi aree interne ad oratori, piazzette di non grande dimensione e con pochi e stretti accessi facilmente controllabili.
- di ben illustrare le caratteristiche delle nostre manifestazioni che per loro natura partenze ed arrivi diluiti nel tempo, passo libero ecc. non favoriscono forme di assembramento od concentrazione che condizionano la capacità ricettiva.
- di predisporre un minimo di piano di sicurezza evidenziando le figure di assistenza all'evento e i servizi di supporto accessorio funzionali allo svolgimento dell'evento ed alla presenza dei partecipanti evidenziando la mancanza di un pubblico che staticamente assiste all'evento ma è esso stesso partecipante.

Questo faciliterà senza altro l'esame della istanza di concessione del nulla osta ricordando comunque che la autorità competente non ha regole fisse ed agisce in piena autonomia valutativa.

Con preghiera di darne massima diffusione alle nostre Associazioni, Gruppi, Società affiliate, porgo cordiali saluti.

Il Presidente Nazionale - Guidi dr. Alberto

NON CHI COMINCIA MA CHI PERSEVERA

 3^a parte

DATI AL 9/11/2017

Distanze parziali

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
COZZI PAOLO	MI	2017
GUBERNATI OSCAR	BI	2017
ROSSI SIMONE	VI	2017
TESSAROLO SERGIO	VI	2017
BOSONI GIANLUIGI	VA	2016
DE VECCHI CLAUDIO	PN	2016
FELETTI BRUNO	VE	2016
FUREGATO LUIGI	RO	2016
GAGLIARDI FRANCESCO	TN	2016
GALIMBERTI ENRICO	CO	2016
GOBBI GIANFRANCO	VA	2016
MATTIUZZO VITTORIO	PC	2016
MAZZETTA ANNA	CO	2016
MORO CESARE	TV	2016
NAVA MARCO	MB	2016
PEDOTA GIOVANNI	VA	2016
BASSANI GIUSEPPE	LC	2015
PAGANI GIOVANNI	PC	2015
RAGAZZO GIORGIO	VE	2015
CARLOTTO ARMANDO	VI	2014
CARNINI PIETRO	CO	2014
FUSAR BASSINI DOMENICO	CR	2014
LUONI CESARE	VA	2014
MANDOLFI WALTER	VI	2014
MANTOVANI GIORGIO	RO	2014
MURARI ANGELINO	PD	2014
PIGNOLI SERGIO	PR	2014
RIGAMONTI SILVANO	PR	2014
BONO CAMILLO	VA	2013
FACCHINETTI REMO	BG	2013
FELLER MICHELE	TN	2013
IANNUZZI ANGELA	MB	2013
SOLARI OPILIO	PC	2013
VISIGALLI ANGELO	LO	2013
ZANELLA GUERRINO	VI	2013
BARRA ANTONIO	MI	2012
FONGARO GENOVEFFA (GINA)	VI	2012
LUALDI BROVELLI EZIO	VA	2012
RAMPOLDI BATTISTA	CO	2012
TARSI MARIO	MB	2012
ANGELINI GIANNICOLA	MI	2011
BASSANESE REMO	VI	2011
GRIMOLDI CARLO	CO	2011

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
NATIVI ALESSANDRO	MI	2011
NERI GIANFRANCO	VA	2011
RADAELLI EUGENIO	MI	2011
ROSSI GIUSEPPE	VA	2011
SALVI FRANCO	BS	2011
SOLMI UMBERTO	MI	2011
ZILIO MAURIZIO	PD	2011
ANTONELLO LUIGI	PD	2010
BRICCHI RINO	LO	2010
DELL'OCA ANTONIO	MB	2010
FERRI CLAUDIO	PC	2010
FORGIONE MARCO	MI	2010
GALIMBERTI ANDREA	CO	2010
LAMPUGNANI GIOVANNI	PV	2010
PUSCHI LUCIANO	BG	2010
REVRENNIA MARIA RINA	VA	2010
REVRENNIA ELIO	VA	2010
VERGANI ALESSANDRO	MI	2010
AGOSTINI FIORELLA	PD	2009
BONGIOVANNI CLAUDIO	RO	2009
DIAMANTI GABRIELLA	VI	2009
FONTANA ANTONIO	VA	2009
FUREGATO ROBERTO	RO	2009
GIANESINI LUCIANO	VI	2009
SALA NEVIO	MI	2009
TENTORI PASQUALE	LC	2009
TONDEUR DOMINIQUE BERNARD	PV	2009
ARMENTI CIRO	VE	2008
ARTEMISI DARIO	BG	2008
CECCHINI FRANCO	MI	2008
D'ERCOLE LEOPOLDO	VI	2008
GARZARO TIZIANO	VI	2008
GUAZZO LORENZO	VI	2008
GUIDI AVV. ALBERTO	CR	2008
LANDONIO ARSENIO	MI	2008
MORELLO GIULIANO	VI	2008
PAGANIN GIOVANNI	PV	2008
PARLATORE SERGIO	PC	2008
PASQUALATO ANTONIO	VI	2008
ZADRO SERGIO	VE	2008
ZERBINATTI MARCO	PN	2008
ARTINI MARIA ROSA	PC	2007
BRAMBILLA ANGELO	CO	2007

segue >

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
CANAL MAURIZIO	MI	2007
FILIRA FERNANDO	PD	2007
GANDOLFI ERMANNO	PC	2007
GROTTO MANFREDO	VI	2007
LATTUADA GIUSEPPE	VA	2007
OTTOLINI ATTILIO	CR	2007
PAVESI FRANCO	PV	2007
BAU' GIORGIO	VA	2006
MARCHETTO ELIO	PD	2006
ROTOLO FABRIZIO	VA	2006
ZARILLI TERESA	CO	2006
CAROLI VINCENZO MASSIMO	MI	2005
CORONELLI ANGELO	VA	2005
D'ASCENZO GIUSEPPE	PD	2005
DAMBROSI LUCIO	UD	2005
FASCINA DANILO	PD	2005
GALLI CARLO	PC	2005
PEREGO GIANCARLO	MB	2005
SARTORATO LUIGI	VA	2005
VANOLI STEFANO	VA	2005
ARZENTON FRANCESCO	VR	2004
BELLINO LUIGI	MI	2004
CASAGRANDE GIANI	PN	2004
CENTONZE GUIDO	MI	2004
DALLA MORA GRAZIANO	VI	2004
ROSSINI FRANCO	CO	2004
SIRONI ANGELO	MB	2004
VANIN MARIO	VA	2004
ALIPRANDI RENATO	NO	2003
ARVEDA CLAUDIO	CO	2003
BOLOGNINI SILVANO	VE	2003

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
CALORE GIAMPAOLO	PD	2003
CAMILETTI CLAUDIO	VR	2003
CELENTANO CIRO	PD	2003
CONVERTINI DONATO	MI	2003
CORTI PIERADOLFO	BG	2003
DE CENZO EUGENIO	PD	2003
FERRI ENZO	MB	2003
GALLI GIAMPAOLO	CR	2003
LAMPREDI ANGIOLETTA	PC	2003
LUCCHINI ARMANDO	VI	2003
MAESTRI VIRGINIO	MI	2003
SANGALLI GIANFRANCO	PV	2003
STIEVANO CLAUDIO	PD	2003
BUSETTO RENATO	PN	2002
CANALI MARIO	UD	2002
FERRETTO GIUSEPPE	VI	2002
MUSSO AGATA	VA	2002
POZZANI EVANDRO	VR	2002
RATTO PAOLO	LU	2002
TESTA RENATO	PC	2002
FURLAN RINALDO	MI	2001
GIACOPINELLI ENZO	VA	2001
GRILLO GIOBATTÀ	UD	2001
MAESTRI CARLO	PV	2001
MAGUGLIANI TIZIANO	MI	2001
MUSSO AGATA	VA	2001
RIMOLDI ANTONIETTA	CO	2001
DANESE MASSIMO	VI	2000
LOVATI GIOVANNI	MI	2000
PARONITTI SILVANO	PD	2000



Presenze parziali

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
CORNACCHINI GIOVANNI	MI	2018
AMBROSINI LUIGI	CR	2017
CORZATO GIOVANNI	VI	2017
DAL MASO MARIO	VI	2017
FEDEL MAURINO	UD	2017
MANFRIN FLAVIO	VA	2017
ANGELINI GIANNICOLA	MI	2016
BIELLA FRANCESCO	MI	2016
CURTARELLI CLAUDIO	CR	2016
DEI NEGRI ELVIRA	PN	2016
FINCATO VITTORIO	VE	2016
LUSETTI BRUNO	VA	2016

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
PASETTO GIANLUIGI	VR	2016
ROMAGNOLI SANDRO	VI	2016
ZAINA SILVANO	PN	2016
ZANOTTA ORESTE SILVANO	MI	2016
CONTI PIER MARIO	CO	2015
ZANELLA ILARIO	VI	2015
CAVAGNOLI FRANCESCO	CR	2014
PAGANINI ANGELO	VA	2014
PAGNUTTI PIETRO	UD	2014
SCHIAVI ANDREA	PC	2014
AZZETTI PAOLO	TN	2013
BOBBIESI GIUSEPPE	PV	2013

segue >



< segue

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
BORTOLIN MARCO	PN	2013
CAMILETTI CLAUDIO	VR	2013
GAGLIARDI FRANCESCO	TN	2013
GALIMBERTI NDREA	CO	2013
LAMBERTI ALFONSO	VA	2013
MAI MARIO	LO	2013
NARDI STEFANO	VI	2013
SERAFIN LUIGI	VI	2013
CRISCUOLO CIRO	BS	2012
RADAELLI EUGENIO	MI	2012
VOLONTE' ANDREA	CO	2012
ZACCHETTI CARLETTO	MI	2012
ZANABONI ALDO	MI	2012
FELLER MICHELE	TN	2011
GALVANI EZIO	VI	2011
MANDOLFI WALTER	VI	2011
NERI GIANFRANCO	VA	2011
RAMPOLDI BATTISTA	CO	2011
BORGHES FABIO	GO	2010
CAMOZZI ERMINIO	LC	2010
INZOLI SERGIO	CR	2010
LANDONIO ARSENIO	MI	2010
PARISE MARIANO	VI	2010
SCANNAPIECO PASQUALE	MI	2010
ZERBINATTI MARCO	PN	2010
BANFI FULVIO	MI	2009
BASSANI GIUSEPPE	LC	2009
FUSAR BASSINI DOMENICO	CR	2009
MIGLIORINI FABIO	PC	2009
MOLINARI GIUSEPPE	PC	2009
OTTAVIANI BRUNO	VR	2009
PERDUCA ANGELO	PV	2009
VETTORAZZO FRANCESCO	VI	2009
MANDELLI LUCIANO	VA	2008
PASQUALIN PIETRO	BG	2008
PERES ATTILIO	UD	2008
PIGNOLI SERGIO	PR	2008
RIGAMONTI SILVANO	PR	2008
ZUCCOTTI PASQUALE	CR	2008
AGAZZI UMBERTO	GO	2007
ARTEMISI DARIO	BG	2007
CORTI PIERADOLFO	BG	2007
GUIDI AVV. ALBERTO	CR	2007
MERLO LUIGI	MB	2007
OTTOLINI ATTILIO	CR	2007
PUSCHI LUCIANO	BG	2007
CENTONZE GUIDO	MI	2006
D'ASCENZO GIUSEPPE	PD	2006

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
GALLI CARLO	PC	2006
LUCCA PATRIZIO	TN	2006
MEREGALLI ANTONIO	MB	2006
NARDI VASCO	VI	2006
PARONITTI STEFANIA	PD	2006
PITTIONI GIUSEPPE	GO	2006
ZILIO MAURIZIO	PD	2006
ARZENTON FRANCESCO	VR	2005
CAVRIANI FRANCA	VE	2005
CORONELLI ANGELO	VA	2005
MICCOLI GIORGIO	GO	2005
MILLIN LIDA	PN	2005
MONETTI GIUSEPPE	VE	2005
MORO CESARE	TV	2005
NATIVI ALESSANDRO	MI	2005
RIMOLDI ANTONIETTA	CO	2005
ZADRO SERGIO	VE	2005
ZANETELLO SEBASTIANO	VI	2005
ARMENTI CIRO	VE	2004
DE BONI GIANCARLO	MI	2004
DE CENZO EUGENIO	PD	2004
FASCINA DANILO	PD	2004
NAVA ERMINIO	CR	2004
PENTO BIANCAROSA	VI	2004
RONCAGLIA FRANCESCO	VI	2004
DANESE MASSIMO	VI	2003
DE MONTE CESARE	VR	2003
GARZARO TIZIANO	VI	2003
ROSSINI FRANCO	CO	2003
STIEVANO CLAUDIO	PD	2003
CALCAGNILE GIUSEPPE	MI	2002
CARDILLO NICOLA	VA	2002
MAGUGLIANI TIZIANO	MI	2002
POZZANI EVANDRO	VR	2002
RIVA ENZO	BG	2002
CALORE GIAMPAOLO	PD	2001
CELENTANO CIRO	PD	2001
LOVATI GIOVANNI	MI	2001
MAZZONETTO GIUSEPPE	PD	2001
SALA NEVIO	MI	2001
SAPORITI ALFREDO	VA	2001
BASSANI CLAUDIO	VA	2000
CANALI MARIO	UD	2000
GASPARI ELSA	GO	2000
GRILLO GIOBATTÀ	UD	2000
LAVELLI CARLO	VA	2000
TURRI ENNIO	VA	2000

CARTELLI PERCORSI

Sul piano della sicurezza durante la percorrenza dei vari itinerari proposti nelle manifestazioni, vengono indicati vari esempi per allestire adeguati "cartelli" specificando le difficoltà che il tracciato può presentare a tutti coloro che vi accedono.

Questi "cartelli informativi" oltre ad allertare le varie insidie derivanti da situazioni che la natura presenta, per determinate situazioni ambientali, climatiche, ecc., sono un importante messaggio al partecipante, perché lo stesso sia attento a non subire "infortuni".

ATTENZIONE!!!

Percorso
campestre/boschivo
con alcune
irregolarità:

**Il Partecipante
adeguì
il proprio passo
alla natura
del terreno**

ATTENZIONE!!!

Percorso
con diverse altimetrie
e con alcune
asperità e irregolarità:

**Il Partecipante
presti attenzione
e adeguì il proprio
passo alla natura
del terreno**

ATTENZIONE!!!

Percorso
in parte
fangoso
e scivoloso:

**Il Partecipante
ponga attenzione
e adeguì il proprio
passo alla natura
del terreno**

ATTENZIONE!!!

Percorso
in parte con sassi
e radici sporgenti
dal terreno:

**Il Partecipante
ponga attenzione
e adeguì il proprio
passo alla natura
del terreno**

ATTENZIONE!!!

Percorso
campestre/boschivo
con tratti
particolarmente ristretti:

**Il Partecipante
adeguì il proprio passo
alla natura del terreno
e rispetti il passo
degli altri Partecipanti**

ATTENZIONE!!!

Percorso
campestre/boschivo
con cigli
non protetti:

**Il Partecipante
ponga attenzione
per sé e per gli altri e
adeguì il proprio passo
alla natura del terreno**

Stolvizza di Resia (UD)

Riaprono i percorsi del progetto



SENTIERI STOLVIZZA

Percorrere uno dei sentieri attrezzati presenti a Stolvizza di Resia, un piccolo borgo dell'alto Friuli posto alle falde del Monte Canin e Monte Sart, significa non perdere una occasione per vivere una giornata di impegno fisico ma anche di turismo in un contesto ambientale fresco e stimolante e di una valenza culturale davvero unica. Da quest'anno sono a disposizione sei tracciati

"TA LIPA POT"	Km. 5.000 - 10.000
"IL SENTIERO DI MATTEO"	Km. 13.000
"PUSTI GOST - Sulle TRACCE del PASSATO"	Km. 16.000
"VERTICAL KILOMETER"	Km. 4.500
"P4 DELLA GRANDE GUERRA"	Km. 9.000
"STOLVIZZA FACILE"	Km. 1,300



Per ottimizzare la vostra voglia di escursioni prendete contatto con i riferimenti sotto riportati chiedendo la nostra collaborazione per ogni necessità.

I tracciati sono particolarmente adatti per alunni delle scuole, società sportive, gruppi spontanei, associazioni del tempo libero ma anche per bambini, anziani, diversamente abili e persone poco allenate. La partenza di tutti i percorsi è posta a Stolvizza di Resia (UD) in Piazza dell'Arrotino, all'inizio del paese presso il "Bar all'Arrivo"

Ma a parte l'aspetto sportivo del progetto, arrivare a Stolvizza, in questo piccolo paese della Val Resia ai confini con la Slovenia, significa conoscere anche una comunità ed un territorio di straordinaria bellezza ambientale e culturale con molti e significativi riferimenti turistici come:

- La stimolante rete museale con il "Museo della Gente della Val Resia" e il "Museo dell'Arrotino" due straordinari contenitori che raccontano il passato ma anche le notevoli potenzialità di questa comunità, in particolare il "Museo della gente della Val Resia" con le sue mostre a tema (quest'anno

le favole della tradizione resiana), nella sua innovativa nuovissima sede, rappresenta una grande risorsa per lo sviluppo turistico di tutta la Val Resia.

- La bella Chiesa dedicata a San Carlo Borromeo recentemente riportata all'antico splendore;
- Il monumento all'Arrotino;
- Il Belvedere "Roberto Buttolo";
- Lo splendido e secolare Borgo Kykei;
- L'archivio storico e la ricca biblioteca;
- Ma a Stolvizza si potrà anche gustare la cucina tipica presso il locale "All'Arrivo" - 333.6894399 o anche pernottare presso la casa vacanze di Vilma Quaglia - 320.4219666 o presso la Casa Vacanze di Pamela Pielich - 333579365. Tutte strutture che sorgono nel cuore del Parco Naturale delle Prealpi Giulie, una Istituzione che rappresenta un valore aggiunto ad un territorio davvero speciale.

Info: Associazione "VIVISTOLVIZZA" - Via Udine, 12 - 33010 STOLVIZZA di RESIA (UD) - Telefax: 0433.53119 - Mobil: 360.960179 - e-mail: vivistolvizza@gmail.com



Il Comitato Territoriale FIASP di Verona, per l'anno 2018 ha omologato due percorsi permanenti. Questi itinerari si sviluppano prevalentemente sulle colline dei paesi dove ha luogo la partenza. L'immagine testimonia la bellezza paesaggistica della zona dove si sviluppano gli itinerari.

PERCORSO PERMANENTE 10 CAPITELLI

Località:	Monteforte d'Alpone (VR)
Apertura:	dal 2.01 al 31.12 (chiuso giorni festivi)
Iscrizioni:	Bar Milano - Via Dante 1 Bar Tovo - Via Vittorio Veneto, 72 - Monteforte d'Alpone (VR)
Partenza - arrivo:	luogo d'iscrizione
Timbri concorsi:	luogo d'iscrizione
Itinerario:	Km. 10
Percorrenza:	dalle ore 07:30 alle ore 19:00 (salvo diversa disposizione)
Informazioni:	Pasetto Gianluigi, Tel. 338.2663474-045.7612003 Fax
Mail:	info@montefortiana.org
Ente:	G.S.D. Valdalone De Megni, Via D.Alighieri, 41, 37032 Monteforte d'Alpone (VR)
Attività Sportiva:	Podismo



PERCORSO PERMANENTE CORRILLASI

Località:	Illasi (VR)
Apertura:	dal 2.01 al 31.12 (chiuso lunedì e festivi)
Iscrizioni:	Illasi (VR)
Partenza - arrivo:	luogo d'iscrizione
Timbri concorsi:	luogo d'iscrizione
Itinerario:	Km. 6-12-21
Percorrenza:	dalle ore 8:00 alle ore 20:00 (salvo diversa disposizione)
Informazioni:	Sona Silvano, Tel. 335.5950924
Mail:	gm.valdillasi@libero.it
Ente:	G.M. Valdillasi, Via Broletto 6, 37031 Illasi (VR)
Attività Sportiva:	Podismo, Mountain Bike, Nordic Walking



12[^] MARCIA

“LE CONTRÀ DE RECOARO TERME”

PODISTI RECOARESIS A.S.D.
con il patrocinio del Comune di Recoaro Terme
e la collaborazione di alcune Associazioni del luogo



6 ° MEMORIAL DIEGO GASPARI

MANIFESTAZIONE PODISTICA LUDICO MOTORIA A PASSO LIBERO - APERTA A TUTTI - DI KM 4-6-13-21

PERCORSI
RINNOVATI

Contrada Merendaore

.... paesaggi incantevoli
e panorami indimenticabili
sulle contrade, sul paese
e sulle Piccole Dolomiti!

DOMENICA 8 LUGLIO 2018
RECOARO TERME VI

Ridente cittadina termale, famosa per le sue acque oligominerali curative, situata a 500 mt. s.l.m. con la cornice delle Piccole Dolomiti Vicentine (monti che superano anche i 2000 mt. di quota), immersa in una splendida Conca di Smeraldo.

PARTENZA: dalle ore 7.00 alle 9.00 - Piazzale Amedeo di Savoia Aosta (cabinovia)
All'arrivo possibilità di pranzare nei ristoranti con noi convenzionati!

PER INFORMAZIONI

LOVATO ANTONIO tel. 0445/780213 (dopo le 18.45) cell. 340/3476169
info@podistirecoaresi.com - www.podistirecoaresi.com



Abbiamo più volte ripetuto che spesso sono impulsi del tutto casuali a farci scegliere una fra le numerosissime manifestazioni podistiche del nostro calendario. Ci sarebbe impossibile infatti valutarle tutte

A portarci a Sarnico è stato più che altro il fatto di incontrare nelle nostre trasferte domenicali diversi podisti con una maglietta che si riferiva appunto alla Sarneghera. Sarnico è una bella, placida e ridente borgata posta lungo l'ultimo tratto del Lago d'Iseo dove il fiume Oglio se ne esce, tra le propaggini meridionali del Monte Bronzone e le circostanti colline. Il primo cenno storico di questo paese si ha in un contratto dell'832 quando veniva chiamato Sarnon, mentre in un documento dell'862 quando viene stipulato un contratto di pesca fra l'ultimo dei re Longobardi e il Monastero di S. Giulia a Brescia, il paese veniva indicato come Sarnéga. Nel 1158 si ha notizia del passaggio dell'Imperatore Federico I che scendendo la Lovere verso Brescia, si è fermato a Sarnico. Borgata posta a cavallo fra le giurisdizioni di Bergamo e Brescia, Sarnico si è sottomesso ora all'una ora altra città; poi finalmente con l'atto di pace stipulato fra i capoluoghi, il 09/08/1198 Sarnico giura fe-

deltà a Bergamo. Subisce poi agli inizi del 1400 le conseguenze delle lotte fra il Ducato di Milano e la Repubblica di Venezia, fino a che nel 1428 la città lagunare domina definitivamente la zona e inizia anche per Sarnico un lungo periodo di pace. Si ha notizia che da Sarnico si effettuavano corse per il servizio postale tra questo centro e Venezia e che i postiglioni portassero la targa di S. Marco. A distanza di circa 4 secoli, Sarnico si ribella alla Serenissima: era il 29 agosto 1794. Nel 1797 tutta la zona subì le conseguenze della rivoluzione francese, mentre nel 1859 dopo le vittorie piemontesi a S. Martino e Solferino anche Sarnico fu finalmente libera. Passiamo alla storia costellata da tante guerre, alla realtà attuale che vede Sarnico cittadina modello, industrie e accogliente con la sua gente ricca di risorse che riserva sui turisti stagionali ed occasionali. La cittadina è orgogliosa di alcuni monumenti storici che custodisce con grande cura, e del centro storico del paese attraversa-



ca di risorse che riserva sui turisti stagionali ed occasionali. La cittadina è orgogliosa di alcuni monumenti storici che custodisce con grande cura, e del centro storico del paese attraversa-



to dalla "contrada" luogo molto accogliente dove gli ospiti amano passeggiare. Sarnico è sede di importanti industrie che producono motoscafi e portano in tutti il mondo il nome di questa cittadina e dei suoi ideatori. Il lago è spesso affollato di barche a vela. I velisti sanno bene che ad un determinato momento della giornata possono contare sul vento che spira nella parte bassa del lago, la "Sarneghera". È da questa brezza cara ai velisti che prende il nome la manifestazione podistica in programma domenica 8 luglio. Cura l'organizzazione l'Atletica Sarnico, un'associazione polisportiva attivissima, che ha praticamente in mano tutto il settore sportivo giovanile della zona e che, con la sua attività e coinvolgimento anche a livello amministrativo locale è riuscita a dotare la città di un efficientissi-

coltivate campagne, con i ciliegi che offrono i loro primi frutti, fra valli e vallette nascoste. Una chiesetta sul culmine di una collina segna che la fatica maggiore è finita: si incomincia a scendere attraverso le località di S. Alberto e Viadanica per riprendere la via di Sarnico. La 45ª edizione della Sarneghera è stata definita dagli organizzatori Nuova. Nuova per una rinnovata immagine grafica coloratissima con cui è stata presentata. L'entusiasmo e la cura con cui è stata preparata però è stato quello delle precedenti edizioni, se non maggiore. Gli organizzatori della Sarneghera sono prima di tutto appassionati di podismo: sanno quanto rende una manifestazione più gradita di un'altra e si impegnano perché la loro resti impressa nella memoria dei partecipanti per indurli a tornare. Si impegnano per mesi, sacrificando tutto il tempo libero perché il percorso sia ogni anno più piacevole e perché la giornata che dedicano ai podisti abbia il risultato migliore. Se anche il tempo è dalla loro parte, ci riescono. Molti podisti arrivano da fuori regione e trascorrono con la famiglia una giornata in riva al lago. Sarnico è una meta ideale per una gita della famiglia o dei gruppi. La data della manifestazione è quest'anno 8 luglio.



mo centro sportivo. È questo campo sportivo, dotato di tutti i servizi, la sede operativa della manifestazione, con partenza, arrivo e premiazioni. Inutile dire che la poco frequente possibilità di fare una doccia calda dopo la corsa rende felice i partecipanti. Questi superano sempre il migliaio, un numero abbastanza soddisfacente in rapporto alla norma della zona. I percorsi sono di 5-12 e 21-25 km. Il percorso breve, per i piccoli e i più pigri, porta i partecipanti ad ammirare la diga di Fosio per avventurarsi poi nel centro storico della città e scendere il bellissimo Lungomare Garibaldi per rientrare al Centro Sportivo. I percorsi maggiori in particolare di 21 e 25 km. Sono stati studiati non solo per la gioia di correre o camminare, ma per far conoscere gli angoli più caratteristici della cittadina lacustre, godere di panorami suggestivi, conoscere zone dove la natura è ancora quasi incontaminata. La salita che si affronta appena usciti dal paese e che porta alla località Forcella rallenta anche i più allenati e fa sbuffare i meno preparati. Il panorama su tutto il lago che si gode dalla sommità però ripaga delle fatiche e la zona fresca e ombreggiata che si incontra poi aiuta a riprendersi. Dopo questa prima impennata il percorso prosegue, sempre molto vario, spesso in boschi o in mezzo a ben



A.S.D. ATLETICA SARNICO
Via Cortivo n. 36
24067 Sarnico (BG)
info@atleticasarnico.it





organizza sul LAGO D'ISEO - SARNICO (BG)
DOMENICA 8 LUGLIO 2018

LA 45ª SARNEGHERA

manifestazione podistica ludico motoria
di km 6 - 12 - 18 - 25

Omologata per i concorsi I.V.V. e Piede Alato FIASP



SARNICO

Importante centro commerciale e turistico adagiato sulla sponda bergamasca del lago d'Isèo dove questo comincia a restringersi per ridiventare Fiume Oglio. L'abitato protetto a monte dalle colline, si protende dolcemente a lago, felicemente esposto e climaticamente mitigato dalla protezione del rilievo collinare e dalla brezza lacustre. A riva di lago, le ampie ed ariose piazze, il lungolago, i negozi, donano spessore e vivacità turistica a questo centro, facendone uno dei luoghi di soggiorno più piacevoli ed ambiti. I suoi dintorni, ricchi di ville, spiagge e suggestivi scorci sul lago, offrono al turista un ideale punto di riferimento per la propria vacanza. Nel paese hanno sede importanti industrie nel settore nautico, rinomati in campo internazionale per la qualità dei loro scafi.

Informazioni: Cancelli tel. 035.910037 - Forcella tel. 349.845800



F.I.A.S.P.

**Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti - Comitato Territoriale di Lodi
Omologazione n 956 del 20-02-2018**

IL GRUPPO PODISTICO CASALESE A.S.D.

Via Marsala 29 - 26841 Casalpusterlengo (LO)

Web: www.gpcasalese.org - Email: gpcasalese@tin.it

ORGANIZZA PER

Domenica 10 Giugno 2018

15^a Caminada de Casal

Marcia podistica Ludico Motoria libera a tutti di Km. 6 - 14 - 21

**Valida per la validazione dei concorsi nazionali FIASP
Piede Alato ed internazionali I.V.V.**

**Contemporaneamente si effettuerà la 10^a edizione della
Corsa Campestre SPECIAL OLYMPICS**



Per informazioni e prenotazioni: Gabriele Ferrai 0377 910665 - 339 2518231

Ritrovo: ore 07,30 Centro Sp. Ducatona (via Curiel)

Partenza: ore 08,00 Poi libera sino alle 8,30 - Termine iscrizioni ore 08,30

Contributo di partecipazione: €. 4,50 con riconoscimento - €. 2,00 senza riconoscimento
Per i non soci Fiasp le quote sono maggiorate di € 0,50

Chiusura manifestazione: ore 12,30 o comunque dopo l'arrivo dell'ultimo partecipante

FIASP Verona in festa



Si è svolta Sabato 24 Febbraio la tradizionale festa del Comitato Territoriale Fiasp di Verona; Festa particolarmente importante quest'anno con la presenza autorevole del Presidente Nazionale Fiasp Dott. Alberto Guidi, che ringrazia anche Paolo Zanetti in rappresentanza di Fiasp Mantova e Gianni Gobbi Presidente di Unione Marciatori Veronesi nonché di Straverona.

La serata è iniziata con le premiazioni del concorso provinciale Rosa riservato alle podiste; nel 2017 hanno raggiunto la vetta della classifica a pari merito Rosa Dalla Bona e Daniela Danzi mentre al terzo posto si è classificata Paola Chinaglia; complimenti a tutte le partecipanti.

Quindi le premiazioni delle Manifestazioni che hanno raggiun-

to le 20 edizioni: l'ASD OLIMPIA CLUB VIGASIO con El Giro Del Tartaro, I CANGURI DI CEREALIA con la Stracera e il GRUPPO AMICI DI ADRIANO CONCAVILLAGE con la marcia Conca Par La Sanoa.

Al Gruppo Marciatori Val d'Ilasi è stato consegnato il premio per il migliore volantino 2017 riguardante la Corrillasi - Quattro passi tra i vigneti e gli olivi della Val d'Ilasi.

Si è quindi conclusa la serata con un'allegria lotteria caratterizzata da ricchissimi premi.

Ringraziamo tutti i Gruppi e i podisti che hanno condiviso insieme questi momenti di amicizia e allegria, augurandoci che la partecipazione sia sempre più numerosa; un Grazie a tutti gli sponsor che ci sostengono sempre...

Buon divertimento a tutti nelle nostre manifestazioni!



DI VALENTE FRANCESCO

Premiazioni 9 marzo 2018



CONCORSO MARATONE VICENTINE 2017

Anche se la pratica della maratona non sia annoverata fra le attività più richieste nel mondo delle marce, a Vicenza la Fiasp riesce a coinvolgere con questa specialità un discreto numero di sportivi, attraendo podisti anche da altre province, se non altro per la ricca offerta di manifestazioni, tutte legate a favolosi percorsi naturalistici

Filo d'unione di questi percorsi da 42 km, dieci lo scorso anno, è il concorso "Maratone Vicentine", voluto dal Comitato Provinciale che vede il suo momento clou nel ritrovo conviviale, quest'anno celebrato a Quinto vicentino il 9 marzo scorso. Presente alla serata come gradito ospite il presidente nazionale dott. Alberto Guidi che, oltre ai saluti di rito si è lasciato trasportare con un appassionato monologo ai maratoneti e alla maratona dipinta come maestra di vita e simbolo

del più alto ed estremo significato della vita stessa...commovente! Francesco Enea, convinto sostenitore del concorso maratone vicentine ringrazia e premia prima di tutti i presidenti dei gruppi che organizzando le maratone, magari con limitate risorse ma con grande impegno e dedizione assieme a decine di volontari, permettono la partecipazione a chiunque, offrendo servizi

che non hanno nulla da invidiare alle più importanti maratone agonistiche. Pur nello spirito di assoluta non competitività il concorso maratone vicentine genera una classifica in base alle partecipazioni che quest'anno ha visto come prime due



donne, Enrica e Giampaola presenti a tutte le dieci maratone. Seguono tutti gli altri a cui viene consegnato un riconoscimento ma, soprattutto la nuova tessera per l'anno in corso che vede come prima maratona quella inserita nella manifestazione internazionale ad Altavilla Vicentina domenica 8 aprile e a seguire il 5 maggio a Villaverla con la "100 e lode" arrivata alla sua decima edizione. Maratone storiche sono quella del 1° luglio a Mezzaselva di Roana nei sette comuni di Asiago e il 29 luglio nell'amana località di Durlo di Crespadoro rispettivamente alla 30ª e 29ª edizione. La serata si chiude in bellezza con il taglio della torta personalizzata per l'occasione e con l'annuncio della conferma della maratona di Cogollo del Cengio che non era inizialmente entrata in calendario con il timore degli instancabili e irriducibili maratoneti vicentini.



DI MAURI FRANCESCA

Concorso Paesaggi Lariani 2017

Il 23 Marzo a Lambrugo si sono tenute le premiazioni del Concorso "Paesaggi Lariani", concorso che il Comitato FIASP Como Lecco Sondrio organizza da diversi anni per tutti gli amici marciatori del Comitato e non. La serata è stata allietata dalla partecipazione di molti amici e soci che, insieme al Consiglio, hanno conosciuto la comicità di Gianni & Franci, che non sono Gianni e Francy del Comitato di Como, ma bensì due attori comici professionisti



Il loro spettacolo è stato intervallato dalle premiazioni di tutti i marciatori che hanno partecipato alle nostre manifestazioni e rientranti nella classifica dei premi, con una partecipazione minima di 25 presenze. In totale sono stati premiati n. 177 persone, tra cui 113 maschi e 64 femmine. Per la prima volta sono stati premiati altresì i partecipanti, Soci del nostro Comitato, ai Concorsi Internazionale IVV che hanno percorso più di 45.000 km, lungo tutti i tracciati Nazionali ed Internazionali e hanno consuntivato oltre le 2.500 presenze. Il con-

corso Paesaggi Lariani per l'anno 2018 ha già 300 iscritti; lo scopo del Concorso, come detto, è quello di premiare la fedeltà di partecipazione alle Manifestazioni organizzate dal Comitato FIASP Como Lecco Sondrio. Il concorso è aperto a tutti,



anche ai partecipanti di altre Province, senza tenere conto dei chilometri percorsi. La Credenziale di Partecipazione, sulla quale vengono apposti i timbri, è un documento personale e non cedibile. La Scheda viene venduta allegata al Calendario Provinciale presso il tavolo timbri ogni domenica. Le premiazioni si svolgono sempre nel mese di Marzo dell'anno successivo, in seguito al controllo di ogni singola Credenziale riconsegnata entro il mese di Gennaio. Adesso possiamo pensare alla sorpresa che allieterà la serata dei partecipanti nell'anno 2019. Buone Camminate a tutti i Podisti!



nicola galetti  consulenze grafiche



REALIZZAZIONE GRAFICA

Riviste,
libri,
brochure,
cataloghi,
listini,
depliant,
volantini

Pubblicità
per quotidiani
e riviste

Siti web,
banner web

Inserimento
e aggiornamento
testi-immagini
siti web, social media

Via P. Bentivoglio 19 | Mantova
Tel. 0376 397709 | 339 5658623

Email: info@nicolagaletti.com



LA REDAZIONE

A.S.D. Arci Coop VAIANO CREMASCO



Vaiano Cremasco (CR)

L'A.S.D. ARCI COOP di Vaiano Cremasco è un'Associazione senza scopo di lucro, apolitica ed ha carattere volontario. L'ARCICOOP Vaiano ha raggiunto quest'anno il suo 39° anno di vita



È stata costituita infatti nel 1980 per iniziativa di alcuni giovani, gravitanti attorno alla cooperativa lavoratori, per vivere lo sport in modo diverso. si è iniziato con il podismo non competitivo per arrivare poi alla pallavolo femminile, all'allestimento dei carri mascherati e per ultimo al ciclismo per giovanissimi.

Ciò che ha mosso l'impegno di questi giovani è l'idea dello sport come elemento insostituibile di sicurezza nel corretto sviluppo psico-fisico dei giovani e, alla pari, nella formazione del carattere, in una delle fasi delicate della maturazione di ogni persona. Lo sport fatto seriamente, non alla ricerca dell'immediato risultato, solo fine a se stesso, ha una duplice essenziale valenza: di vera e propria "terapia medica", perchè un'adeguata attività di movimento pone le premesse per un fisico sano; valenza sociale perchè nella naturale competitività pone il giovane a misurarsi, oltre che con i coetanei e gli avversari, anche

e soprattutto con se stesso, ed è forse qui la chiave psicologica che può far lievitare i maggiori risultati in quella grande gara che è la vita, coi suoi aspetti più duri e selettivi. Togliere o limitare ai giovani una "valvola" di sfogo come lo sport, significa commettere un profondo errore valutativo e programmatico. ci sembra valida l'espressione "sport come prevenzione" sia nel campo della salute, che in quello morale e civile. L'impegno sportivo porta il ragazzo a consumare tempo ed energie in un impegno trasparente e concreto, compatibilmente alle necessità di studio, evitando il pericoloso contatto che il tempo libero gli consentirebbe con un "mondo" pieno di insidie e pericoli. il giovane impegnato nello sport ha sempre meno tempo di impegnarsi su altri sentieri. E accanto allo sport ed al mantenimento di una continua istruzione, che il ragazzo di oggi può superare quell'età critica per essere poi, domani, l'uomo giusto in una società migliore.

COGLIATE (MB) - SABATO 2 GIUGNO 2018

38ª QUATRE PASS AN TURNE VAIA'

PARTENZA ORE 7:30/8:30 - Km 7-13-20

Info: Nichetti Mosè, Tel. 338.3674286

Vaiano Cremasco (CR), è situato nella bassa Pianura Padana, il paese si trova sul confine occidentale della vasta zona agricola un tempo paludosa del Moso. Le origini del paese, vengono fatte risalire a un'antica stazione preistorica databile approssimativamente intorno alla metà del II millennio a.C.. Durante i lavori di scavo del Canale Vacchelli, furono ritrovati avanzi di palafitte lacustri o terramare e antichi manufatti.

Marciatori Cogliate

Cogliate (MB)

Corre l'anno 1988 quando a Cogliate, paesino in provincia di Milano (ora Monza Brianza) nascono i marciatori, una decina di persone provenienti dal vicino gruppo AVIS di Barlassina che con altri amici si trovano all'oratorio di Cogliate e fonda la società

I primi anni sono ricchi di entusiasmo, il gruppo cresce ed è un momento ricco di eventi, i marciatori nascono prevalentemente come gruppo non agonistico, si affiliano alla FIASP Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti e partecipa a tutte le innumerevoli corse podistiche in zona, si passa anche attraverso momenti di alti e bassi con cambi di presidenti e consiglio, ma i marciatori non mollano e nel 2003 si affiliano anche alla FIDAL, Federazione Italiana di Atletica Leggera e cominciano così a partecipare anche a numerose maratone e corse competitive, tra cui spiccano in Italia la 100 Km del Passatore, la Pistoia Abetone, quelle di Venezia, Firenze, Roma, Milano, Ferrara, Reggio Emilia, Carpi, dei luoghi Verdiani e molte altre mentre all'estero le maratone di Londra, Praga, Losanna, oltre naturalmente a partecipare annualmente alle staffette 6x1 ora di Carate Brianza e 24 x 1 ora di Saronno e a varie mezze maratone. Insomma i marciatori sono ormai lanciati e se nel passato la società era formata quasi esclusivamente da amici provenienti dai più disparati paesi vicini, negli ultimi anni si è rafforzata notevolmente la componente locale e fioccano le adesioni di cogliatesi, a tutt'oggi contiamo su una 50 di persone tra iscritti e sostenitori. Il 2 giugno di quest'anno il Sodalizio organizza per la 30^a volta la "Camminiamo a Cogliate in allegria". I MARCIATORI si ritrovano ogni venerdì sera presso l'oratorio Card. Minoretto in via Minoretto a Cogliate.



COGLIATE, centro di pianura, di antica origine, che ha sviluppato il tessuto industriale, conservando la tradizionali attività agricole. I cogliatesi, che presentano un indice di vecchiaia inferiore alla media, sono tutti concentrati in un unico abitato -contiguo alle località Cascina Nuova del comune di Misinto, Cesano Maderno e Cariano Laghetto dei comuni di omonimi-, che fa registrare evidenti segni di espansione edilizia. Il territorio comunale presenta un profilo geometrico sostanzialmente regolare, con differenze di altitudine appena accennate; l'abitato ha un andamento piano-altimetrico pianeggiante. Lo stemma comunale, la cui concessione è avvenuta con Regio Decreto, raffigura, in campo argenteo, tre alberi sradicati posti in fascia.

COGLIATE (MB) - SABATO 2 GIUGNO 2018

30^a CAMMINIAMO A COGLIATE IN ALLEGRIA

KM 6-13-21 - PARTENZA ORE 8:00/9:00

INFO: VAGO LUIGI MASSIMILIANO, CELL. 340.5568267

Atletica Amatori Montecchia

Montecchia di Crosara (VR)

L'Associazione nasce nel 2008 dalla fusione di due gruppi che autonomamente già operavano nel territorio "l'Atletica" e quello degli "Amatori", il gruppo così composto, l'Atletica Amatori appunto, nella fase iniziale comprendeva circa una ventina di tesserati

Il programma indirizzato non solo alla partecipazione assidua delle manifestazioni altrui ma anche orientato al conseguimento di obiettivi comprendenti la cultura, porta il gruppo a spingersi oltre il territorio provinciale con le prime uscite extra regionali, costruendo così le basi per le prime solide amicizie. L'impegno che il Gruppo ha da sempre dedicato alle uscite domenicali, è sempre stato importante, arrivando a toccare punte di sessanta presenze all'anno. Nel 2012, l'esperienza maturata unita alla voglia di provare a gestire una manifestazione propria, fa nascere la "Marcia tra i Colli", che riprendeva un passato evento che si svolgeva nel mese di aprile e che aveva avuto a metà anni 80 per tre anni un discreto successo. L'idea di questa prima manifestazione nata sotto la presidenza di allora, fu inizialmente concepita per il 1 luglio 2012, ma poi si pensò invece di anticiparla e di inserirla all'interno della sagra paesana delle ciliegie in programma nella seconda domenica del mese di giugno. Viene di conseguenza cambiato il nome, trasformandolo, su idea di un socio, in MARCIACILIEGIA. Il successo non manca, i soci nel frattempo aumentano a oltre 40, però la consapevolezza dell'enorme lavoro che la gestione di una manifestazione podistica comporta esige la necessità di una riorganizzazione viene così rinnovato il direttivo, vengono fissati nuovi obiettivi e nuove strategie volte a portare all'interno del gruppo forze nuove, per garantire continuità futura all'evento l'attenzione è rivolta a tutti, ma in particolare modo ai giovani iniziando dalle scuole. I Membri del Gruppo sono convinti di riuscire a migliorare i servizi marcia rispetto alla edizione precedente forti anche dell'esperienza acquisita dalle edizioni precedenti.



MONTECCHIA DI CROSARA (VR) - DOMENICA 10 GIUGNO 2018

MARCIACILIEGIA 2018

Km 8-14-20 - Partenza ore 8:00/9:00

Info: Repele Giambattista, Cell. 347.1748690

MARCIACILIEGIA - Tutti vi possono partecipare, è una bella iniziativa che permette di passare una mattinata all'insegna dello sport, camminando tranquillamente o correndo, a discrezione del partecipante, si ha così la possibilità facendo del sano esercizio fisico di conoscere il territorio passando per luoghi che a volte non sono normalmente aperti al pubblico o che comunque nessuno ne conosce l'esistenza, il tutto supportato da una organizzazione che si fa carico di allestire ristori, servizi, assistenza medica e tutto quello che serve per mettere in condizione il podista di trascorrere una mattinata in allegria e in massima sicurezza.

Gruppo Podistico AVIS Gravellona Lomellina

Vignarello (NO)

Nel maggio del 1985 su iniziativa di alcuni podisti e dei 33 donatori di sangue di Gravellona, è stato fondato l'attuale gruppo con presidente Walter Bai e quattro consiglieri. Piano piano il gruppo è cresciuto insieme ai donatori grazie anche alle tante manifestazioni organizzate sempre con il nome dell'AVIS

Tra le tante ricordiamo la Marcia delle Palme, il trofeo Banca Popolare di Novara riservato ai disabili in carrozzina, la staffetta podistica Gravellona/Linars di 1140 km. La Marciando e degustando marcia novembrina che ha registrato il record di partecipazioni con oltre 1200 podisti. Ultima nata, per così dire, la Marcia tra riso e mirtilli a Vignarello e da cinque anni la camminata con la luna piena a Barbavara. Attualmente i soci sono una novantina e i podisti praticanti 35/40 suddivisi tra uomini e donne, tra questi, un paio di praticanti del triathlon e duathlon e diversi appassionati da trail (corse in montagna). Un buon gruppo è costituito da camminatori mentre alcuni partecipano alle gare competitive di 10/21 e 42. Dopo il Presidente Bai si sono succeduti Antonio Gattignolo e attualmente Stefano Danieli, il consiglio direttivo è composto da Fappani Alessandra tesoriere, Piccolini Sergio segretario e Dragoni Francesco e Piccolini Nicola consiglieri. Da circa due anni abbiamo una nuova sede presso l'oratorio di Barbavara e ogni mese viene distribuito un notiziario a tutti i podisti con i resoconti e le iniziative del gruppo.



VIGNARELLO (NO) - DOMENICA 17 GIUGNO 2018

17ª MARCIA TRA RISO E MIRTILLIO

KM 6-11-17 - PARTENZA ORE 7:45/8:30

INFO: PICCOLINI SERGIO, TEL. 0381.85705

Vignarello, fa parte del comune di Tomacco, in provincia di Novara. La frazione o località Vignarello dista 3 km dal medesimo comune di Tomacco di cui essa fa parte. La frazione o località di Vignarello sorge a 119 metri sul livello del mare.



DI SCATTORELLI GIUSEPPE

G.S. Camminatori San Carlo - Varese

Da 40 anni
in cammino

Sarebbe piuttosto difficile, se non impossibile, se si volesse raccontare per esteso le molteplici attività svolte a tutt'oggi dal G.S. Camminatori San Carlo - Varese, tante sono le manifestazioni promosse e organizzate, i successi ottenuti e le iniziative realizzate nel campo benefico, culturale, sportivo e turistico



Per ricordare i quarant'anni di vita di questo Sodalizio ci vorrebbe un intero libro, occorre però riassumere i fatti salienti e significativi: cominciamo ricordando che il Sodalizio è sorto nel 1976 nel rione varesino di San Carlo presso un piccolo negozio (inizialmente il Gruppo si chiamava appunto G.S. MINIMARKET) dove il titolare Luciano Marenda ritrovandosi con alcuni clienti amici decise di partecipare come gruppo alle camminate, che in quel periodo di austerità proliferavano un po' ovunque, coadiuvato da alcuni appassionati fondò un gruppo che via via si è ingrossato, dandosi regole e statuto e aderendo alla FIASP varesina sin dal 1977. Da ricordare che la Maratona del Lago di Varese nel 1988 ottenne dalla FIASP il premio conferito annualmente quale miglior manifestazione italiana votata dai partecipanti: riconoscimento che ha gratificato l'impegno organizzativo sempre dimostrato dai Dirigenti e dai soci. Molto importanti sono stati anche i contributi, a livello dirigenziale nazionale e provinciale, offerti da alcuni soci, che nell'arco degli anni si sono adoperati per la vita della FIASP e per la promozione del nostro sport. Il gruppo San Carlo è stato tra i più numerosi della

provincia di Varese ed ancor oggi conta oltre 60 soci: quasi tutti partecipano con assiduità alle camminate inserite nel calendario provinciale di Varese; alcuni esponenti del sodalizio offrono la loro collaborazione come Commissari e Timbratori alle varie manifestazioni gestite dal Comitato di Varese. Le finalità del Gruppo sono: difendere questo sport non competitivo, con orario di partenza libero dove non contano piazzamenti o tempi, ma solo la partecipazione quale mezzo per migliorare la qualità della vita, contribuire alla salute della persona, in difesa dell'ambiente e il rispetto della natura, la coesione sociale, l'amicizia e la solidarietà. Infatti la Camminata offre oggi la possibilità di percorrere quasi interamente la stupenda pista ciclabile che circonda il meraviglioso specchio d'acqua del lago, con passaggi che offrono spettacoli paesaggistici di incomparabile fascino, e di transitare nei pressi di monumenti storici ed artistici che abbondano in queste nostre zone. Invitiamo tutti gli appassionati a ricordare questo importante anniversario, passato quasi in sordina, che non vuole essere solo un prestigioso traguardo, ma un punto di partenza per un futuro ancor più bello e sereno per tutti.

Festa sociale Gruppo Podistico AVIS MALAVICINA BELVEDERE

Malavicina (MN)

Domenica 4 febbraio 2018, presso il Ristorante al Frassino di Peschiera del Garda (VR), adiacente al noto Santuario della Madonna del Frassino edificato nel 1511, si è tenuta la Festa Sociale del Gruppo Podistico AVIS Malavicina Belvedere attività 2017, alla presenza di Autorità Amministrative, Sportive, Collaboratori, Sponsor



OSPITI:

- **Antonella Annibaletti**
(Sindaco del Comune di Roverbella)
- **Veronica Vicentini**
(Vice Sindaco del Comune di Roverbella)
- **Genny Ferro**
(Assessore allo Sport del Comune di Roverbella)
- **Paolo Zanetti**
(Presidente Comitato Territoriale FIASP-MN-MO-RE)
- **Remo Martini Claudio**
(Segretario Nazionale FIASP)
- **Gianni Gobbi**
(Presidente Unione Marciatori Veronesi)
- **Luca Peraro**
(Presidente Sezione AVIS Malavicina Belvedere)
- **Maiele Vanni**
(Presidente Polisportiva Malavicina Belvedere)
- **Carlo Zanardi**
(Gruppo Podistico Amici Dei Nomadi di Sorgà)
- **Enzo Boroni**
(Azienda Salumificio Boroni di Roverbella)
- **Ettore Monister**
(Azienda Cereal Com di Roverbella)
- **Andrea Formenti**
(Azienda Formsoft di Villimpenta)

Persone presenti 125, fra queste Giulia Vinco - campionessa di corsa in montagna.

PUNTI TRATTATI:

- Storia del Gruppo dal 1973 al 2017
- Soci Fondatori ancora in attività: Domenico Piccoli e Bandoria Tiziano
- Squadra FIDAL più numerosa della provincia di Mantova
- Nel 2017 crescita come squadra amatoriale

Dopo il saluto ai presenti a cura del Presidente Davide Piccoli, è iniziata la "Festa" sociale. Nelle pause del pranzo fra una portata e l'altra, sono avvenuti vari interventi da parte degli Ospiti, tutti convergenti nel riconoscere il Gruppo di Malavicina meriti eccellenti sul piano "societario-amministrativo-sportivo-organizzativo" e nello sviluppo e promozione delle attività dello sport per tutti, punti cardini dalla nascita del Sodalizio. Altro momento eclatante della Festa, la premiazione dei Soci del Gruppo, in merito di una classifica sulla partecipazione alle manifestazioni. La Festa si è conclusa con un brindisi di auguri indirizzato al raggiungimento dei più alti successi sportivi e sociali.



La storia del Gruppo



Il Gruppo nasce nel 1973, da allora ad oggi, è testimone di una lunga storia fatta di sacrifici ma anche tanto entusiasmo e soddisfazioni. Nello stesso periodo nasce a Malavicina la sezione AVIS, poiché tanti membri del Gruppo essendo donatori, l'AVIS viene inserita nel nome del Gruppo. Il fine principale del Gruppo sportivo è partecipare a manifestazioni podistiche e stimolare la pratica di questa disciplina tra i giovani e i meno giovani. La prima marcia podistica di carattere ludico motorio viene organizzata nel lontano 1973 e viene chiamata "Camminata del Donatore"

L'attività del gruppo prosegue incessantemente e il numero degli sportivi che vestono i colori della società cresce. Spinti dai numerosi consensi ottenuti nei primi anni dopo la nascita i dirigenti del Gruppo spostano la loro attenzione anche sui bambini con l'intento di coinvolgere pure loro nella pratica di questo sport, per queste finalità viene organizzata la "Camminata del Bambino" a cui partecipano tutti i ragazzi della scuola elementare. La Camminata del Donatore segue il suo corso, negli anni acquisisce sempre più iscritti, raggiungendo i 3000 iscritti. Il Gruppo, negli anni, partecipa ad eventi agonistici nel territorio nazionale e internazionale. Dalla nascita sono passati tanti anni ma l'entusiasmo dei Soci del gruppo di Malavicina non è assolutamente cambiato e moltissimi sono i volti nuovi che si sono nel frattempo aggiunti al gruppo. Il Gruppo è affiliato alla Unione Marciatori Veronesi e alla Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti.



Le principali attività dell'anno 2017 sono state:

- Organizzazione 44° Camminata del Donatore e 3° Marcia delle Due Province
- Partecipazione a 82 Manifestazioni Ludico Motorie in provincia di Mantova e Verona
- Partecipazione con 4° Posto a "Criterium Mantova FIDAL"
- Collaborazione con l'associazione Straverona per l'organizzazione della Marcia del Giocattolo, della Straverona Junior e della Straverona
- Partecipazione a Maratone, Maratonine, TRAIL e gare FIDAL a livello nazionale

1° CURSA DE "I GÖSI E I SO AMISI"
10 settembre 2017
Salerano (I.O)



A Salerano sul Lambro, fa bella mostra di se il Castello Vistarini. Il castello è impostato secondo un impianto planimetrico a forma di "C" asimmetrica. Ai tre angoli sono posizionate le torrette. Le strutture verticali sono realizzate in muratura continua rivestita da uno strato di intonaco; lo spessore murario dei muri esterni è mediamente superiore agli 80 cm. Le coperture dei corpi principali sono costituite da tetti a due falde simmetriche, mentre quelle delle torrette sono a padiglione a pianta quadrata. Il manto di copertura è in coppi. Epoca di costruzione: sec. XIV. Uso attuale: intero bene-abitazione/biblioteca.



Salerano sul Lambro, località attestata per la prima volta nel 1122, con il nome di Salarianum Vicus. La versione più accreditata riguardante il nome lo vuole derivante dal "sale" perché in questo luogo le barche che risalivano il Lambro trovavano approdo per lo scarico e per il pagamento del dazio. Nel medioevo fu dapprima feudo dei Capitanei di Salerano, poi dal

1307 al 1685 dei Vistarini, nobile famiglia lodigiana. Successori dei Vistarini, nel possesso di Salerano furono i Sommariva, che fino al primo decennio del novecento mantennero il titolo di Marchesi di Salerano. In età napoleonica (1809-1816) al comune di Salerano furono aggregate Casaletto, Gugnano e Villa Rossa, ridivenute autonome con la costituzione del Regno Lombardo-Veneto. Nel 1863, Salerano assunse il nome ufficiale di Salerano sul Lambro per distinguersi da Salerano Canavese. Attualmente conta oltre 2600 abitanti e tra i numerosi gruppi sportivi è nato il G.P. Salerun affiliato alla Fiasp dal 2016. Proprio questo gruppo ha proposto per la prima volta una manifestazione podistica sperando di raccogliere adesioni anche dal paese, oltre che dai gruppi del Comitato. Il nome è molto particolare "1° Cursa de "i Gösi e i so amisi" che non è molto facile da tradurre, in pratica era un soprannome che avevano gli abitanti di Salerano al Lambro : "Gösi" sta per quello che comunemente viene chiamato "Pomo d'Adamo (cartilagine tiroidea) ma più simpaticamente vengono ricordati come dei golosi. Purtroppo sono incappati in una giornata pessima dal punto di vista atmosferico, con pioggia dall'inizio alla fine che ha condizionato in modo notevole la partecipazione. A detta dei partecipanti i percorsi scelti erano buoni e se ci fosse stato il sole sarebbero perfetti, per non parlare del servizio assistenza e del ristoro finale che avrebbero meritato una partecipazione almeno doppia. I percorsi disponibili erano di Km. 7-13-18-21 e sicuramente l'anno prossimo vedranno un numero molto superiore di partecipanti. Gli organizzatori: Gianfranco, Simone e Stefano non si sono persi d'animo e già hanno individuato i punti da migliorare e mantenere quello che di buono è stato fatto.

Ferrari Gabriele

9° "TRA RIS E MEREGON"
17 settembre 2017
Ozzero (MI)



Ozzero è situato su una piccola collina, precisamente al centro del suo territorio comunale ed è compreso tra i comuni di Abbiategrasso, Morimondo e Vigevano. Ozzero non ha un territorio molto vasto ma ricco di corsi d'acqua e boschi, alcuni dei quali sono il Rile, la Gambarera, il Naviglio di Bereguardo, il Sombo. Ozzero beneficia delle acque del Ticino derivate attraverso il Naviglio Grande e, da questo, attraverso il Naviglio Bereguardo, la cui costruzione risale al tardo medioevo. Prima di questa canalizzazione, Ozzero disponeva di alcuni corsi d'ac-

qua di natura risorgiva come Santa Maria e San Giuseppe. Nel parco del Ticino sono stati costruiti dei laghi artificiali per gli uccelli migratori, per pesci e per piante quasi uniche nel parco. Nel 569 la Pianura Padana fu invasa dai Longobardi, dal loro arrivo in Italia si convertirono al Cattolicesimo promuovendo l'edificazione di numerose basiliche, oratori e cappelle. Il comune rurale nei suoi caratteri antichi ha origini assai risalenti alla dominazione romana. Fin dal passato, a Ozzero si coltivano il riso e il granoturco (introdotto nel Milanese verso il 1630).



Il temporale del Sabato notte fa presagire una lunga sofferenza sotto l'acqua ma già al risveglio il tempo ha smesso di fare i capricci. Meglio così, oggi gli amici del Crow Runner organizzano la nona edizione della corsa e rendono disponibili tre percorsi 9-16-21 Km. Appuntamento nel parco di Ozzero, veloce distribuzione dei cartellini, foto di rito e... via si parte. Subito ci si accorge che è stato predisposto un diverso percorso rispetto alle stagioni trascorse. Sembra che questa variante sia legata all'inizio della stagione venatoria, per evitare che i cacciatori delusi cominciasse a sparare anche a qualche runner gli organizzatori hanno ben pensato di farci seguire percorsi più "protetti" - grazie. Piccola discesa iniziale (Ozzero è su una piccola collinetta) e si prende la direzione della cascina Cerina di Sopra. Primo ristoro intorno al 4° Km e poi giù nei boschi del Ticino. Il percorso è solo a tratti fangoso, si tiene un passo leggero ed il panorama diventa uno spettacolo. Verso il 10° troviamo il secondo ristoro e divisione percorsi - siamo in zona Cerina di Sotto. Io ed il mio socio decidiamo per la 21Km e proseguiamo quindi verso la cascina Molino dell'Ospitale. Qualche Km ancora e si entra in Fallavecchia - piccolo borgo ma spettacolare a mio avviso. Quiz: chi ci ha già raccontato di Fallavecchia del film "I girasoli" 1970 e della scena tra Sofia Loren e Mastroianni ??? Esatto, proprio la nostra Raffaella... Fuori da Fallavecchia si scende sullo sterrato che poi ci porterà di nuovo alla Cerina di Sotto dove rifacciamo il ristoro precedente. Manca ormai poco all'arrivo ma nonostante tutto troviamo un altro ristoro - così sono 4 ristori per la 21 Km. Ultimi sforzo e si rientra ad Ozzero, piccola salita taglia gambe finale e arrivo sotto il gonfiabile nel parchetto. I Km sono esattamente 21. Ottimo ristoro finale con risotto e panino, riconoscimento con bottiglia di vino. Bel percorso, buona organizzazione, segnalazioni OK... che dire a me questo nuovo percorso è piaciuto, anche se suggerisco di ridurre un pochino quello dei 9 Km che per chi cammina sono un pochino troppi. Bravi Corvi Corridori, ci vediamo alla decima edizione.

Goi Pietro

5ª STRA...BROLLO

8 ottobre 2017

Ceriano Laghetto (MI)

Ceriano Laghetto, non può certo essere considerata una meta turistica, pur offrendo a quanti vi si rechino la possibilità di visitare il Parco delle Groane, ma è abbastanza frequentata per lavoro, grazie alle sue attività produttive e in particolare alla presenza di più insediamenti industriali, che consentono un

buon assorbimento di manodopera. I suoi rapporti, alquanto rilevanti, con comuni del circondario, ai quali la popolazione si rivolge per l'istruzione secondaria di secondo grado e i servizi non disponibili sul posto, agevolata da un buon sistema di collegamenti, si intensificano in occasione di alcune manifestazioni tradizionali, quali i festeggiamenti per il carnevale, la festa del comune, che si svolge la quarta domenica di agosto, e la festa della località Dal Pozzo, che si tiene a settembre. La festa del Patrono, San Vittore, si celebra l'8 maggio.



Questa mattina si va a casa degli amici dell'AIDO di Ceriano Laghetto per la loro sempre più partecipata Stra...Brollo. Partenza dal parco giochi del Villaggio Brollo che come al solito è vestito a festa per la manifestazione. Ben 4 percorsi a disposizione 6-12-17-20 km tutti da godere. La temperatura è buona e mi sembra che vi siano parecchi partecipanti. Distribuzione cartellini e via. Primo tratto in paese tra le case poi si attraversa la Via Milano ed inizia il parco delle Groane, un'area naturalistica importante immersa in una zona altamente popolata. I 3000 ettari di verde del parco offrono ottime possibilità per correre e gli amici di Ceriano li usano bene.



Decido per la 20 km, non mi resta che concentrarmi e di godermi il poi possibile questa natura. Fino a 4 km sono lì che ansimo e non riesco a rompere il fiato, poi mi passa la Raffa ed il Massimo. Provo ad allungare senza nessuna velleità competitiva e vedo che riesco a respirare meglio, le gambe girano e per un pochino posso tenere un buon ritmo - rientrerò nei ranghi presto ma per ora me la godo. Lo sterrato è sempre in ottime condizioni, i tratti in asfalto sono sempre protetti ed il personale non manca. I Km scorrono bene ma inizio ad avere un pochino caldo e per fortuna i ristori sono ben 4 ed hanno acqua e liquidi a sufficienza. Al 16 km troviamo un tratto sterrato ma questa volta pieno di radici, abbastanza pericoloso. Siamo lì con gli occhi a terre ed ecco spuntare un ciclista a tutta birra che se ne frega del percorso stretto e ci sfiora a tutta velocità. Purtroppo il tratto non è chiuso ed i ciclisti abbondano. Ultimo

tratto sull'asfalto e si rientra al villaggio Brolo. Buon ristoro finale buon riconoscimento individuale ma soprattutto un bel percorso. Grazie amici di Ceriano ci avete fatto passare una bella mattinata. Alla prossima.

Goi Pietro

**31ª Marcia del Ringraziamento
Domenica 5 Novembre 2017
Cremona**



Sperlari è un'azienda italiana specializzata nella produzione di caramelle, torrone, torroncini, mostarda e dolcificanti. Fondata nel 1836 da Enea Sperlari, ha sede a Cremona e dal 2017 è controllata dal gruppo tedesco Katjies International GmbH.

Purtroppo quest'anno il meteo non solo non ci è stato favorevole, ma un autentico diluvio e fortissime raffiche di vento non hanno però impedito a 743 partecipanti di essere presenti sfidando il tempaccio e le strade fangose.

Provenienti, oltre che dal cremonese, anche dalle province di Piacenza, Parma, Lodi, Brescia e Milano, questi irriducibili, stupendi e gioiosi podisti hanno riempito gli argini lungo il fiume Po.

È doveroso rivolgere subito un sentito ringraziamento a tutti i presenti ed ai volontari che si sono prodigati alla buona riuscita della manifestazione, resa più significativa dal fatto che si è trattato di una marcia benefica, il cui ricavato quest'anno andrà all'Associazione A.I.D.A. Onlus di Cremona.

Come al solito il riconoscimento consisteva in una stecca del mitico torrone Sperlari ed un sacchetto maxi di caramelle Sperlari Geleè, l'ideale per rifornirsi in vista delle imminenti feste natalizie.

Tutto si è svolto regolarmente e per tutti un buon thè caldo ristoratore all'arrivo, tante dolci caramelle Sperlari e a seguire le premiazioni dei 40 gruppi partecipanti.

Buone camminate a tutti!!!

Busetti Sandro

**CORSA DEI GOLOSI
26 novembre 2017
Bellaria Igea Marina (RN)**

Bellaria-Igea Marina: Dolciaria Luigia: l'Azienda è sul mercato dal 1930, quando il Domenico Baiocchi, da garzone decise di iniziare a lavorare in proprio. A quel tempo i dolci venivano lavorati, impastati a mano e ne veniva seguita la lavorazione e la cottura con pazienza, con serietà e passione. Una tradizione che non è andata perduta perché anche oggi la Dolciaria Luigia lavora così. Con il cuore e con la precisione, usando gli ingredienti migliori miscelati e combinati in un perfetto equilibrio. Lavorano alla ricerca di sapori nuovi, creando forme di particolare e raffinata bellezza e ampliando sempre di più collezione di prodotti, scegliendo i sapori di un tempo, frutto di un amore quotidiano per un mestiere difficile ma dolcissimo.



Domenica 26 novembre di "GOLOSI" ce ne sono stati tanti bel 1.016 che hanno sfidato le catastrofiche previsioni meteo che prevedevano dalle 7:00 in poi un vero finimondo, invece per fortuna c'è stata solo qualche raffica di vento. Fin dalle prime ore lo stabilimento "Dociaria Luigia" che ospitava la manifestazione essendone sponsor principale veniva visitato dai podisti e loro familiari che gradivano i ghiotti assaggi ed acquistavano gli ottimi prodotti in vendita nel prestigioso negozio. Per l'occasione erano stati predisposti tre percorsi di 2, 6, 11 km, su un tracciato tranquillo e campagnolo con pochissimo asfalto.

A tutti finissimo cioccolato e integratori energetici oltre all'abbondante ristoro per tutti. Per i gruppi erano disponibili dei fornitissimi cesti natalizi con tutta la gamma dei prodotti dell'Azienda Dolciaria Luigia. La classifica dei gruppi ha visto al primo posto il Lippo di Calderara di Bologna con 70 iscritti seguito dalla Dinamo Sport e dall'ARCUS. Presente alla manifestazione la locale sezione AVIS con gazebo e materiale divulgativo della benemerita associazione. Alla prossima.

Canini Aldo

**19ª CORSA PODISTICA ANSPI S. MICHELE
SUI COLLI DEL GARDA
17 dicembre 2017
Monzambano (MN)**



Monzambano è abitata fin dall'età del bronzo come testimoniano i ritrovamenti di un villaggio palafitticolo in località Fondo Tacoli di Castellaro Lagusello nella frazione di Castellaro Lagusello. Nel 2011 tale area è stata inserita fra i Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO (all'interno del sito sovranazionale denominato Antichi insediamenti sulle Alpi). Monzambano faceva parte almeno dal 1199, con Ponti, Peschiera e Valeggio, del sistema difensivo Veronese ad est, costituito da castrum posti

in posizioni tattiche per preservare i confini Scaligeri. Quando Verona nel 1495 finì sotto l'influenza veneziana, anche Monzambano ne seguì le sorti.

Monzambano rimase sotto la Serenissima fino al 1797, anno della calata di Napoleone Bonaparte in Italia, quando il castello divenne un caposaldo della resistenza Veneta ai Francesi. Napoleone dopo la vittoria poté da qui partire alla conquista della stessa Verona e Venezia. Con il trattato di Campoformio, Monzambano entrò a far parte della Repubblica Cisalpina, dapprima nel Dipartimento del Benaco (maggio 1798), in seguito in quello del Mincio (settembre 1798)[6]. Da quel momento, la sua storia si legò a quella mantovana.



Domenica 17 dicembre 2017, a Monzambano (MN) si è svolta la 19ª Corsa Podistica ANSPI San Michele-Sui Colli del Garda. Già dalle prime ore del mattino, nel grande cortile antistante la chiesa di San Michele che con il Castello medievale caratterizza il piccolo borgo di circa 5.000 abitanti posto su un'altura collinare ai piedi per fiume Mincio, ecco ritrovarsi gli appassionati della corsa o camminata, una attività questa, divenuta ormai consuetudine o meglio una esigenza per stare in salute. All'invito dell'ANSPI Monzambano, hanno aderito oltre 2.500 persone, aggregate o meno a gruppi podistici.

Un perfetto servizio di accoglienza dei partecipanti è stato curato nei minimi particolari da un vasto numero di addetti ai lavori per indicare i parcheggi, dare spiegazioni sulla grande festa sportiva che ha coinvolto vari operatori del settore podistico e stand offerenti prodotti alimentari. L'immagine che si riscontrava all'entrata del piazzale della chiesa era grande, ogni spazio era occupato per far sì di dare la massima ospitalità. Purtroppo come di sovente avviene, l'orario di partenza ufficiale delle 8:30, non è stato rispettato, i partecipanti alla chetichella, in piccoli gruppi, si sono incamminati su gli itinerari allestiti di km 7, 12, 17, correnti nelle amene località circostanti Monzambano, toccando cascine agresti, agriturismi, borghi, transitando pure lungo il canale Virgilio per buona parte costeggiato da una fila di cipressi, un'opera irrigua costruita nel 1930, che prende inizio in corrispondenza della diga di Salionze. Oltre all'attento personale adibito ai vari incroci e nei vari punti particolari, al fine che tutti seguissero l'itinerario scelto, vi erano pure punti ristori con bevande calde, stante la mattina molto fredda. Ben 56 gruppi premiati per la partecipazione, fra i primi dieci: La Rustica Marmi, Avis Malavicina, Agriform Sommacampagna, Oreficeria Amighini, Miglioranza, Avis San Vito, 3P Povegliano, Marciatori Pacengo, Romani Biondani, Nogarole Rocca. Per la cronaca, erano presenti podisti singoli provenienti da Cremona, Piacenza, Reggio Emilia. L'Organizzazione ha previsto doni per i gruppi e per i podisti partecipanti. L'evento è stato organizzato dall'ANSPI Monzambano. Complimenti, alla prossima.

Martini Remo Claudio

8ª CORRI CHE TI PASSA

24 dicembre 2017

Cicognara di Viadana (MN)

Cicognara (in dialetto Sigugnèra), la frazione più occidentale del territorio viadanese (confinante con il territorio del comune di Casalmaggiore) e la seconda in ordine di abitanti dopo Cogozzo, è diventata famosa per il grande spirito imprenditoriale che ne ha fatto una realtà industriale di rilievo, potendo contare su diverse decine di piccole e medie aziende che offrono lavoro a molte persone del comprensorio Oglio-Po. Il simbolo del paese è una cicogna su un lembo di terra che rappresenta l'Insula Cicunaria, isola sulla quale sorse il nucleo abitativo e separata dalla terraferma per le continue alluvioni e il corso irregolare del fiume Po, diversamente da come oggi si presenta. Esiste pure un motto in latino Cicognara et Cogozzo essenti (solitamente accompagnato dall'emblema della cicogna), che deriva dall'esenzione delle tasse accordata a Cicognara (e Cogozzo appunto) fin dai tempi del re longobardo Desiderio e mantenuta fino al XVIII secolo. Sul territorio è stato rinvenuto un cippo di epoca romana e il monastero di Santa Giulia (patrona del paese) di Brescia è stato padrone del territorio per molti secoli.



Cicognara in tempi remoti ha vissuto le gesta del capoluogo Viadana. Le sue origini risalgono al 2000 a.C., sono testimoniate da interessanti resti d'insediamenti terramaricoli, successivamente la zona ospitò gli etruschi, i galli e i romani. Cicognara (in dialetto Sigugnèra), è la frazione più occidentale del territorio viadanese (confinante con il territorio del comune di Casalmaggiore) e la seconda in ordine di abitanti dopo Cogozzo (in dialetto "Cugos"), è diventata famosa per il grande spirito imprenditoriale che ne ha fatto una realtà industriale di rilievo, potendo contare su diverse decine di piccole e medie aziende che offrono lavoro a molte persone del comprensorio Oglio-Po. L'attività principale di queste piccole e medie aziende è finalizzata alla produzione di pennelli. A Cicognara oltre alle aziende che ne ha fatto ricco il patrimonio economico del luogo, vi è anche la locale sezione AVIS impegnata, come sappiamo alla raccolta del sangue per il bene delle persone. Oltre a questo, l'Avis Cicognara da diversi anni si attiva in alcuni eventi ludici motori dell'attività del podismo amatoriale sempre per i fini collegati alla Sua grande finalità sociale. La vigilia di Natale 2017, ha proposto l'ottava Corri che ti passa, di km 5-10, con partenza alle ore 14:30. Il primo pomeriggio di questa vigilia di Natale, favorita da una giornata di sole, presso il campo sportivo Araldi, quasi quattrocento appassionati podisti si sono ritrovati percorrendo a scelta uno dei due itinerari allestiti con cura nelle campagne circostanti del paese di 5, 10 km.



Buoni i servizi marcia offerti per l'ospitalità, la ristorazione, l'assistenza. La classifica di merito per la partecipazione dei gruppi ha visto primeggiare il G.P.AVIS Suzzara, seguito dal G.P. Luzzarese, G.P.Cesole, Viadana, Sorbolo, San Martini dell'Argine, Rivarolo del Re. A tutti i partecipanti un presente della AIL e altri prodotti. L'evento si è concluso verso le ore 16:00 con un brindisi e tanti auguri di Buon Natale. L'attività FIASP Comitato territoriale di Mantova-Modena-Reggio Emilia, riprenderà nel 2018, precisamente il 21 gennaio a Malavicina di Roverbella con la 45ª Camminata del Donatore.

Sangiorgi Bruna

2ª CORRI CON ENERGIA
21 gennaio 2018
Cornate D'Adda (MB)



Cornate D'Adda, sulla riva dell'Adda - con i suoi antichi nuclei di Colnago, Cornate e Porto d'Adda unificati nel 1870 - Cornate si trova a nord di Trezzo in un ambiente spesso suggestivo e molto verde. Le strette che in questa zona il fiume attraversa impetuoso costrinsero, per consentire la navigabilità dal Lago di Como, a costruire fra Cinquecento e Settecento il naviglio di Paderno. A Colnago è situata la Villa Paradiso, fabbricata a fine XVI secolo dai Gesuiti. A Porto, all'altezza di un guado in uso fin dall'età romana, è in esercizio dal 1898 la centrale idroelettrica Bertini, all'epoca la più potente del genere in Europa, che portava elettricità a Milano grazie a una linea aerea di 32 chilometri. In località Resega, circa un chilometro più a valle, lavora dal 1914 in parallelo con la Bertini la centrale idroelettrica Esterle, edificata in uno stile eclettico che può ricordare quello adottato pochi anni prima per il rifacimento del Castello Sforzesco a Milano.



Uno dei sentieri naturalistici più belli di tutta la Lombardia, che corre lungo il corso del fiume Adda, mirabili esempi di archeologia industriale disseminati sul tracciato, ricchi ristori nonché una massiccia partecipazione di corridori, rendono questa seconda edizione della Corri con Energia una delle non competitive meglio organizzate di tutto il territorio, che (ne sono assolutamente certo) diventerà ben presto una classica corsa di gennaio. Dopo essere partiti dalla palestra adiacente la Chiesa Parrocchiale di San Giuseppe nella frazione di Porto d'Adda, i primi chilometri scorrono via veloci su asfalto, in leggerissimo falsopiano, fino alla Chiesa degli Alpini a Paderno d'Adda, nei pressi del quarto chilometro, quando scendiamo in picchiata fino alla Centrale Idroelettrica Semenza, dominata dal vicino e maestoso Ponte di Paderno. Una rapida curva a gomito sulla destra e imbocchiamo il sentiero che corre sulla riva destra del fiume Adda, inoltrandoci in uno fra gli angoli più nascosti e incantevoli di Lombardia, caratterizzato dalle aspre formazioni rocciose che il fiume incontra lungo il suo percorso e dove il celeberrimo Leonardo da Vinci prese ispirazione per la sua Vergine delle Rocce. Al km 5.5 iniziamo a costeggiare il Naviglio di Paderno, oltrepassando in successione la Conchetta, la Conca Vecchia e lo Stallazzo. Al km 7.8 gli organizzatori ci regalano un'inaspettato e duro strappetto sino alla sommità del Santuario della Madonna della Rocchetta e all'adiacente Area archeologica. Dopo un breve ristoro nei pressi della Conca Madre, ricominciamo a correre fra l'Adda e il naviglio di Paderno sino a raggiungere la Centrale Idroelettrica Bertini al km 9. Dopo poco più di un altro chilometro incontriamo la splendida Centrale Idroelettrica Esterle, in stile sforzesco, e continuiamo su strada bianca lungo l'alzaia dell'Adda sino al km 15.5. È a questo punto che il tracciato inizia a farsi un po' più ostico, costringendoci ad affrontare una prima risalita lungo il pianoro soprastante il fiume e, al km 16.6, un paio di tornanti decisamente impegnativi, subito seguiti da un altro tratto in costante e leggera salita, che perdura per almeno altri due chilometri abbondanti. Il rimanente tracciato ci conduce fino al centro di Colnago e alla Chiesa di Sant'Alessandro, tutto in leggero falsopiano e su asfalto, eccezion fatta per un breve tratto su sterrato poco oltre il ventitreesimo chilometro. Giunti in prossimità di Cornate d'Adda, passiamo accanto a Villa Comi e ci godiamo il fresco sole di questa meravigliosa giornata di corsa fino all'arrivo, ammirando i monti innevati del lecchese che si stagliano all'orizzonte.

Chionna Salvatore Davide

45ª CAMMINATA DEL DONATORE
21 gennaio 2018
Malavicina di Roverbella (MN)


Malavicina, il nome di questa frazione del comune di Roverbella è abbastanza ingrato. Dagli aggettivi Malus Vicinus significherebbe "cattivo vicino", sostenuto da un detto popolare di rincalzo che suona "Malavicina: pasa e camina!". In realtà, tale "blasonatura scorbatica" proviene soltanto dal suo confinare con una Verona in continui, lontani e passati, conflitti di potere con Mantova. L'imponente e bella chiesa parrocchiale è dedicata a San Francesco d'Assisi, possiede pianta esagonale ed il suo interno si apre come un abbraccio generoso. Quadri la adornano, magnifico è l'altare maggiore. L'organo è stato aggiunto nel 1970. Sullo spettacolare campanile alto 54 m, nove sono le campane. Il tempio è nato nel 1713 per contributo di tutti i parrocchiani e fino al 2008 ha avuto lo Jus Patronatus (i capi famiglia avevano il diritto di scegliere il parroco fra tre sacerdoti proposti dal vescovo).



La 45ª edizione della Marcia del Donatore, apre l'anno podistico di attività "Iudico motoria" di eventi sportivi sotto l'egida della FIASP-Comitato Territoriale di Mantova-Modena-Reggio Emilia. I quarantacinque anni di questo evento, testimonia la volontà di un gruppo di persone che crede nello sport come momento aggregante di socialità e sviluppo dell'attività motoria. Quindi, da 45 anni i Membri del Gruppo Podistico Avis Polisportiva Malavicina-Belvedere sono i testimoni di una lunga storia fatta di sacrifici ma anche tanto entusiasmo e soddisfazioni. Il Gruppo Podistico nasce quasi contemporaneamente alla sezione Avis di Malavicina Belvedere. La denominazione AVIS, presente già all'origine, deriva dal fatto che la maggior parte di loro erano e sono tuttora donatori avisini. L'obiettivo a cui fanno riferimento i Membri della società sportiva è ovviamente di tipo sportivo: partecipare a manifestazioni podistiche e stimolare la pratica di

questa disciplina tra i giovani e i meno giovani. La prima marcia podistica di carattere non competitivo viene organizzata proprio nel lontano 1973 e viene chiamata "Camminata del Donatore". Ne è promotore fra gli altri il parroco di Malavicina Don Luigi Zanotto. L'attività del gruppo prosegue incessantemente e il numero degli sportivi che vestono i colori della società cresce. Spinti dai numerosi consensi ottenuti nei primi anni dopo la nascita i dirigenti del G.P. Avis Polisportiva Malavicina-Belvedere spostano la loro attenzione anche sui bambini con l'intento di coinvolgere pure loro nella pratica di questo sport. La Camminata del Donatore, negli anni, acquista sempre più importanza, in alcune edizioni, sono registrati 3000 iscritti; oltre a questo evento ha nel suo palmares organizzativo, la 26ª Edizione della Maratona U.M.V. e la "Camminata del Bambino". Ai giorni nostri i Membri del Gruppo, partecipano a manifestazioni podistiche a carattere "Iudico motorio" e gare competitive. Il Gruppo oltre alla FIASP è affiliato alla U.M.V.- Unione Marciatori Veronesi. L'evento di questa festività del 21 gennaio 2018, si è svolta in una splendida giornata di sole. Sin dalle prime ore del mattino, Malavicina era raggiunta da migliaia di podisti, che dopo aver parcheggiato le loro auto, si sono portati nell'ampia piazza del centro sportivo, dove erano allestiti i primi servizi organizzativi: iscrizioni dei partecipanti, ritiro delle prenotazioni dei Gruppi, il palco delle premiazioni, i box adibiti alla ristorazione e alla consegna del riconoscimento individuale per chi ne aveva diritto, il punto di visibilità della FIASP e della U.M.V., diversi stand autonomi preposti alla vendita di prodotti agricoli e generi vari. La partenza ufficiale alle ore 8:30, è stata disattesa, infatti via Piave e successivamente via Marconi, alle ore 8:00 erano già piene di partecipanti. In località Belvedere, le deviazioni dei tre itinerari di km: 5, 9.500, 15, gli stessi itinerari si sono sviluppati nelle campagne circostanti, da menzionare un ottimo servizio assistenza nei vari incroci con personale adeguato, e una ristorazione con bevande calde e alimenti solidi. Anche all'arrivo, era in funzione un ottimo ristoro fornito di: acqua-te-biscottifette di panettone-zuccherini-arance e l'immane "cotechino caldo", e un buonissimo vin-brulè. L'evento è stato intrattenuto sapientemente per tutta la mattinata dallo speaker Losigo Ovidio, dando avvisi di progetti organizzativi, intervistando vari Dirigenti sportivi e conduttore delle premiazioni dei 70 gruppi posti in graduatoria di merito, alla presenza di varie autorità. L'evento ancora una volta dopo 45 anni, ha avuto il merito di rinnovare sentimenti sportivi e coesione sociale.

Martini Remo Claudio
42ª MARCIA DI S. ANTONO
21 gennaio 2018
Zinasco Vecchio (PV)


Zinasco Vecchio - la Lomellina, situata nella bassa Lombardia, già al tempo dei romani aveva una sua individualità etnica ben definita, raccolta attorno al centro più importante, Laumellum, da cui deriva il suo nome. All'epoca, gli altri insediamenti di una certa rilevanza erano Duriae e Cottius. I reperti archeologici rinvenuti, oltre a documentare la presenza umana già all'epoca del bronzo, fanno presupporre l'esistenza di numerosi centri rurali, la cui caratteristica era quella di essere dislocati attorno alle principali vie di comunicazione. Era conosciuta per la lavo-

razione del lino, ebbe importanza militare, nel territorio si sono combattute nel corso dei secoli varie battaglie fra cui, famosa, quella dei romani contro Annibale nel 218 a.C. presso il Ticino, fu dominio di Teodolinda. Nel suo territorio scorrono i fiumi: il Po, il Ticino, il Sesia, la grande disponibilità di acqua ha favorito la coltivazione del riso.



Oggi ci aspetta la corsa a Zinasco con i suoi classici tre percorsi 7, 13 e 19 km. Zinasco in realtà si compone di due centri abitati, Zinasco Vecchio e Zinasco Nuovo che sono allineati sul bordo del terrazzo della Lomellina, un territorio pianeggiante che sembra non mostrare segni di eterogeneità ambientale. Qui la maggior parte del territorio è occupata dalle coltivazioni ed il terreno così uniforme sembrerebbe essere una condizione originaria ma in realtà non è così, è il risultato di una plurisecolare azione dell'uomo, che ha trasformato un territorio originariamente costituito da piccole ma percettibili ondulazioni al fine di ricavare terreni coltivabili. Dalla piazza di Zinasco Vecchio la VTV parte in gruppo, rallento un pochino e mi trovo davvero in coda ma il colpo d'occhio davanti a me è davvero bello, una bellissima macchia verde /blu fatta di persone che condividono emozioni. Raro vedere tante divise uguali che trotterellano, ma è davvero bello e non è la prima volta che questo viene notato dagli altri runner , con un pizzico di invidia credo. Poco fuori paese ci avviciniamo alla ferrovia ed anche quest'anno ci passa accanto la Littorina (due vagoni questa volta) della linea Alessandria / Pavia... il treno è sempre il treno... Passano i Km ma il paesaggio è immutabile, lunghi tratti di sterrato, brevi percorsi su asfalto, ogni tanto ci troviamo ad attraversare un campo incolto , con le inside del caso , oppure un argine di un fosso. La difficoltà è legata invece al vento che ogni tanto si alza (soffia sempre contro, non capisco per quale legge fisica) ed è abbastanza freddo. Primo ristoro verso il 6 Km e divisione dei percorsi, mi butto sulla 19 tanto per mettere km nelle mie gambette. Dopo qualche km si ritorna allo stesso ristoro per incomincia il tratto finale, ultimo allungo e ci siamo. Ristoro con il solito apprezzatissimo (almeno da me) panino con cotechino, bottiglia di vino come riconoscimento e bancarelle per chi si vuole godere un pochino di artigianato e specialità locali. L'evento è stato organizzato dalla Pro Loco Zinasco Vecchio.

Goi Pietro

9° CINQ PASS PAR BREGNAN

28 gennaio 2017

Bregnano (CO)

Bregnano, è citata per la prima volta, col nome di Beroniano, in un documento del IX secolo. La sua storia, nella quale mancano eventi di particolare rilievo, non si discosta da quella dei territori circostanti, assoggettati, in passato, a più dominazioni e infeudati a varie nobili famiglie. Gli avvenimenti più importanti, che la riguardano, si inseriscono nelle contese che opposero Como a Milano durante tutto il 1100. Posta, nella seconda metà del XII secolo, sotto la giurisdizione ecclesiastica, quale feudo del vescovo di Como, Ardizzone di Castello, entrò successivamente a far parte dei possedimenti della famiglia Carcano, di antica origine milanese. Tra i monumenti, oltre al castello me-

dievale (sede attualmente di una stamperia), della cui struttura originaria restano soltanto le massicce mura perimetrali, meritano di essere citate: la piccola chiesa di Santa Maria ad Nemus che, costruita prima del 1500, è stata recentemente restaurata, e la vicina parrocchiale di San Michele Arcangelo, del XVI secolo, sottoposta nel corso dei secoli a diverse ristrutturazioni, l'ultima delle quali nel Novecento, quando fu rifatta la facciata. Interessanti sono anche la chiesa di San Giorgio, nell'omonima località, e la cappella dedicata alla Madonna di Caravaggio.



Massiccia partecipazione e percorso ottimamente presidiato per questa nuova edizione della Cinq Pass par Bregnan, con partenza dal Centro polifunzionale di Bregnano, immersi nell'umida bruma brianzola. 18,9 km totali con un dislivello abbastanza contenuto (205 metri complessivi), conditi però da numerosi tratti su sterrato e fango, che in alcuni momenti mettono comunque a dura prova la muscolatura. Dopo aver attraversato il centro cittadino nei pressi della Chiesa di San Michele e della monumentale ex Casa del Fascio, il percorso continua su asfalto per un altro chilometro abbondante prima di addentrarsi in aperta campagna, su strada bianca, fino a Cermenate. A partire dal quarto chilometro il sentiero sterrato sale leggermente, culminando a quota 333 metri in prossimità di un suggestivo tratto boschivo.



Dal km 6.4 al km 8.1 continuiamo a correre in discesa fino all'interno del Parco del Lura e, immediatamente dopo aver attraversato l'omonimo torrente, affrontiamo un bellissimo sentiero in leggero e costante saliscendi, con rapidi cambiamenti di direzione e tratti da puro trail running. Le recenti piogge e il terreno pesantemente umido costringono molti corridori a rallentare il passo e a cercare un appoggio più saldo. Torniamo nuovamente a correre su asfalto prima di reinoltrarci ancora all'interno del

parco (siamo al km 12.6) e affrontare uno scenografico sentiero sterrato che corre parallelo alla riva sinistra del torrente, alternando sempre continui e dolci saliscendi per almeno altri cinque chilometri. L'ultimo tratto non presenta difficoltà di rilievo, essendo tutto su asfalto e quasi completamente pianeggiante ma, nel complesso, posso tranquillamente affermare che, nonostante il dislivello di questa tapasciata non sia particolarmente duro, i lunghi tratti su sentiero e le brevi salite strategicamente piazzate al posto giusto, rendono questa non competitiva un ottimo allenamento in vista dell'imminente Brunello Crossing, che correrò a breve in Toscana. L'evento è stato organizzato dal GSP Camminatori Sant'Anna.

Chionna Salvatore Davide

10° ARANCIOLONA 4 febbraio 2018 Olgiate Olona (VA)



Olgiate Olona: l'origine del nome, i filologi sono d'accordo nell'attribuire al suffisso ATE un'origine gallica mantenuta poi dai romani conquistatori di questa zona. Olgiate potrebbe derivare dalla parola celtica OLCA che voleva dire porzione di terreno arativo, quindi coltivabile. A questo radice celtica si ricollega l'Olivieri che riconosce nella parola AUCIA, AUGIA, il significato di terreno coltivabile, circondato da fossati e da siepi. Quindi Olgiate potrebbe voler dire: "porzione di terra che si può arare, coltivare". Da qui si riconoscono le origini contadine del primo nucleo olgiatese già da tempi antichi. Il confine verso est è delimitato dal corso del Fiume Olona che ha depositato strati di ghiaia, di sabbia, di argilla determinando così un terreno di tipo alluvionale. Per questo motivo era sorta, sull'area occupata dal Centro Familiare S.Stefano, una FORNACE dove si cocevano tegole e mattoni con l'argilla di cui si era trovata una falda "in loco". Di conseguenza l'Olona ha fornito sassi e mattoni per la costruzione di muri perimetrali, di case fatti con questi semplici elementi che erano facilmente reperibili. In genere le abitazioni contadine erano basse con il pavimento, in terra battuta, al di sotto del livello stradale anche per conservare un certo grado di umidità e di frescura. Nella fase preindustriale il fattore umidità era importante per far sì che il filato non si rompesse durante la lavorazione. È ben visibile ad un esame superficiale come il paese di Olgiate sia sorto sulla costa che dà sulla valle Olona, con un particolare riferimento alla Chiesa che era così facilmente raggiungibile dai cortili che comunicavano tra di loro. (Fonte: Natale Spagnoli, Olgiate Olona 1895-1943, Mezzo secolo della nostra vita, Olgiate Olona, 1986).

Il percorso, che alterna sapientemente asfalto, strade bianche ed altri lunghi tratti di sterrato in mezzo ad alcune macchie boschive, si presenta prevalentemente pianeggiante, con brevi strappi, tutti perfettamente corribili anche ad andature più

elevate del solito (il dislivello complessivo del tracciato è di circa 209 m.). Dopo essere partiti dal centro sportivo San Giovanni Bosco, raggiungiamo velocemente il centro cittadino di Olgiate Olona e, in prossimità del secondo chilometro, imbocchiamo una discesa su asfalto che ci porta all'interno del Parco del Medio Olona, permettendoci di costeggiare la riva destra dell'omonimo fiume.



Il ritmo rimane sempre abbastanza veloce e corriamo in scioltezza lungo l'argine, alternando piacevoli saliscendi fino al mirabile esempio di archeologia industriale del Cottonificio Candiani di Fagnano Olona (km 6). Dopo aver attraversato il fiume, il successivo tratto costeggia parte del vecchio percorso ferroviario fino al km 8.3, dove incontriamo uno strappetto in salita decisamente interessante, con numerosi sassi sul selciato e terreno scivoloso sino alla frazione Balzarine. Il sentiero continua su sterrato fino al decimo chilometro, poco prima di entrare nel centro abitato di Gorla Maggiore e, in vista del km 11, affrontiamo una ripida discesa su gradoni che ci riporta all'interno del parco. Il tracciato quasi completamente pianeggiante aiuta a mantenere una buona andatura fin quasi al km 17, poco prima dell'ultimo attraversamento sull'Olona e della salita su asfalto che ci porta all'interno dello scenografico parco di Villa Greppe-Gonzaga e al meritato e ricco ristoro finale. Al termine di questa non competitiva, il cardiofrequenzimetro segnerà 18,9 km e un buon ritmo finale pari a 4'46/km, comunque ancora migliorabile. L'evento è stato organizzato dalla ASD Podismo-cazzeggio.

Chionna Salvatore Davide

41° MARCIA LUNGO I CONFINI DI VICOFERTILE 4 Febbraio 2018 Vicofertile (PR)

Vicofertile, è una frazione del comune di Parma, appartenente al quartiere San Pancrazio. La località è situata 6,31 km a sud-ovest della città. Vicofertile sorge in posizione pianeggiante sulle rive del canale Naviglio, che scorre nel territorio compreso tra il fiume Taro e il torrente Baganza. La località, detta Vicoferdulfo in epoca medievale, deriva il suo nome dal latino Vicus Fertilis, ossia "luogo o terreno fertile". La zona di Vicofertile risultava abitata già nel Neolitico: risalgono alla metà del V millennio a.C. i resti di un piccolo villaggio e di una necropoli di 5 sepolture riferibili alla cultura dei vasi a bocca quadrata, rinvenuti durante alcuni scavi effettuati nei pressi del centro abitato; l'oggetto di maggior interesse riportato alla luce ed esposto nel Museo archeologico nazionale di Parma è una rarissima statuetta in ceramica di circa 20 cm di altezza, raffigurante una donna, probabilmente una dea in trono. La zona fu popolata in epoca romana. Durante il Medioevo la zona risultava attraversata da nord a sud dalla via Francigena, percorsa dai pellegrini diretti a Roma dal Nord Europa; per questo intorno al IX secolo fu edifi-



cata all'incrocio tra le due strade la primitiva pieve. Per effetto dei decreti napoleonici, nel 1806 Vicofertile fu frazionata nei tre comuni (o mairie) di San Pancrazio Parmense, San Martino Sinzano e, in minima parte, Collecchio. Monumento d'interesse è la Pieve di San Geminiano.



Questa mattina alle 6.10 io, Francesco e la palla al piede Gaudentio eravamo già in viaggio per Vicofertile frazione di Parma di circa 1000 abitanti, dove si svolgeva la 41a Marcia lungo i confini di Vicofertile con percorsi di km 6 e 12 organizzata dal circolo locale "La Lanterna".



Gli iscritti a questa manifestazione sono più di 1100. Entrambi i percorsi, segnati alla perfezione, si snodavano lungo stradine di campagna tra piccoli poderi che qui chiamano "Sit" e coltivazioni di frumento, orzo, avena e prati interminabili di erba medica. Ottimi i ristoranti in particolare quello finale. Il Gruppo Podistico Tavazzano con 10 iscritti si è classificato al 29° posto, premiato con una simpatica targa e una bottiglia di vino.

Rienzo-G.P.Tavazzano

10ª MASCHERATA TRA LE VILLE DI NOVENTA" **11 febbraio 2018** **Noventa (PD)**

Noventa, centro di pianura, di origine antica, con un'economia di tipo agricolo, industriale e commerciale. I noventani, che presentano un indice di vecchiaia nella media, sono distribuiti nel capoluogo comunale, nella località Oltre Brenta e in numerose case sparse. L'espansione edilizia ha determinato la contiguità di Noventa ai centri Padova del comune omonimo e San Vito del comune di Vigonza e di Oltre Brenta ai centri Strà (VE) e

Vigonza dei comuni omonimi e Riviera Naviglio del comune di Vigonovo (VE). Il territorio è caratterizzato da un profilo geometrico regolare, con variazioni altimetriche quasi irrilevanti. L'abitato ha un andamento piano-altimetrico pianeggiante. Lo sfondo argentato dello stemma comunale, concesso con Decreto del Presidente della Repubblica, è attraversato da una fascia recante un edificio d'argento, costituito da un corpo centrale, munito di un frontone sormontato da cinque statue, e da due corpi laterali; la fascia, verde, è accompagnata, in capo, da una ruota rossa, dentata a coda di rondine, e, in punta, da un fiume fluttuoso.



Domenica 11 febbraio ed appuntamento podistico a Noventana (PD) dove è andata in scena la 10ª edizione della "Mascherata tra le ville di Noventa", non competitiva con organizzazione a cura del Gruppo Podistico Noventana e valida come per il concorso Nazionale FIASP Pieve Alato 2018. Per i nostri ritrovo ore 7:30. Presenti Andrea, il Gianni Diesel Gump, lo Scudiero Matteo, Andrea the slicer, Andrea dea Anita, Alberto, il Gianni e la Tecla. Direttamente in loco ad accogliere l'arrivo dei nostri il Maestro Vittorio in compagnia del Gianni "the machine" e la mantide Mariagrazia. Ultimo dei nostri ad arrivare il Prescelto con Sara.



Ormai anche oggi l'impenitente gioca a carte scoperte. Dopo un allenamento settimanale da far venire i brividi persino al Baldini Olimpico (circa cento i chilometri macinati in quattro sedute mattutine e, non ultime, le cinquanta ripetute in salita sul cavalcaferrovia dell'Olmo a 3 min/km. Per lui il programma odierno prevede un momento di "scarico" sui 14 km da farsi ad un'andatura tranquilla di 3:30 min/km. Giornata con meteo tendente al sereno con arietta "sconquassaventri" frizzantina al punto giusto e temperatura intorno ai 5 °C. Come tradizione evento che propone tre possibili percorsi di 7 km, 14 km e 20 km. Presenti un botto di atleti difficilmente quantificabili vista la partenza libera dalle 8:30 alle 9:30. Il Maestro opta per il lungo non prima di aver messo i puntini sulle "i" pure nel tratto iniziale dei 14 km. A farne le spese prima uno Slicer sin troppo propositivo e poi pure Andrea che, dopo aver affiancato il Mae-

stro per qualche chilometro, è costretto ben presto a mettere la ridotta. Al bivio del lungo, dopo aver "frollato" per benino i compagni di cordata, il Maestro si affianca alla mantide Mariagrazia per per sollazzarsi a puntino ed accompagnarla nel lungo in tutta scioltezza. Come tradizione chilometri iniziali su strada e svariati passaggi nei giardini delle numerose ville venete presenti lungo il percorso. Seconda parte della corsa prende corpo lungo l'argine del fiume Brenta. Il grosso della truppa completa la prova intermedia in circa un'ora e un quarto. Discorso a parte per il Prescelto che, a braccetto del nuovo mental coach Gianni "the machine", fa un sol boccone dei 14 km in un tempo al di sotto dei 50 min. Ristoro finale appena sufficiente (come ultima domenica di Carnevale ci si sarebbe aspettati qualcosa in più...). Voto 6. L'evento è stato organizzato dal G.P. Noventana.

G.P. Capiteo-Andrea

40° MARCIA DI SAN VALENTINO
11 febbraio 2018
Malo (VI)



Malo, è un comune della provincia di Vicenza. Molto probabilmente, il territorio maladense - che fino al XIV secolo d.C. comprendeva anche quello dell'attuale comune di Monte di Malo - fu abitato dagli euganei fino all'VIII secolo a.C., quando furono spinti sui monti dall'arrivo dei veneti che avevano invaso la pianura e si insediarono fin sulle pendici collinari. Si sono rinvenute tracce delle culture neolitica e dell'età del ferro - manufatti, cocci, selci (anche asce di selce, risalenti a 4000-3000 anni a.C., ritrovate nel centro storico) che comprovano la presenza umana - intorno a monte Oresco, sul colle della Sisilla, su monte Palazzo, vicino alla frazione di San Tomio, presso Priabona e il Buso della Rana. Probabilmente queste tracce riguardano insediamenti situati lungo la cosiddetta pista dei veneti, che collegava tutti gli sbocchi delle valli seguendo la linea pedemontana, a iniziare da Sovizzo e Creazzo per proseguire costeggiando le colline fino a Schio, e da qui verso Caltrano e fino a Marostica e oltre. In epoca romana la zona di pianura dell'alto vicentino fu interessata a centuriazione, testimoniata dal tracciato di strade e carrarecce che si conformano all'andamento a scacchiera di cardini e decumani. Asse della centuriazione era il rettilineo tra Vicenza e Santorso, che corrispondeva, in territorio maladense, al Trozo Maran da San Pietro a Ca' Losca. Nei pressi di San Tomio sono state ritrovate tombe e un mosaico pavimentale, appartenente ad una villa romana.

Dopo la pioggia caduta fino alle otto e mezza di ieri mattina nell'Alto Vicentino, una bella giornata di sole ha garantito il successo della 36ª edizione della marcia di San Valentino di Malo. Sono stati ben 3200 i partecipanti che, nonostante le avverse condizioni della notte, hanno deciso ugualmente di iscriversi alla kermesse organizzata dal gruppo "Amici podisti" di Malo. E chi ha partecipato ha avuto ragione. Sono stati 65 i gruppi che sono arrivati in paese da tutto il Veneto e non solo, perché gli appassionati erano provenienti oltre che da Padova, Treviso, Verona e Rovigo, anche dal Trentino Alto Adige. A regolare la viabilità per le strade del paese, oltre agli agenti della polizia locale di Malo, sono stati impegnati i volontari della protezione civile del paese e i nonni-vigile, nonché i locali gruppi degli alpini e dei fanti. Corridori, podisti, famiglie con bambini, anziani

hanno affollato fin dalle 7.30 il cortile di Villa Clementi, dov'era stata fissata la partenza. «Ho partecipato ad ogni edizione di questa marcia - spiega uno dei podisti, Pierluigi Lunardi -. Mi piace perchè lungo il tragitto è possibile ammirare bei posti». «Ogni domenica partecipiamo ad una marcia diversa, con tutta la famiglia - racconta Maria Lovato, di Recoaro -.



Ci sentiamo obbligati ad uscire, soprattutto dall'ufficio dove si lavora tutta la settimana». «Partecipo da molti anni alla marcia di San Valentino - commenta un altro appassionato, Franco Segnanfreddo, di Marostica -. È bella, però è anche una delle più difficili». Il tragitto più gettonato è stato quello dei 12 chilometri, preferito rispetto a quelli da 6, 8 e 22 chilometri. Il "Marathon club" di Maddalene di Vicenza si è aggiudicato la palma di gruppo più numeroso, seguito dal "Laverda" di Breganze, "La noce" di Villaverla e "I Berici" sempre dal capoluogo. Lungo i sentieri si sono incamminati anche gli alunni di una quinta elementare della locale scuola "Rigotti", con genitori e insegnanti, e una squadra di calcio, categoria pulcini, sempre del paese. Certo, il maltempo ha influito sul numero degli iscritti, ma anche se gli iscritti sono stati 1.500 in meno rispetto alla scorsa edizione, gli organizzatori si dicono comunque soddisfatti per i risultati del proprio impegno. «Visto che le condizioni atmosferiche non sono state clementi nelle ore precedenti la marcia, abbiamo tracciato percorsi alternativi, per evitare il fango - spiega il presidente degli "Amici podisti", Sandro Romagnoli -. In ogni caso siamo riusciti ugualmente a passare per i luoghi più caratteristici della manifestazione, come la chiesetta di San Valentino, la strada panoramica che sale a Monte Pian e Montepulgo».

Carollo Matteo

31° GIRO DEI DUE PONTI
11 febbraio 2018
Brescia (BS)



Urago Mella, il quartiere cartograficamente si divideva in più zone data l'elevata estensione e densità abitativa. Al suo interno infatti si trovavano vari sotto-quartieri come Pendolina, posto nella parte settentrionale, o come il quartiere Cesare Abba, che ne delimita invece la parte sud-occidentale. Con la nascita del quartiere Chiusure, Urago si vede assegnare solo la

parte settentrionale del proprio territorio. Urago Mella prende il nome dal fiume che ne delimita il fianco orientale, appunto il Mella, e lo separa dai quartieri di San Bartolomeo e Sant'Eu-stacchio, mentre a nord confina con i territori extra comunali di Collebeato. A sud confina con il quartiere Chiusure, che prende il nome dall'omonima via cittadina, mentre il colle Sant'Anna è il confine naturale ad occidente con il quartiere Villaggio Badia. Urago Mella era ai tempi dell'antica Roma conosciuto per essere un guado sul fiume Mella, da qui sembra proprio derivare il nome: "davanti al fiume". È accertato il fatto che Re Desiderio, Re d'Italia dal 756 al 774, vi stabilì la propria dimora quando passava per la città. Alla fine del XVIII secolo il borgo conteneva 200 persone ed era inserito nella quadra di Nave, fino alla definitiva annessione a Brescia nel 1805[2]. Inserito nel contesto cittadino col passare degli anni, la popolazione residente aumentò sempre di più, grazie anche all'annessione di quartieri contigui e più piccoli come quello di Fiumicello Urago nel 1867. Il picco dello sviluppo, che sino ad allora era costante, si ha in epoca moderna a partire dagli anni sessanta, grazie anche all'intervento dell'edilizia popolare. Dal 1924 è presente la banda parrocchiale denominata "Corpo Bandistico Urago Mella".



La manifestazione si è svolta lungo un percorso impegnativo per quanto riguarda la Km:12, e pianeggiante per i partecipanti della Km.7. Dalla partenza avvenuta in Via Interna i podisti si sono portati velocemente verso la Ciclopedonale del Fiume Mella percorrendola fino al Comune di Collebeato attraversando toccando il Santuario della Calvarola. In seguito, lungo sentieri e mulattiere, i partecipanti hanno attraversato il "Parco delle Colline Bresciane" toccando le località: Cà Bianca, Campianelli, Campiani, Merlo, per poi percorrere il Sentiero delle Creste che portava i partecipanti sul Monte Ratto (363 metri di altitudine) e sul monte Picastello (373 metri di altitudine) località molto apprezzate per l'incantevole panoramico scenario offerto, con ampie panoramiche sulla sottostante Urago Mella, la città di Brescia, la pianura Padana e sulla bassa Valtrompia con il massiccio Monte Guglielmo. Il tutto con un tortuoso sentiero (Sentiero di Mezzo) per tornare definitivamente a Urago Mella. Considerevole il numero dei partecipanti che ha sfiorato le 400 presenze in rappresentanza di 14 Gruppi Podistici. L'organizzazione dell'evento è stato curato dal G.P. Urago Mella, che appuntamento ai podisti con la stracittadina "STRABRESCIA" per il 13 maggio prossimo.

Taglietti Francesco

46° SCAMPAGNADA MARANESE
14° MEMORIAL OTTORINO MARCANTE
18 febbraio 2018
Marano Vicentino (VI)

Marano Vicentino, è sede di Pro Loco. L'economia locale non ha abbandonato l'agricoltura: si producono principalmente cereali, frumento, ortaggi, foraggi, uve da vino e frutta; è praticata anche l'allevamento bovino, che fornisce, tra l'altro, materia prima alla locale industria lattiero-casearia. Il tessuto industriale è costituito da fabbriche operanti in diversi settori, tra i quali spiccano, almeno per numero di addetti, quello meccanico e quello tessile. Da segnalare sono pure, tra le altre, l'industria estrattiva, quella dedita alla fabbricazione di macchine per

l'agricoltura e silvicoltura, quella dell'abbigliamento e quella produttrice di giocattoli. A esse si affiancano alcuni mobilifici e diverse falegnamerie. Il terziario si compone della rete distributiva, di dimensioni non rilevanti ma sufficiente a soddisfare le esigenze primarie della popolazione, e dell'insieme dei servizi; tra questi ultimi è presente quello bancario. Non si rileva la presenza di servizi sociali particolari quali asili nido o case di riposo; le strutture scolastiche mettono a disposizione le sole scuole materne, elementari e medie; per accedere a istituti di istruzione secondaria di secondo grado ci si reca nei centri vicini. Per l'arricchimento culturale non manca, invece, la biblioteca. Le strutture ricettive consentono la ristorazione e, in minor misura, il soggiorno. Le strutture sanitarie offrono sul posto il solo servizio farmaceutico; per le altre prestazioni è necessario rivolgersi altrove.



Il tempo grigio e minaccioso non ha fermato i circa tremila podisti che ieri mattina si sono presentati puntuali agli impianti sportivi di Marano per prendere parte alla tradizionale "Scampagnada maranese". La manifestazione, Alla 46ª edizione, è una delle marce più antiche della provincia e dal 1972 non è mai stata cancellata, nemmeno quando, nel febbraio 2013, una forte nevicata ha costretto gli organizzatori a imbracciare i badili per ripulire i percorsi. «Impossibile far saltare la marcia, il calendario della Fiasp è troppo fitto per riuscire a riprogrammarla e poi gli affezionati della "Scampagnada" non si lasciano certo intimidire da un po' di pioggia», ha spiegato Sergio Tassarolo, da 35 anni alla guida del "Gruppo podisti maranesi" che organizza l'evento in collaborazione con il Comune.



E in effetti, in tremila ieri si sono armati di ombrelli e k-way per affrontare uno dei tre percorsi da 5, 10 e 18 km alla scoperta delle strade che si snodano tra storiche fattorie, dove si produce il granoturco "Maranelo", e gli argini del Timonchio fino a Molina di Malo. In particolare, i marciatori più anziani e le famiglie hanno scelto il tracciato più corto che attraversa il centro storico e si spinge fino a via Santa Barbara prima di ritornare alla partenza, mentre i più allenati e gli sportivi si sono misurati con la

distanza dei 18 km che ha permesso loro di toccare le vecchie contrade di Marano, su tutte San Piero con la sua aia e la sua chiesetta. Tra i gruppi, che rappresentano oltre la metà dei partecipanti, il più numeroso è stato il Marathon club di Vicenza con 170 persone, seguito dal Laverda Breganze con 112, da La Noce di Villaverla con 80 camminatori e dagli Amici Podisti di Malo presenti in 75. A presidiare i tre tracciati e gli incroci, un centinaio di volontari appartenenti al gruppo podisti e ad altre associazioni locali. «L'altra affluenza - ha concluso Tessarolo - ci ha ripagato del grande lavoro di organizzazione che questa marcia richiede ai 60 soci del gruppo, impegnati al massimo per garantire la buona riuscita dell'evento».

Dall'Igna Alessandra

20ª "MARCIA DELL'ARCOBALENO"

18 febbraio 2018

Trivignano (VE)



Trivignano, fa parte del comune di Venezia, in provincia di Venezia, nella regione Veneto. La frazione o località di Trivignano dista 14,99 chilometri dal medesimo comune di Venezia di cui essa fa parte. Nella frazione o località di Trivignano risiedono duemiladuecentoventisette abitanti.



Domenica 18 febbraio ed uscita di gruppo in quel di Trivignano (VE) dove si è svolta la 20ª edizione della "Marcia dell'Arcobaleno", non competitiva organizzata a cura dell'Associazione Polisportiva Arcobaleno in collaborazione con Uisp Venezia e marcia FIASP. Al ritrovo ore 7:30 presenti Andrea, lo Scudiero Matteo, il Gianni Diesel Gump, il Gianni e Tecla. Direttamente sul posto si aggregano Luca, Andrea the Slicer, Andrea dea Anita, le "Capiteo Mantees" Angela, Anita, Lucia e Sara. Immanicabile all'appuntamento un Prescelto ormai al top della forma e pronto a piazzare pure oggi l'ennesima prestazione. Programma odierno incentrato su un 20 km da fare in scioltezza ossia a 3:20/3:30 min/km. Insomma la classica passeggiata di salute. A dare le giuste coordinate al gruppo e a dirigere le operazioni un maestro Vittorio bello carico e speranzoso di ristabilire un contatto col Prescelto (vista l'assenza odierna del mental coach Gianni). Giornata con Giove Pluvio a farla da padrone e quindi pioggia incessante, Burian gelido al punto giusto e temperatura

intorno ai 5° C. Iscrizione con premio costituito da sacchetto di arance siciliane. Corsa prevista su cinque possibili tracciati di 5 km, 10 km, 15 km, 21 km e 30 km. Partenza per tutti i tracciati alle ore 8:30 in punto con circa un migliaio di partecipanti. Luca decide per una scampagnata sul lungo dei 30 km giusto per rodare la gambina. Il Prescelto cavalca innarrestabile per spianare a suo piacimento il tracciato dei 21 km. Gli altri, condotti da un maestro sempre all'altezza della sua nomea, vanno chi per i 10 km e chi per i 15 km. Percorsi che hanno visto alternarsi svariati tratti di campestre appesantiti quanto basta da fango e pioggia a tratti di asfalto. Anche quest'anno di rilievo la dotazione dei ristori con frittelle, torte fatte in casa ed ogni ben di Dio a disposizione dei partecipanti. Al ristoro finale ancora dolci, panini, pasta e fagioli. Voto alla corsa e all'organizzazione 8. Manifestazione sempre piacevole peccato per il meteo. L'evento è stato organizzato dalla Polisportiva Arcobaleno Trevignano. Alla prossima.

Andrea-G.P.Capiteo

18ª GIR DELE MADUNINE DA UMBRIA

25 febbraio 2018

Ombriano (CR)



Ombriano, è un quartiere suburbano di Crema, posto ad ovest della città. La località fu citata per la prima volta nel 1092. Era un borgo agricolo posto lungo la strada per Lodi. In età napoleonica (1809-16), Ombriano fu frazione di Crema, recuperando l'autonomia con la costituzione del Regno Lombardo-Veneto. All'Unità d'Italia (1861) contava 1.544 abitanti. Nel 1865 al Comune di Ombriano fu aggregato il Comune di Porta Ombriano. Nel 1928 il Comune di Ombriano fu annesso definitivamente alla Città di Crema. Ombriano ha nel suo interno la Chiesa parrocchiale di Santa Maria Assunta, l'edificio, risale al 1779 e si presenta completamente in laterizio. Vi sono architetture civili importanti come: Villa Benvenuti Clavelli-elegante edificio barocco, Villa Rossi, grande palazzo di gusto neogotico, ricostruito nel XIX secolo dal conte Vincenzo Toffetti.

El gir dele Madunine da Umbria' non è mai una corsa banale, anzi sta diventando la corsa per veri runners, quelli che non mollano mai. Il percorso è bello, tracciato bene e sempre ben organizzato con molti ristori. Qui è il generale inverno che ci mette alla prova, negli anni l'ho fatta con la neve, con temperature polari a meno 16, non lo dimenticherò mai perché mi ritirai! Oggi ho affrontato il percorso lungo 28 km, passando per Capergnanica, Abbazia Cerreto, Corte Palasio, di nuovo Capergnanica per tornare a Ombriano, correndo su asfalto e strade sterrate tenute molto bene. Per i primi 15 km qualche timida raffica di vento, non faccio in tempo a farlo notare a Paola che

si scatena il burian.



Le raffiche forti e ghiacciate ci accompagneranno fino all'arrivo, fortunatamente nessuno, nemmeno i più leggeri, sono volati via. Nonostante il battere di denti con Andrea, Chiara, Diego, Ilaria, Paola e Piero, tutti i bravissimi compagni di viaggio ed a nome dei quali ringrazio tutti gli addetti sul percorso ed ai ristori, è stata veramente dura ma bella.

Massimo-G.P. Tavazzano

4° RASPADURA RUN
25 febbraio 2018
Orio Litta (LO)



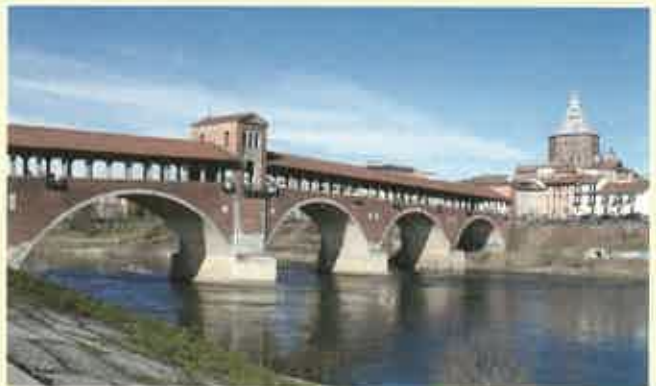
Orio Litta, comune di pianura risalente all'epoca antica, affianca all'attività agricola quella industriale. Gli oriesi, che presentano un indice di vecchiaia nella media, sono praticamente tutti concentrati nel capoluogo comunale. Il territorio comunale, in forte espansione edilizia, presenta un profilo geometrico dolce, senza variazioni altimetriche di rilievo; il centro abitato, adagiato su una piccola altura affacciata sul fiume Lambro, ha un andamento plano-altimetrico sostanzialmente pianeggiante. Lo stemma comunale, concesso con Regio Decreto, è uno scudo "inquartato", suddiviso cioè in quattro sezioni. La prima e quarta sezione è a scacchi dorati e rossi; il secondo e terzo riquadro si compone di sei fasce azzurre e dorate.

Questa mattina siamo a Orio Litta per partecipare alla 4ª Rapsadura Run Marcia podistica "Sulle orme dei pellegrini della via Francigena", manifestazione ludico motoria di Km 7 - 14 - 21, organizzata dallo Sport Frog Senna con il patrocinio del Comune di Orio Litta. Dopo aver distribuito i cartellini, tutti partono per i vari percorsi loro prescelti. La mattinata si presenta piuttosto fredda, dato la nevicata durante la notte, infatti l'aria è gelida specialmente sull'argine del Po dove spira un tipico vento siberiano molto forte. I vari percorsi che si svolgono prevalentemente su ciclabili ed argini sterrati immersi nella natura sono ben segnalati ed i ristori ben forniti. Inoltre dislocate sul percorso troviamo delle belle ragazze facente parte del Gruppo Fotografico di Orio Litta che scattano foto. I partecipanti sono 400, noi del GP Tavazzano ci classifichiamo al 2° posto in classifica con 25 iscritti e riceviamo come premio un cesto alimentare.



Ai singoli iscritti con riconoscimento è stata consegnata una vaschetta di raspadura. All'arrivo dopo il ristoro una bella e meritata doccia calda. Complimenti per l'organizzazione.
Piero-G.P. Tavazzano

18° PALIO DEL QUARTIERE PAVIA EST.
25 febbraio 2018
Pavia (PV)



Pavia è una città a sud di Milano, in Italia. È nota per la Certosa di Pavia, un complesso monastico rinascimentale, con sculture e affreschi, situata a nord della città. Nel centro città, la secolare Università di Pavia ospita il Museo per la storia dell'Università, che espone attrezzature scientifiche e medicali che risalgono al Medioevo. L'università ha un giardino botanico con rose e piante medicinali.

Freddo intenso ed aria da neve, inizia così la domenica di oggi. Dopo la parziale divisione dovuta alla partecipazione alla mezza di Verona, oggi il gruppo si presenta numeroso alle porte di Pavia. Di solito questa corsa è anche caratterizzata da uno scarso parcheggio, questa volta invece sembra ci siano meno auto ovvero meno partecipanti, forse è solo una impressione ma mi sa che il clima ha inciso questa volta. Solo due percorsi a disposizione una 8 ed una 13 km ed al ritrovo di partenza mettono a disposizione sia un deposito borse che un piccolo locale dove cambiarsi, ottima ed apprezzata iniziativa direi. Io ed il mio equipaggio invece vogliamo fare i "duri e puri" e ci si cambia in strada come al solito - mi pento subito della scelta, un vento gelido soffia incessante e la percezione di freddo è molto intensa. Quindi, pantaloni termici, manica lunga, antivento e poi termica VTV per lasciare in vista lo sponsor, berretto di lana e guanti - manco dovessi andare alla campagna di Russia... Foto di rito e partenza (ma verranno bene le foto con questo freddo e la gente che fatica a stare immobile? Bhò vedremo sul sito). La prima parte del percorso è un pochino noiosa, cambia scenario solo da quando si raggiunge il lungoticino con il primo dei due

ristori. Passiamo vicino a quanto rimane del vecchio Idroscalo, storico pezzo di aviazione civile datato 1926 e costruito dalla Società Italiana Servizi Aerei (SISA) che serviva come punto di rifornimento per la tratta Torino Trieste, ed un pochino di rammarico ci assale al pensiero che è proprio stato lasciato morire e non esiste neanche una piccola targa che ricordi che cosa era questa costrizione sul Ticino.



Basterebbe gestirla diversamente e potrebbe diventare un bel luogo di ritrovo con la sua vista privilegiata sul fiume Blu!! Da questo punto in poi la corsa mostra il suo lato più bello, sono gli ultimi km ma li facciamo tutti in riva al fiume, l'aria gelida continua a soffiare e molto spesso ci troviamo a correre controvento; allungo un pochino pe rivedere come rispondono le gambe ma sono veramente intorpidito. Ultimo tratto di rientro con pericoloso passaggio di attraversamento sulla statale senza nessuno che controlli il traffico (vero che la corsa competitiva finiva prima ma il ristoro era dopo la statale e tutti si sono trovati a correre in quel tratto). Ristoro fornito anche di pizzette calde, riconoscimento con bottiglia di vino. Questa corsa mi piace solo a metà, ma non si può avere sempre il massimo.

Goi Pietro

18ª LA BRENDOLANA
4° MEMORIAL MARCO E RICCARDO
25 febbraio 2018
Brendola (VI)



Brendola, è un comune italiano di 6 638 abitanti della provincia di Vicenza. Il comune gode di una geografia varia e di una discreta escursione altimetrica. Brendola è situata nella periferia di Vicenza, ed essendo uno dei comuni che accoglie i Colli Berici, viene anche inclusa nell'Area Berica. Brendola è definita "La porta dei Berici" poiché il suo territorio si estende tra la pianura e le colline. Il territorio, per la precisione, si trova sul margine occidentale dei colli Berici, rivolto verso i Lessini, e si articola in due aree: quella collinare e quella pianeggiante. L'area collinare, di origine vulcanica, è occupata da boschi, prati e col-

tivazioni, principalmente di vite. Esiste un bosco particolarmente ampio, condiviso in minor parte con Arcugnano e Altavilla Vicentina, ricco di fauna anche prealpina, chiamato La Pineta, nonostante sia composto più da gnetofite che da conifere[6]. L'area pianeggiante si articola nel settore centro-occidentale del comune e si incunea all'interno dei colli; è stata talvolta, prima del XX secolo, a carattere paludoso, a causa dei continui allagamenti che hanno interessato la zona. Terra ricca d'acqua e sorgenti, il fiume principale è il Brendola, che raccoglie i ruscelli discendenti dai colli del territorio. Due tra i più antichi documenti in cui appare scritto il nome "Brendola" (o "Brendula") sono rispettivamente dell'anno 1000, dove Ottone III scrive un atto ufficiale al Vescovo di Vicenza Girolamo, e dell'anno 1084 di Enrico IV al Vescovo Ezzelino; quest'ultima data poi è stata usata per fissare l'anniversario dell'entrata di Brendola negli atti del Sacro Romano Impero.



In 3.600 hanno sfidato ieri mattina il freddo intenso, con tanto di folate di vento gelido nei punti più esposti, per partecipare alla 18esima edizione della marcia "La Brendolana", organizzata dal gruppo podisti "I Berici" di Brendola, in collaborazione con Comune, la Polisportiva Brendola e la Pro loco. Tanti i volontari, da tutte le associazioni paesane, che si sono messi a disposizione dell'organizzazione perché la manifestazione riuscisse al meglio, gestendo i vari servizi, dalla sorveglianza lungo le strade per evitare qualsiasi pericolo, al presidio dei punti di deviazione del percorso, fino alla somministrazione di panini e tè caldo. La marcia ha rappresentato anche il quarto memorial "Marco e Riccardo", nel ricordo dei due giovani Riccardo Bozzetti e Marco Bisognin, tragicamente scomparsi in un incidente stradale quattro anni fa. E sono stati molti gli amici di Marco e Riccardo che hanno dato una mano. La premiazione dei gruppi più numerosi, alla presenza del sindaco Bruno Beltrame, ha visto assegnare il primo premio al Marathon Club di Maddalene di Vicenza.

La Redazione





ALL'AVANGUARDIA NELLA TECNICA

GRAFICA | STAMPA | CONFEZIONE

www.grafichestella.it

 **stella**
printing industry

DI TALAMONTI GIOCONDO

La 35^a Corsa della Befana

È proprio il caso di dire io c'ero e c'era anche mio figlio Carlo che non avendolo visto alla partenza l'ho incontrato lungo il percorso e precisamente al terzo chilometro dei 10 predisposti per questa corsa della Befana

Il piacere di correre e/o camminare fianco a fianco con tuo figlio è una meraviglia e una grande opportunità per vivere un particolare momento dello stare insieme. Durante la corsa gli raccomandavo: "Continua così... con il movimento, associagli una giusta alimentazione, per poter tornare ad essere quel maratoneta che prendeva parte alle classiche di Atene, Londra, New York, Roma...".

Ma torniamo all'evento Fiasp di oggi.

Ancora un successo pieno per la Corsa della Befana, la manifestazione organizzata dall'Amatori Podistica Terni che quest'anno ha festeggiato la sua 35.ma edizione.

Anche uno splendido sole ha favorito la riuscita dell'iniziativa che ha visto schierarsi al via oltre 300 podisti (311 per la precisione), Amatori e praticanti il podismo, impegnati nei due percorsi di 4 e di 10 chilometri scelti da ciascuno, in base all'allenamento e alle proprie capacità fisiche. D'altronde il volantino che invitava tutti alla partecipazione recitava "Gli organizzatori ricordano che 'La corsa della Befana' non è una gara, ma un esercizio sportivo festoso. Pertanto, consigliamo di affrontare l'impegno secondo le proprie capacità e grado di allenamento per ridurre al minimo i rischi sempre connessi con l'attività fisica".

La corsa, puntuale, è scattata alle 10.00. Mossiere è stato il

compagnia di una giovane befana che correva con la scopa fra le gambe e degli animatori del gruppo "Metamorfofi", portatori di un tocco di allegria.

In partenza sono stato affiancato da un giovane, si fa per dire, a cui, oltre 30 anni fa, insegnavo elettronica all'istituto tecnico industriale e che correva con a fianco il proprio figlio. A lui



Barbara Picchiami
e Giocondo Talamonti
Corsa della Befana
6 gennaio 2018

presidente dell'APT Fabio Laoreti. Diversi i gruppi partecipanti. Alla conclusione sono stati premiati i gruppi in base al numero di podisti iscritti. La classifica ha visto al primo posto la Podistica Miricae di Terni e a seguire Ternana Marathon club, Avis Terni, Podistica Carsulae, Cat Sport Roma. Per i bambini, come al solito, sono stati allestiti mini-percorsi all'interno del Centro polifunzionale di Via Irma Bandiera in

diceva "questo è stato il mio Professore e devo anche a lui se oggi svolgo un lavoro nel campo dell'elettronica...". Ci salutammo presto perché i passi erano diversi, dopo esserci rassicurati che, a conferma della situazione contingente, si stava bene in salute, nonostante gli anni.

Tutti i partecipanti hanno ricevuto lo stesso premio consistente in un barattolo di cioccolata quanto mai utile per rinnovare le energie spese.

Anche la premiazione dei gruppi ha seguito lo stesso criterio nel privilegiare i prodotti tipici locali, ai bambini giocattoli, dolci... al carbone.

Una bella festa ed anche l'occasione per ribadire i principi ispiratori della Fiasp diretti a sviluppare la socialità, l'amicizia, la salute del corpo, la cultura dello spirito attraverso la pratica motoria, svolta senza competitività.

Lo statuto della Fiasp non a caso si fonda su: l'aggregazione, il piacere di condividere le bellezze artistiche e paesaggistiche del luogo prescelto per una corsa o camminata, migliorare il proprio stato di salute, provare il gusto di fare nuove conoscenze. Gli organizzatori si sono impegnati a far vivere la prima corsa dell'anno con questo spirito. È inutile dirlo, ma mi sono divertito.

L'iniziativa ha potuto godere del patrocinio del Comune di Terni e della Regione Umbria.

Non è retorico ribadire che tutti sono stati vincitori e protagonisti di una corsa che si è snodata in mezzo al verde.

Al termine stanchi, ma felici ci siamo fatti immortalare dal fotografo Nunzio Foti.



17° Buon Anno passeggiando sui colli di Bergamo

14 gennaio 2018 - Bergamo (BG)

Impossibile descrivere in un solo e breve articolo tutte le bellezze architettoniche, storiche ed artistiche, nonché gli incantevoli paesaggi incontrati durante questa bellissima tapasciata che, almeno per il sottoscritto, rappresenta una prima assoluta da ripetere molto probabilmente anche in futuro

Dislivello positivo totale da non sottovalutare (570 metri) e 18,8 km complessivi che trasformano questo evento in una sorta di trail urbano, dal momento che il percorso è quasi interamente su asfalto, eccezion fatta per qualche breve tratto su lastricato e/o basolato, ma con strappi decisamente impegnativi. Si parte dalla Città Bassa di Bergamo e i primi chilometri scorrono via facili, in leggerissimo falsopiano. Oltrepassato Borgo Palazzo, affrontiamo la prima vera salita della marcia al km 2.5, che ci conduce fino alla Città Alta, alle splendide Mura Venete e alla massiccia Porta Sant'Agostino, subito seguita dall'omonima Chiesa. Continuiamo inesorabilmente a salire gradualmente lungo le mura fino alla velocissima discesa a gomito in prossimità di Porta San Lorenzo e raggiungiamo la fra-



zione di almeno un chilometro e mezzo, seguito da un'altrettanto bella discesa fino a Porta Sant'Alessandro, nei pressi della storica Cittadella e della Torre di Adalberto. Siamo al km 8.6 e ci attende ora un massacrante strappo fino al Castello di San Vigilio (km 9.3) che taglia letteralmente le gambe, subito seguito da un altro tratto estenuante che culmina con la Scalinata di Via Monte Bastia al km 10 e la successiva discesa su acciottolato. Altro strappetto lungo Via Orsaiola e poi, finalmente, è possi-

bile lasciare andare le gambe fino alla Chiesa di San Sebastiano, in prossimità del dodicesimo chilometro, preceduta da una leggerissima salita. Per circa tre chilometri il tracciato non presenta alcuna difficoltà e, dopo il Tempio dei Caduti, ritorniamo a Borgo Canale per iniziare infine la velocissima discesa



zione di Valverde, costeggiando il Castello e la Chiesa di Santa Maria Assunta. Il tracciato prosegue poi in falsopiano lungo il Torrente Morla e al km 6 inizia un lungo e panoramico strap-

finale verso la Città Bassa e il meritato ristoro finale. L'organizzazione della manifestazione è stata curata dal Gruppo Podistico le Tartaghe.

DI BALDIN NICOLA

La favola della MONTEFORTIANA

La Montefortiana, un evento che negli anni ha saputo trasformarsi da semplice occasione per fare sport a una festa vera e propria coinvolgendo adulti e bambini, gruppi podistici e singoli atleti, agonisti e semplici marciatori



Un appuntamento podistico organizzato in un piccolo borgo con poco più di 8000 abitanti incastrato sulle colline del vino Soave in un paesaggio rurale tra i più suggestivi d'Italia. Proprio qui a Monteforte d'Alpone (VR), tra sabato 20 e domenica 21 Gennaio 2018 hanno corso più di ventimila persone per l'ormai tradizionale "classica d'inverno", la 43° Montefortiana.

Un evento che coinvolge appassionati che provengono da ogni parte d'Italia, che, anche grazie allo sforzo da parte degli organizzatori nel creare percorsi ed iniziative per tutti i generi di persone, si è fatto conoscere in tutto il mondo, gemellandosi addirittura con la gloriosa maratona di New York, alla quale parteciperà il prossimo novembre un folto gruppo di Montefortiani.

Gli eventi iniziano già il Venerdì sera con un convegno della Conferenza Scienza Salute e Società della Montefortiana; Il



Sabato mattina quindi le marce omologate Fiasp "Il sorriso Dei Bimbi" riservata ai ragazzi delle scuole del territorio e nel pomeriggio la marcia guidata "Passi Nel Tempo" alla scoperta di luoghi storici poco conosciuti, ma che raccontano gli usi e costumi della zona, per poi passare in serata alla presentazione vera e propria delle gare e corse ludico motorie della domenica; la giornata di festa inizia di buon'ora con la partenza delle competitive Ecomaraton Clivus e Ecorun Collins, alla quale poi si aggiunge la Maratonina Falconeri; tutto questo mentre gli appassionati della marcia iniziano ad affollare con allegria e divertimento i tre percorsi non competitivi omologati Fiasp di 9, 14 e 20 km del Trofeo Sant'Antonio Abate. Ed infine nel pomeriggio la conclusione è dedicata alle Giovani Promesse con una corsa su strada su un circuito cittadino del settore Giovanile CSI.

Ciò che rende speciale questo appuntamento è lo spirito di volontariato che spinge un paese intero a darsi da fare per rendere la manifestazione sempre più bella e ricca; il modo con cui vengono accolte migliaia e migliaia di persone che colpisce tutti i partecipanti, dal primo all'ultimo, sempre con il sorriso sia degli organizzatori gentilissimi sia dei Montefortiani generosissimi e ospitali, sia dei partecipanti con ognuno la voglia di esserci stando insieme e divertendosi, sia che ci sia il sole, sia che ci sia la pioggia; Ecco perché la Favola Montefortiana diventa ogni anno sempre più bella... e vi invita tutti per il prossimo 19-20 Gennaio 2019.



8ª Quattro Passi tra PONTI e CANAI

28 gennaio 2018 - Bovolenta - Padova

Il sole del giorno prima aveva illuso ed invece la foschia/nebbia e qualche sprazzo di "luce" ha accompagnato l'8ª riuscita, edizione

Percorsi proposti dal Gruppo APPIEDATI BOVOLENTA di chilometri 3, 9, 13 e 21 (quest'ultimi due leggermente ridotti a causa di alcuni lavori improrogabili sugli argini) hanno accontentato tutti gli oltre 1800 podisti provenienti anche da fuori provincia (in particolare Verona, Vicenza, Venezia, Rovigo, Treviso e Ferrara). Lontani dallo

smog cittadino che in questo periodo si fa particolarmente sentire, i runners che hanno affrontato i percorsi più impegnativi hanno potuto apprezzare la campagna invernale dove le distanze, miracolosamente, si accorciano e dove gli occhi catturano immagini suggestive che solo questa stagione regala. Chi ha speso un po' di tempo per guardarsi attorno avrà anche notato



curve e controcurve lontane dai noiosi rettilinei e quei pochi che ci sono stati sono stati "affumicati" dalla foschia. E visto che parliamo di affumicare come non ricordare gli assaggi di carne alla brace che i podisti hanno assaporato ad un ristoro offerto da un'azienda di allevatori della zona molto gradito perché improvvisato. E poi, una chicca, gli atleti che hanno

corso la 21 km si sono trovati ad un ristoro delle barrette energetiche (roba da professionisti!) E ancora, all'arrivo, giusto per riscaldare pancia e cuore, la tradizionale minestra di fagioli accompagnata da dolci, biosche, frutta di stagione ecc. oltre a bevande calde, tiepide e "fresche". Gran lavoro per i commissari Fiasp e membri del comitato provinciale presenti che, tra l'altro, hanno stampato e distribuito le nuove tessere 2018 a gruppi e singoli (servizio molto apprezzato in particolare dei singoli tesserati che si sono visti consegnare la tessera immediatamente).



farsi spazio tra le zolle delle tenue piantine che diventeranno, tra qualche mese, bionde spighe e sugli alberi, mescolate a rami secchi e alle poche foglie annerite, ricordo di un recente glorioso passato, cominciare a fare capolino le nuove coraggiose gemme. Per niente scontati i percorsi a tratti un susseguirsi di

Ricordiamo che la manifestazione era intitolata alla memoria di Don Ruggero Ruvoletto ucciso in Brasile nel 2009 e che a Bovolenta aveva prestato servizio di diacono. Chiudiamo con i complimenti che molti podisti hanno esternato ai responsabili del GRUPPO APPIEDATI DI BOVOLENTA riconoscendo lo sforzo organizzativo che li ha fatti sentire sempre protetti (segnaletica, personale di servizio lungo il percorso, presenza di ambulanza e medico) e coccolati con adeguati ristori, spogliatoi, ricovero borse, bagni chimici e non, area parcheggio adeguata, festoni e palloncini ovunque e non ultimi e tre grandi archi ed il "ragno della Fiasp" che sembravano sussurrare "È qui la festa!".

DI BALDIN NICOLA

La PREVENZIONE si fa anche correndo...



Si è svolta lo scorso sabato 10 Febbraio la "Corsa Del Cuore" promossa dall'Unità di Cardiologia dell'Ospedale "Fracastoro" di San Bonifacio diretta dal Dr. Maurizio Anselmi, in collaborazione con Fiasp Verona

O biettivo molto semplice, invitare chiunque lo desidera ad una manifestazione ludico motoria non competitiva e offrire la possibilità a tutti gli iscritti di sottoporsi ad un elettrocardiogramma gratuito; tutto ciò aderendo alla settimana delle "Cardiologie Aperte" promossa dall'Associazione Nazionale dei Medici Cardiologici Ospedalieri e dalla Fondazione "Per Il Tuo Cuore".

Molto numerosa è stata la partecipazione e l'interesse; iscrivendosi con un minimo contributo di 2 Euro si poteva partecipare alla manifestazione non competitiva scegliendo di percorrere sia camminando, sia correndo i 5, 10 o 15 km attraverso le vie del centro di San Bonifacio e la ciclabile lungo l'argine; quindi al termine, dopo essersi ristorati al ristoro offerto dal Gruppo Valdalpone, c'era la possibilità di effettuare gratuitamente l'esame cardiologico; per i primi 100 iscritti nello stesso pomeriggio, per gli altri bastava prenotare l'appuntamento in settimana.

All'iscrizione è stata consegnata ad ognuno anche una "Bancomheart", la carta del cuore, attivando la quale si viene inseriti nella Banca del cuore dove verrà caricato il referto dell'elettrocardiogramma consultabile sempre.

Un ringraziamento particolare per questa lodevole iniziativa al

Dr. Maurizio Anselmi, a tutto lo staff medico e infermieristico disponibili e generosi nel rispondere ad ogni quesito dei partecipanti, alla Croce Rossa e alle amministrazioni di San Bonifacio e Soave; importante è stata la promozione di un corretto stile di vita che passa anche attraverso un po' di movimento fisico che aiuta a prevenire malattie cardiovascolari





21^a Marcia conca per la Sanoa 4^o memorial Adriano Pizzini

Concamarise - Verona

La 21^a edizione della corsa podistica Conca par la Sanoa è stata anche il suo quarto memorial, possiamo dire ormai che questa è diventata la sua corsa: Adriano Pizzini anche dopo la sua scomparsa, avvenuta nel 2013, continua a lasciare il segno

Grande atleta, ma soprattutto grande uomo, portatore di valori umani come la lealtà, la generosità, la modestia ma anche la tenacia e la grande passione per lo sport e la natura. Una vita fatta di tutto questo ma anche di amicizie, di emozioni, di fatiche e sacrifici. Concamarise ha avuto l'onore di conoscerlo non solo dal lato sportivo, ma anche da quello umano: Adriano è stato tra i volontari fondatori del gruppo podistico le frecce poi trasformatosi in pro loco. Uomini che lasciano il segno lavorando in silenzio, allungando una mano agli amici e spronando gli avversari. I figli Dania e Sebastiano sono sicuramente orgogliosi di aver avuto un padre così, lo si capisce dai loro occhi, dai loro sguardi: la Conca par la Sanoa per



splendide volate e gare al cardiopalma. Dania racconta con emozione: "Oggi ho visto tanti amici suoi che mi hanno salutato con affetto, gente che correva con lui, avversari molto competitivi tra loro, ma che poi finita la gara andavano a cena insieme, lo spirito giusto per lo sport, quello che noi dobbiamo trasmettere ai nostri figli e a tutti i giovani che partecipano a queste corse podistiche ma che vale anche per la vita". Premiati fuori classifica anche i ragazzi della Junior Oppeanese, squadra

di calcio giovanile che ha partecipato con il suo allenatore. Una corsa podistica da record, la Conca par la Sanoa 2018: il bel tempo ha favorito le iscrizioni di molti singoli che domenica 11 febbraio si sono presentati alle casse per iscriversi, circa 600, che sono andati ad aggiungersi ai 1100 già iscritti al sabato. In totale 1707 iscritti, divisi in 42 gruppi provenienti da tutta la provincia ma non solo, presenti anche gruppi delle

province di Mantova, Vicenza e gli immancabili amici della Vale dei laghi di Trento, sempre presenti. Presenti anche molti giovani, tra i quali qualcuno si è anche vestito da carnevale portando così una bella nota di colore. Ma il record vero e proprio sono stati i podisti effettivi, quelli cioè che hanno realmente partecipato: 1604, un numero mai raggiunto nelle 20 edizioni precedenti. Entusiasta Milena Pintani, responsabile del gruppo giovani Avis Conca village amici di Adriano e anima dell'intera organizzazione: "Siamo



contenti perché tutto è andato bene. Desidero ringraziare tutte le associazioni e tutti i volontari che ci hanno aiutato con i ristoranti, con i parcheggi e con i servizi agli incroci, come sempre siamo stati una bella squadra". Sicuramente, anche il nostro Adriano sarà rimasto soddisfatto, nel vedere tanta gente correre in suo onore.

loro è anche un viaggio all'indietro nel tempo, tra i ricordi di tante gare del loro papà, finite spesso in serate in compagnia di amici-avversari. Quest'anno ne hanno voluto premiare alcuni con una targa ricordo: precisamente i trentini Carmelo Chiesa, Danilo Robol e Paolo Brusich, i quali non hanno voluto mancare al memorial del loro amico/avversario di tante

contenti perché tutto è andato bene. Desidero ringraziare tutte le associazioni e tutti i volontari che ci hanno aiutato con i ristoranti, con i parcheggi e con i servizi agli incroci, come sempre siamo stati una bella squadra". Sicuramente, anche il nostro Adriano sarà rimasto soddisfatto, nel vedere tanta gente correre in suo onore.

DI TALAMONTI GIOCONDO

Un successo a Terni

Family Run-Maratonina e Maratona di San Valentino...

Una giornata ricca di avvenimenti sotto tutti i punti di vista, in particolar modo l'itinerario della maratona per averlo affrontato in compagnia di mio figlio Carlo che al termine dei 21 chilometri confesserà "una strada lunga e dura, ma ne è valsa la pena..."

Due ore, cinquantacinque minuti e sedici secondi il tempo impiegato a percorrere la mezza Maratona. Piacevole la medaglia ricevuta all'arrivo, inaspettata perché non mi ero iscritto alla competitiva ma il Presidente dell'Amatori, Fabio Laoreti, insieme a Barbara Picchiami hanno voluto premiarmi per l'impegno, la volontà e la passione per lo sport e per l'attaccamento al gruppo con lo stesso riconoscimento spettante agli altri atleti. Grazie Presidente per la gentilezza che mi hai riservato e grazie a Barbara per il sorriso con cui mi ha messo al collo la medaglia pronunciando le parole "...te la meriti...". Il tempo non è stato dei migliori, ma la pioggia e il freddo non ha per nulla impensierito i partecipanti che hanno preso il via da Corso del Popolo per la mezza e l'intera Mara-

primo tragitto che porta alla chiesa, dove sono conservate le spoglie del Santo, mi ha superato un podista che indossava una maglietta con su scritto "La fatica, il sacrificio...ti fanno sognare". Un bel incoraggiamento per chi come me affrontava l'avventura dei ventuno chilometri. Durante il percorso ho ricevuto tanti stimoli in particolare dagli addetti al ristoro del gruppo sportivo "Carsulae" e dal gruppo folcloristico "La Rakkia" dislocati il primo sulla Valnerina e il secondo davanti alle Acciaierie di Terni. Anche altri gruppi hanno dato il loro contributo sul percorso della 42 chilometri e per questo mi sento di ringraziarli per aver recepito il messaggio che "insieme" si possono organizzare cose importanti. Il passo è stato quello di oltre 7 chilometri all'ora e per me è stato un buon risultato

così anche per mio figlio, un buon maratoneta ma, attualmente, in sovrappeso per la difficoltà di trovare il tempo utile ad allenarsi. Oltre mille i partecipanti alla family run, targata FIASP. Un aspetto importante la partecipazione delle scuole nell'accoglienza e nella logistica. Su questo versante occorre insistere perché i giovani siano sempre più i veri protagonisti di una grande iniziativa popolare. Il 36enne della "Podistica Il Laghetto" Abderraffi Roqt è risultato il vincitore dell'VIII° edizione della Maratona di San Valentino e si è imposto con il tempo di 2'19.55, su Mohamed Hajjy che ha impiegato il tempo di 2'26.26, vincitore

dell'edizione 2017. Il migliore dell'Amatori Podistica Terni è stato Egidio Serantoni, giunto al traguardo, posto in Piazza della Repubblica, al nono posto con il tempo di 2'45.43. Fra le donne, prima: Silvia Tamburi dell'Atletica Avis Perugia (2'53.14), che ha bissato la vittoria dello scorso anno. Da apprezzare la partecipazione popolare che ha interpretato profondamente lo spirito FIASP e che ha contribuito a creare quel clima di festa proprio delle manifestazioni non competitive. Nella corsa lo spirito della grande famiglia fiaspina è stato interpretato da Dessì Romano, di Roma, con il suo stile da marciatore impegnato. La stanchezza al termine della mia performance è stata lenita dalla felicità di aver completato il percorso peraltro con circa 4 minuti prima di Dessì. L'appuntamento per tutti è per la Maratona delle Acque. Io ci sarò...



tona. È stata una soddisfazione trovarmi a correre con gli oltre 2 mila podisti tra le strade di Terni e della Valnerina. Un successo l'VIII° edizione della Maratona di San Valentino organizzata dall'Amatori Podistica Terni e accolta volentieri dai tanti stranieri e tanti italiani che hanno riempito gli alberghi della città e delle zone limitrofe. Un bell'indotto turistico per la città e una indicazione su come renderla più ambita. Non è mancata la tradizionale pasta party apprezzata dai tanti corridori giunti nella città della Cascata delle Marmore e di San Valentino, patrono degli innamorati. La sinergia è stata l'arma vincente, tanto che qualcuno si poneva la domanda "ma come fate?" Prima della partenza sotto il gigantesco cuore, simbolo dell'amore e limite per gli iscritti, il segretario dell'APT, Marcello Vettese, mi ha scattato una foto. Un bel ricordo. Già nel



2^a marcia dell'ASINO

25 febbraio 2018 - Arlesega di Mestrino (PD)

Il 25 febbraio 2018, in una festività condizionata da un freddo gelido, circa seicento appassionati podisti si sono ritrovati ad Arlesega di Mestrino in provincia di Padova per partecipare alla 2^a edizione della Marcia dell'Asino di km 3, 6, 13 e 16

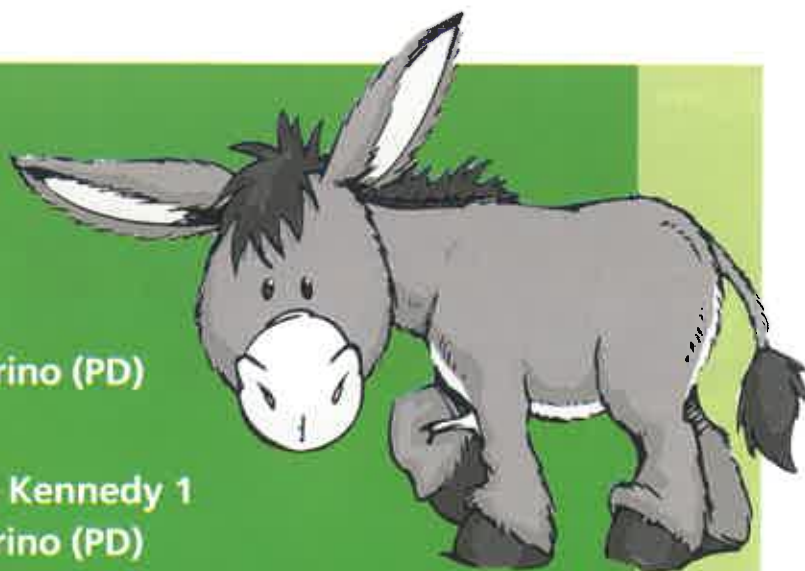
L'evento è stato organizzato dal C.S. T. FIASP Padova. Il Giro dell'Asino trae il nome dal poema Eroicomico "L'ASINO", opera del poeta padovano Carlo de' Dottori nella quale si narra la guerra tra Padovani e Vicentini scoppiata nel 1198, il cui titolo è ispirato dalle vicende di uno stendardo dei Vicentini, sul quale era raffigurato un asino, e che essi portarono per dispregio nella guerra contro i Padovani; stendardo più volte preso e perduto, ma che alla fine rimase ai Padovani. Mentre i Vicentini perdevano lo stendardo, Padova perdeva una ruota del Carroccio di Guerra dei Carraresi – che la storia narra fosse ricoverato nel castello di Arlisisa... ruota ancor oggi conservata nel Museo di Vicenza, e che veniva porta-

ta in processione durante una festa chiamata appunto della «Rua». «Si son fatte nemiche a l'improvviso Vicenza e Padua e stanno su l'avviso. Vivevano i Padovani e i Vicentini in molta pace e amore sin che l'attrito fu acceso in su i confini. Facilmente diventò nemica, la gente vicina. Si narra che proprio al confine con Vicenza sia avvenuto il fatto d'arme, in terra padovana nel 1198, quando, in occasione di una delle tante scaramucce tra Padovani e Vicentini...».

La guerra culminò con l'incendio di Veggiano e - per cosa poi che non valeva un fico - Ruteno intervenne a difesa di Padova, riuscendo a strappare a Viviano da Montegalda l'insegna con l'Asinel dipinto.

PERCORSO PERMANENTE DELL'ASINO

- Località:** Arlesega di Mestrino (PD)
- Apertura:** dal 1.03 al 31.12
- Iscrizioni:** Duke Cafe - Viale Kennedy 1
Arlesega di Mestrino (PD)
- Percorrenza:** 8:00/17:30 (ora legale) - 8:00/15:30 (ora solare)
- Informazioni:** 345.2487891 – 332.5922092
- Ente:** Centro Servizi Territoriale FIASP Padova
- Attività:** Podismo





IL GRUPPO PODISTICO
LE TARTARUGHE
ORGANIZZA

**42^o TRITTICO DELLE
TARTARUGHE**

DOMENICA 22 LUGLIO 2018



CONCORSI INTERNAZIONALI IVV

Buongiorno FIASP, dal 1988 partecipo ai concorsi IVV. La tessera attuale in mio possesso, è il libretto giallo del 5.000 Km. Stante le mie attuali condizioni fisiche, posso fare in un anno più o meno 1000 km, quindi per raggiungere il traguardo finale a me servono 5 anni. Su questo piano di vidimazioni, è possibile perdere l'interesse al Concorso IVV, mi chiedo quindi perché la IVV non riveda il regolamento del Concorso offrendo gradi inferiori. Cosa dicono le altre Federazioni affiliate alla IVV? Grato per una risposta, saluto cordialmente. **Arturo - Socio FIASP 2749**

Sig. Arturo immagini che da quattro congressi dei Delegati IVV - supremo organo di governo internazionale, sono state presentate proposte di modifica del regolamento che dispone dei diplomi evidenziando le difficoltà che Ella dice e decidere nel senso intermedio auspicato, consideri quindi che da otto anni non si è mai giunti a conclusione per una forte resistenza di una lunga tradizione che vede esibire con orgoglio di una non necessaria sofferenza, i preziosi scudetti sulle giacche dei camminatori, il che sta divenendo assurdo visto l'invecchiamento progressivo dei partecipanti e le defezioni dei più giovani verso questo tipo di concorsi. Il problema verrà riproposto a maggio al Congresso dei Delegati.

Il Presidente FIASP Dott. Alberto Guidi

RIVISTA SPORTINSIEME

Buon giorno Redazione, da anni sono un abbonato a questa rivista federale, interessante per le rubriche poste in lettura. Visto che la FIASP è affiliata alla IVV che raccoglie in se altre Federazioni che attivano anche loro eventi ludico motorio, chiedo se è possibile leggere relazioni delle manifestazioni extra confine.

Cordialmente, **Alberto Gementi**

Certo è possibile, io stesso ho fatto negli anni passati diversi articoli in tal senso. Per relazionare bisogna esserci ed IO vedo raramente italiani nelle manifestazioni internazionali, per cui vedrò di recuperare tempo e spazio dopo le Europiadi per fare ancora qualche articolo visto che comunque per il mio ruolo di Vice Presidente della IVV-Europa, un pò devo girare.

Il Presidente FIASP Dott. Alberto Guidi

ISCRIZIONI ALLE MARCE NON TESSERATI FIASP

Sono un Socio FIASP, appartenente ad un gruppo affiliato, che organizza due manifestazioni annuali. L'impegno del mio Gruppo è di allestire servizi marcia sempre più migliori a beneficio dei partecipanti. Uno degli aspetti più impegnativi, sono le iscrizioni dei NON Soci FIASP, queste iscrizioni vengono fatte senza l'ausilio di sistemi computerizzati, stante la carenza di personale adeguato. Comunque siano le problematiche di queste iscrizioni, le stesse sono esercitate molto bene da un gruppo di persone che sui "blocchetti" forniti dal Comitato trascrivono i dati richiesti. Il mio Gruppo partecipa alle marce della sua provincia ma anche a quelle delle province vicine, omologate da altre Federazioni o coordinamenti, or bene, all'atto delle iscrizioni o del ritiro dei cartellini di partecipazioni, non viene richiesta nessuna lista di gruppo, nessun dato personale a quale federazioni si è affiliati. Mi è stato detto, che questi organizzatori, pagano di tasca propria, un contributo per un determinato numero di iscritti: circa trecento, NON tesserati alla Federazione che ha omologato la marcia. Chiedo, se questo è regolare in riferimento al Decreto Balduzzi. Grato per una risposta, ringrazio e porgo cordiali saluti. **Angelo - Socio FIASP 9515**

Per un serio approfondimenti e per carenza di spazio devo rimandarla all'editoriale di Sportinsieme n. 4 del agosto 2017 - se vuole lo giriamo per mail - qui dico soltanto che E' evidente che quando leggiamo sui volantini che la manifestazione gode di garanzie per infortunio e poi non si procede ad individuare e contrattualizzare il singolo partecipante acquisendo i dati anagrafici si rende, al



partecipante, un prodotto diverso e non si ottempera al dettato normativo, con questo rendono sì il sistema organizzativo e di iscrizione più facile, più spedito, ma danno un prodotto totalmente diverso da quello richiesto dal DPCM 03 novembre 2010 G.U. 265/2010 "Assicurazione Obbligatoria per gli sportivi dilettanti". E' evidente e basta leggere attentamente le polizza che ciò che si assicura è l'evento, la manifestazione - la polizza è indirizzata alle attività sportive anche ludico motorie che nella occasione si praticano - e nell'ambito di esso coloro che vi partecipano in generale non nominalmente individuati. Ciò risponde al Suo quesito. Poi che nelle nostre manifestazioni vi sia una tendenza ad applicare in modo scorretto la iscrizione del non socio e vero ed è iniziato un lavoro di prevenzione in tal senso, ma le assicuro che è pura fantasia a solo una favola propinata a regola d'arte dire che l'organizzatore paga di tasca sua una assicurazione forfettaria, messa in giro per giustificare un pura e semplice evasione del dettato Federale. Il giorno che gli andrà male con un infortunio saranno guai seri. Questo metodo del pagamento di un premio forfettario da parte dell'Organizzatore è praticato in altri circuiti e da altri soggetti per loro personali scelte.

Il Presidente FIASP Dott. Alberto Guidi

RICONOSCIMENTI MARCIA

Dal 1981, organizzo marce del settore ludico. I servizi marcia, anno dopo anno sono sempre stati migliorati. A differenza degli anni '80, ad oggi, qualcosa è però cambiato a riguardo dei riconoscimenti marcia elargiti agli iscritti con riconoscimento. In base alla tipologia del "prodotto", le iscrizioni dei gruppi aumentano rispetto alle reali presenze, e questa particolarità accoglie pure i singoli partecipanti. Si assiste così ad una "spesa" domenicale, non tanto in linea coi concetti espressi primariamente quando il riconoscimento era considerato un "dono" per una fatica fatta. Se il concetto ora è cambiato, a quali conseguenze va incontro l'organizzatore in caso di un Ente di controllo nel rapporto: reali partecipanti-doni rilasciati? Grazie per una risposta. **Martini Davide**

I riconoscimenti in natura di prodotti commerciali è una stortura presente solo in Italia, in tutto il mondo il riconoscimento è considerato un ricordo un dono per la fatica fatta. Se un domani il Comune o la Guardia di Finanza volessero veramente intervenire ed indagare potrebbero fare diverse contestazioni: - esistono i presupposti per attività commerciale non autorizzata e non percorribile da associazioni no profit - di sicurezza sulla qualità ed idoneità dei prodotti alimentari - della fiscalità del rapporto istauratosi - per il rapporto partecipanti e riconoscimenti rilasciati il problema a sua volta si complica perché molti gruppi comprano i cartellini senza abbinarli a partecipanti ma per far numero nelle classifiche ed acquisire un prodotto di un certo valore economico. Il tipo di sanzioni è molto ampio ma sicuramente spiacevole anche se si limitasse alla sola sanzione amministrativa.

Il Presidente FIASP Dott. Alberto Guidi

PREMI DEI GRUPPI

Buon giorno Presidente, mi rivolgo a Lei per chiedere una informazione sui riconoscimenti che vengono elargiti ai Gruppi partecipanti alle marce. Vorrei sapere in sostanza, se questi riconoscimenti, elargiti da Ditte/Artigiani, ecc..., sono soggetti ad una tassazione amministrativa in base al valore del montepremi esistente. Ringraziando per la Sua risposta, porgo cordiali saluti. **Gilberto - Socio FIASP 129109**

Penso che tutti gli Organizzatori saranno ben guidati dai loro commercialisti ed anche le Ditte/Artigiani ecc... e quindi presumo che siano tutte trattate come donazioni verso l'iniziativa posta in essere dall'Organizzatore attraverso la manifestazione. L'organizzatore che non vende, e non potrebbe neanche farlo - tali beni ma a sua volta li dona su una classifica di mero merito partecipativo. Comunque annoto che i riconoscimenti posti in classifica gruppi per la metodologia ed il significato che viene data dai nostri regolamenti alla classifica difficilmente può portare a configurare un monte premi, fattispecie più tipica di un evento competitivo.

Il Presidente FIASP Dott. Alberto Guidi



MANIFESTAZIONI

MAGGIO - GIUGNO 2018

La lettura delle manifestazioni, sono tratte dall'annuario 2018 con aggiornamenti giunti alla Redazione di Sportinsieme a cura dei Comitati, a margine di questo, non si può garantire che i dati esposti siano confermati dagli Organizzatori.



1 MAGGIO

GRAN PREMIO DI SUMAGLIA, Ronco Bielle (BI), Inf. Cappio Alberto, Tel. 3397.123903, Partenza ore 08:30, Km 6

9° PASSEGGIATA PER CASAFERRO, Casaferrò (NA), Inf. Fiaccola Giuseppe, Tel. 051.5191668, Partenza ore 09:00, Km 5-10

DI CORSA TRA ADDA E CANDO MEMORIAL VOLA CENTURELLI, Calusco D'adda (BG), Inf. Biffi Michael, Tel. 348.8963035-347.5524408, Partenza ore 07:30, info@cantodicorsa.it, Km. 7-13-17-21

46° MARCIA DUE MULINI, Tlengo (CR), Inf. Rota Giovanni, Tel. 389 5577139, Partenza ore 07:30, rotagianni@libero.it, Km. 6-12-18

40° GIRO DELLA TORRE, San Mauro Pascoli (FC), Inf. Magnani Lorenzo, Tel. 328 2491740, Partenza ore 09:00, Km. 2-9-10

46° GIRO DELLE MURA MARCIA E NORDIC WALKING, Ferrara (PPodromo) (FE), Inf. Zannini Monica, Tel. 348 9648620, Partenza ore 09:00, poldoro@poldoro.it, Km. 6-12

25° SGAMBATA ALPINA OSNAGHESE, Osnago (LC), Inf. Caglio Luigi Francesco, Tel. 039 587547-335 6440792, Partenza ore 07:30, caglio.luigi@gmail.com, Km. 7-14-21

4° PICCOLI PASSI, Vergo Zoccorino Di Besana Brianza (MI), Inf. Rigamonti Renato, Tel. 338 3758178-333 3287014, Partenza ore 08:00, r.rigamonti@alice.it, Km. 3-6-12

24° CAMMINATA DELLE SIEPI, Novi Di Modena (MO), Inf. Ravarotto Giovanni, Tel. 338 9036921, Partenza ore 09:00, giovanni.ravarotto@alice.it, Km. 5-9-11

49° MARCIA INTERNAZIONALE DEL 1° MAGGIO, Fiorenzuola D'Arda (PC) [c.c. Cappuccini - Via Kennedy 2] (PC), Inf. Speroni Luca, Tel. 338 4286982-340 4928871, Partenza ore 07:00, info@lucasperoni.com, Km. 4-6-12-18-25-32

10° MARCIA DEI SENTIERI E SAPORI DI GAZZO, Gazzo (PD), Inf. Rovea Antonio, Tel. 049 9425860-349 0086557, Partenza ore 08:00, prolucogazzo@wif4.it, Km. 8-14

45° MARCIA DEL VINO, Casarsa Della Dellizia (PN), Inf. Molinari Adolfo, Tel. 348 0323261, Partenza ore 09:00, libertascasarsa@gmail.com, Km. 6-12-20

38° TROFEO CITTA' DI GARLASCO, Garlasco (PV), Inf. Poggio Alberto, Tel. 348.7717850, Partenza ore 07:30, gpgarlaschesse@gmail.com, Km. 7-14-20

31° COGNOSSI PAR COGNOSSI, Buttrio (UD), Inf. Palladino Gianpaolo, Tel. 0432 765383 335 5375198, Partenza ore 09:00, info@podismo buttrio.it, Km. 6-13-21

A PIEDI PER BIBIONE, Bibione (VE), Inf. Perissinotto Claudio, Tel. 338 1600953, Partenza ore 09:00, marciatori.bibione@gmail.com, Km. 6-10-13-22-27

35° CAMMINA' PER CIOSEA E MARINA, Chioggia (VE), Inf. Perini Massimo, Tel. 328 9152589-328 3095567, Partenza ore 08:00, cavallimarini@cavallimarini.it, Km. 7-13-18

7° MARCIA DI MARAGNOLE MEMORIAL DON CAMILLO FARESIN, Maragnole (VI), [campo Sportivo Parrocchiale], Inf. Abriani Wilma, Tel. 0445 874675-339 6512920, Partenza ore 07:30, info@golaverda.com, Km. 6-12-18

4 PASSI IN COMPAGNIA, Pojana Maggiore (VI), [via Roma 4/6], Inf. Faedo Luca, Tel. 333 2726775, Partenza ore 09:00, comitatospiga@yahoo.it, Km. 6-11

2° MARCIA DEL LAGO, Torri di Arcignano (VI), [lago Di Fimon Pza M.rumor], Inf. Incadoma Vincenzo, Tel. 347 9236095, Partenza ore 07:30, vininca54@alice.it, Km. 6-10-12-18

30° PEDALADA ECOLOGICA, Villaverla (VI), [part.via Stadio-arr. P.le Delle Feste] Inf. Coltro Gian Emilio, Tel. 340 3440139, Partenza ore 09:00, gsvillaverla@gmail.com, Km. 20

30° MARCIA SANTUARIO S.MARIA DELL'ALZANA, Arcole (VR), [p.za Poggi], Inf. Zanon Valentino, Tel. 347 4315045, Partenza ore 08:00, gzvalentino@libero.it, Km. 5-9-13-21

4 MAGGIO

7° MICHELA E' QUI E CORRE CON NOI, Piacenza (PC), [via Nino Bixio 24], Inf. Greci Katia, Tel. 327 3856281, Partenza ore 18:00, ufficiogreci@hotmail.it, Km. 5-11

5 MAGGIO

37° 24 ORE CISERANESE, Ciserano (BG), [scuola Elementare, Via Don Pedrini], Inf. Cora Gianfranco, Tel. 338 9714127, Partenza ore 08:00, info@24oreciseranese.it, Km. 1

7° CAMMINATA RSA VEZZOLI, Romanengo (CR), [cortile Rsa], Inf. Vairani Giovanni, Tel. 0373 72372, Partenza ore 15:00, polromanengo@gmail.com, Km. 1-3-6

OGGIONO CORRE, Oggiono (LC), Inf. Valtorta Valentino, Tel. 0341 578668, Partenza ore 17:00, gsvavisoggiono@gmail.com, Km. 7-13

10° MARCIA CON L'AVIS, Pordenone (PN), [quartiere Vallencocello], Inf. Sorentini Lorenzo, Tel. 333 2660593, Partenza ore 18:00, g.m_vallenocello@libero.it, Km. 3-6-12

3° MARCIA LA ROSADA, Rosà (VI), [parco Delle Rose Via Schallstadl], Inf. Rossi Gabriele, Tel. 338 6264550, Partenza ore 18:30, rosaprolocco@gmail.com, Km. 5-11

10° 100 E LODE, Villaverla (VI), [p.le Delle Feste Via Giovanni XXIII], Inf. Coltro Gian Emilio, Tel. 340 3440139, Partenza ore 07:30, gsvillaverla@gmail.com, Km. 50-100

6 MAGGIO

10° STRANTEGNATE, Antegnate (BG), [centro Incontro Cultura Antegnate Fronte Auchan], Inf. Cazzamali Maurizio, Tel. 328 5836357, Partenza ore 07:30, avisantegnate@libero.it, Km. 7-13-20

STRALIONS, Bergamo - Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto (BG) - inf. Zappa Paolo, Tel. 335 202809, Partenza ore xx,xx, paolo.zappa@gmail.com km. 6-12-20

24° MAGGENGA, Corte Madama (CR), [Castellone], Inf. Fragoni Emilio, Tel. 339 7136524, Partenza ore 07:30, emilio.regoni@alice.it, Km. 7-13-18-25

CORRI PER CHI NON PUÒ, San Mauro Pascoli (FC), Inf. Canini Aldo, Tel. 328 9196995, Partenza ore 09:00, Km. 2-5-10

13° CAMMINATA TRA L'ISONZO, IL GARSO E LE TRINCEE DELLA GRANDE GUERRA, Sagrado (GO), [Monte S.Michele], Inf. Tardivo Libero, Tel. 333 4678522, Partenza ore 09:00, prolocco.sagrado@gmail.com, Km. 6-12-16

8° CAMMINATA SOLIDALE, Olginate (LC), Inf. Gilardi Sergio, Tel. 329 8146346, Partenza ore 08:00, prolocco.olginato@comune.olginato.lc.it, Km. 7-14-21

L' A.S.D. GRUPPO PODISTI URAGO MELLA Brescia
c/o Bar La Piazzetta Via Della Chiesa, 146
25127 BRESCIA

www.strabrescia.it - ftaglietti@email.it

Con il patrocinio del Comune di Brescia
Con il patrocinio della Provincia di Brescia

ORGANIZZA:

DOMENICA 13 MAGGIO 2018

32^a STRABRESCIA

5^a STRABRESCIA NORDIC WALKING Km 6-14-21-28

Manifestazione Ludico motoria

Km 6 pianeggiante anche per persone con disabilità
Km 14 - 21 - 28 pianeggiante collinare

TROFEI: alla Memoria Gruppo Podisti Urago Mella (Brescia)

Inizio manifestazione ore 08,30 - 09,00
da Urago Mella Brescia - Via del Risorgimento - Oratorio Paolo VI

Per informazioni:
Segreteria: Tel. 3334003238 - 3381253118
Taglietti Francesco: Tel. 030 303424 - Cell. 340 1058128
Bolgagnini Renato: Cell. 333 3387388

Il fine che si propone non è esclusivamente sportivo, ma anche di solidarietà a favore Associazioni che operano nel sociale. I proventi saranno devoluti "Essere Bambino - C.B.D. Centro Bresciano Down" ed a "A.I.L. Associazione italiana contro la Leucemie - Linfomi" questa entità seguono bambini sieropositivi ed affetti A.I.D.S. - Bambini affetti da Trisomia 21 e bambini Leucemici. Partecipate numerosi a questa giornata di sport e "solidarietà per un sorriso".

43ª MARCIA BARASINA MEMORIAL MARIO BONESCHI E GIANNI PILLA, Sant'angelo Lodigiano (LO), Inf. Urpi Salvatore, Tel. 0371.90029-335.7115976, Partenza ore 07:30, s.urpi@tin.it, Km. 6-13-18-21

39ª FORMULA UNO, Monza (MB), [autodromo Nazionale], Inf. Aloisio Prof. marco, Tel. 02.49521132, Partenza ore 09:15, formulauno.filt@gmail.com, Km. 3-6-9-14

17ª MARCIA PODISTICA "RUSA" BALL", Rosate (MI), Inf. Iachetta Giovanni, Tel. 339.7156117, Partenza ore 08:00, g.podisticirosate@gmail.com, Km. 7-13-21

40ª MARCIA PODISTICA DI RIVA DI SUZZARA, Riva Di Suzzara (MN), Inf. Casaletti Walter, Tel. 0376.531713, Partenza ore 08:30, segreteria@polriva.it, Km. 6-12

MARCIANDO PER UN SORRISO 5ª EDIZIONE - EVENTO COLLATERALE A PLACENTIA HALF MARATHON, Piacenza (PC), [arena Daturi - V.le Risorgimento 7-45], Inf. Sartori Massimo, Tel. 348.7417328, Partenza ore 08:00, sartori.massimo@aliceposta.it, Km. 5-10

7ª CORRI CHE... PIOVE, Piove Di Sacco (PD), Inf. Fasolato Matteo, Tel. 339.4721591, Partenza ore 08:00, info@rainrunners.it, Km. 6-14-21

6ª MARCIA DEL DONATORE, Campagna Di Maniago (PN), Inf. Roman Silvano, Tel. 335.5951190, Partenza ore 08:30, bladerunnersmaniago@gmail.com, Km. 6-12-20

39ª SALSOLONGA - CAMMINATA NEL PARCO DELLO STIRONE, Scipione Ponte (PR), Inf. Gasparelli Antonio, Tel. 348.0702342, Partenza ore 08:00, corsiniigiusep@libero.it, Km. 5-11-15

3ª STRAMARCHESONA, Pairana Di Landriano (PV), Inf. Bozzi Mario, Tel. 3357309913.3470713373, Partenza ore 08:00, bozzi@colomboidro.it, Km. 7-14-21

8ª GIRO DEI COLLI BERNESI, Poggio Torriana (RN), Inf. Salighini Christian, Tel. 329.0051413, Partenza ore 09:00, Km. 3-5-10

13ª CJAESTEONS AL CJAMINE, Castions Di Strada (UD), Inf. Bratta Stefano, Tel. 340.7470646, Partenza ore 08:30, maggiocastionese@libero.it, Km. 7-12-21-30

46ª CAMINADA TRA I SPARGEER, Cantello (VA), Inf. Bergaminelli Ivan, Tel. 339.5989572, Partenza ore 08:00, caminadatraispargeer@gmail.com, Km. 6-12

44ª SPIGA D'ORO, Alte Di Montecchio Maggiore (VI), [sede Alpini P.le Don Milani], Inf. Mantovani Giuliano, Tel. 0444.694126-331.8037713, Partenza ore 07:00, gpmontecchiomaggiore@gmail.com, Km. 6-12-20

17ª MARCIA DEGLI ASPARAGI, S.zeno Di Cassola (VI), [p.za S.zeno], Inf. Piccolotto Giuliano, Tel. 329.5465922, Partenza ore 07:30, grupponatorisanzeno@gmail.com, Km. 4-6-13-20

6ª CIACOLANDO IN COMPAGNIA, Casette Di Legnago (VR), Inf. Lorenzetti Daniele, Tel. 380.1827426, Partenza ore 08:00, mastrolorenz59@gmail.com, Km. 7-13-19

41ª CORSETA CO LE SGALMARE, Colà Di Lazise (VR), Inf. Dorizzi Daniele, Tel. 349.2137847, Partenza ore 08:30, info@lesgalmare.it, Km. 5-9-12-17

8 MAGGIO

GIORNATA MONDIALE DELLA MARCIA I.V.V. MEMORIAL CESARE DE MONTE, Verona (VR), [castello Di Montorio Veronese], Inf. Bissoli Damiano, Tel. 347.7040259, Partenza ore 10:00, segreteria@fiasspverona.org, Km. 10 KM Ripetibili

11 MAGGIO

DI CORSA CON ELI, Rudiano (BS), [centro Sportivo, Via Degli Sportivi], Inf. Bonetti Michela, Tel. 339.3019292, Partenza ore 19:30, dicorsaconelli@gmail.com, Km. 6-11

9ª EDIZIONE CORSA DELLE QUATTRO CASCINE, Villanova Del Sillaro (LO), [fr.bergano, C/o Oratorio], Inf. Lunghi Simona, Tel. 0371.898179, Partenza ore 18:00, runnerspark@tiscali.it, Km. 5-10

26ª CAMMINATA CITTA' DI SUZZARA - MEMORIAL PAVARINI - GIRALDO - GONNELLA, Suzzara (MN), Inf. Staffa Giorgio, Tel. 347.4273084, Partenza ore 19:30, giorgio.staffa@alice.it, Km. 5-10

25ª CAMMINATA DI SOLIDARIETA', Pellegrina Di Piacenza (PC), [strada Agazzana 68], Inf. Sali Francesca, Tel. 348.8557996, Partenza ore 18:00, caminadatraispargeer@gmail.com, Km. 5-10

12 MAGGIO

MARCIA DELLA PREMIAZIONE GUIDATA GAMBIA D'ARGENTO, Zinasco Nuovo (PV), Inf. Fasolato Massimo, Tel. 339.5712124, Partenza ore 09:00, Km. 10-12

10ª CAMMINATA DELLA MAMMA, Pessano Con Bornago (MI), Inf. Galliazzo Roberto, Tel. 331.8483076, Partenza ore 17:30, info@polisportivamolgora.it, Km. 5

14ª MARCIA DEI VII CASTELLI, Gazzola (PC), [scuola Elementari, Via S. Rocco 2], Inf. Steffi Pierluigi, Tel. 0523.079035-329.7421888, Partenza ore 17:00, psteffi@libero.it, Km. 6-13

2ª MARCIA DELLA LIVENZA, Sacile (PN), Inf. Sedran Rodolfo, Tel. 0434.570645-349.2929410, Partenza ore 14:30, info@ascarducci.it, Km. 6-16

6ª MARCIA DEI VINI, Corno Di Rosazzo (UD), Inf. Gigante Ariedo, Tel. 347.6010132, Partenza ore 16:00, ariedogigante@alice.it, Km. 6-12

13 MAGGIO

CAMMINANDO IN TERRA DI PINOT, Sanata Maria Della Versa (PV), Inf. Campana Marco Lazzaro, Tel. 3396246224, Partenza ore 07:30-08:30, Km. 6-10-21

5ª QUATTRO PASSI NELLA MEMORIA, Caravaggio (BG), [piazzale Morettini], Inf. Marta Marco, Tel. 347.0439074, Partenza ore 07:30, marcoluigimarta@gmail.com, Km. 7-10-15-21

32ª STRABRESCIA, Brescia (BS), [oratorio, Via Dei Risorgimento], Inf. Taglietti Francesco, Tel. 333.4003238-340.1058128, Partenza ore 08:30, ftaglietti@email.it, Km. 6-14-21-28

3ª BIBI RUN, Bregnano (GO), Inf. Corbetta Miriam, Tel. 331.5062688, Partenza ore 08:00, bregnanochecorre@gmail.com, Km. 6-12-21

37ª SPERLONGA, Cremona (CR), [viale Gambonino], Inf. Busetti Sandro, Tel. 339.5415038-0372.39175, Partenza ore 07:30, gpsperliari@libero.it, Km. 6-10-15-22-30

MARCIA DEI DUE CASTELLI NEL CUORE DEL COLLIO, Capriva Del Friuli (GO), Inf. Cuzzit Andrea, Tel. 345.7489879, Partenza ore 09:00, proloco.capriva@gmail.com, Km. 7-13-20

2ª CORRI IN ROSA, Busnago (MB), Inf. Bravi Patrizia, Tel. 347.4614109, Partenza ore 08:00, patrizia.bravi@cibigomma2.it, Km. 7

5ª IN MARCIA CON L'AVIS, Carate Brianza (MB), Inf. Vernò Federica, Tel. 347.8528886, Partenza ore 07:30, avis.sezionecarate@virgilio.it, Km. 7-14-21

42ª TROFEO SAN GIORGIO, Dresano (MI), [centro Sportivo], Inf. Ferrari Franco, Tel. 335.8163023, Partenza ore 07:00, info@farolombardia.it, Km. 5-8-13-18-22

45ª VIGHIGNULADA, Vighignolo Di Settimo Milanese (MI), Inf. Facchetti Giovanni, Tel. 348.7411674, Partenza ore 08:30, vighignulada@live.it, Km. 6-12

42ª LA FAVORITA, Bancole Di Porto Mantovano (MN), Inf. Cornini Franco, Tel. 0376.399225, Partenza ore 08:30, maratona96@libero.it, Km. 5-10

12ª MARCIA DALLE CASCATE A CASTEL D'ERBIA, Calenzano Di Bettola (PC), [circolo Anspi - Calenzano Centro], Inf. Bensi Carlo, Tel. 339.7042577-334.9429374, Partenza ore 07:30, anspicalenzano@gmail.com, Km. 6-10-15

10ª MARCIA GUIDATA ALLE CASCATE DEL PERINO, Calenzano Di Bettola (PC), [circolo Anspi - Calenzano Centro], Inf. Bensi Carlo, Tel. 339.7042577-334.9429374, Partenza ore 10:00, anspicalenzano@gmail.com, Km. 6

8ª PINK RUN, Padova (PD), [prato Della Valle], Inf. Qualdi Antonio, Tel. 347.0745460, Partenza ore 18:00, Km. 8

5ª TORREGLIA RUNNING DAY, Torreglia (PD), Inf. Franceschi Giovanni, Tel. 347.4040180, Partenza ore 08:15, colit@netbanana.it, Km. 6-12-18

4ª MARCIA PER IL GRANDELLO, San Vito Al Tagliamento (PN), Inf. Colavitti Mauro, Tel. 331.8077203, Partenza ore 08:30, procordovado@gmail.com, Km. 5-12-24

22ª CAMMINATA SULLA VIA FRANCIGENA, Noceto (PR), Inf. Cantarelli Erica, Tel. 0521.668804, Partenza ore 08:00, info@atleticacasonenoceto.it, Km. 3-6-12

46ª MARATONINA DEI LAGHI, Bellaria Igea Marina (RN), Inf. Grossi Pierluigi, Tel. 348.4760310, Partenza ore 09:00, Km. 3-7-21

8ª PASSEGGIATA DI PRIMAVERA A FENIL DEL TURCO, Fenil Del Turco (RO), Inf. Bari Gilberto, Tel. 340.4963329, Partenza ore 08:00, gilbertopaola@gmail.com, Km. 6-12-17

41ª MARATONA DELLE ACQUE, Terni (TR), Inf. Laoreti Fabio, Tel. 0744.733616-380.960179, Partenza ore 10:00, info@amatoripodistcaterni.it, Km. 10-21

6ª RANIS DI CORSE, Sedegliano (UD), [fraz. Rivis], Inf. Truanti Renzo, Tel. 347.7890900, Partenza ore 08:30, sagradollerane@libero.it, Km. 8-14-21

39ª CAMMINATA ALTO VERBANO, Germignaga (VA), Inf. Fazio Renzo, Tel. 329.4920770, Partenza ore 08:00, gpodav@libero.it, Km. 6-13-20

34ª MARCIA DEI STORTI, Dolo (VE), Inf. Spinello Antonio, Tel. 345.1335031, Partenza ore 08:15, info@podistiholesi.it, Km. 8-13-18

31ª CAMINADA DE SAN BIAGIO, Grumo Pedemonte Di Zugliano (VI), [p.le Della Chiesa], Inf. Ballardini Renato, Tel. 0445.368561-338.4959405, Partenza ore 07:30, rb121166mda@alice.it, Km. 4-7-11-20

29ª Fra l'Adda e la Collina

DOMENICA 20 MAGGIO 2018 A VILLA D'ADDA (BG)

Il Gruppo Podistico A.S.D. BIGACC DE ELA, organizza l'annuale manifestazione podistica ludico motoria a passo libero, valida per i concorsi IVV e Piede Alato FIASP.

Attraverso sentieri immersi nel verde del PARCO ADDA NORD e del MONTE CANTO, fra boschi di castagno, vigneti coltivati e antiche contrade, i percorsi si sviluppano fra il lungo fiume e le pendici della collina. Raggiungendo l'arrivo presso la COLONIA FLUVIALE, il tratto finale costeggia il fiume a stretto contatto con la flora e la fauna locale che, proprio in questo periodo, modifica sulle sponde.

Km 8 - 12 - 18 - 26

Per informazioni: sig. Firenze Paggi - tel. 035.793306 bigacc@hotmail.it - facebook.com/bigacc.de.ela



21ª MARCIA CAMPAGNOLA, Noventa Vicentina (VI), [tensostruttura Via Martiri 10], Inf. Trevisan Dario, Tel. 0444 887915-346 3161082, Partenza ore 07:30, mortrev@hotmail.it, Km. 4-9-15-24

26ª MARCIA TRA I COLLI E VIGNETI, Cologno Ai Colli (VR), [cantina Sociale Via Montanara 5], Inf. Marangon Sergio, Tel. 340 9224945, Partenza ore 08:30, marangonsergio@outlook.com, Km. 5-11-17

MEETING DEL GUSTOZA - 42ª MARCIARENA - 12ª I CAMPIONI DI DOMANI, Sommacampagna (VR), [via 2 Giugno Villa Venier], Inf. Principe Alfonso, Tel. 348 6939131, Partenza ore 08:30, alfonso.principe@alice.it, Km. 6-11-17-20

18 MAGGIO

14ª ATTRAVERSO I LUOGHI DELLA BATTAGLIA, Agnadello (CR), Inf. Craba Fabio, Tel. 347 992282, Partenza ore 19:00, fabio.craba@gmail.com, Km. 7

5ª MEMORIAL FRANCESCO FIORANI, Castiglione D'Adda (LO), Inf. Ferrari Gabriele, Tel. 339.2518231, Partenza ore 18:00, gpcaslesse@tin.it, Km. 6-11

14ª CAMMINATA TRA LO ZARA E IL PO, S. Prospero Di Suzzara (MN), Inf. Staffa/bertolini, Tel. 347 4273084-335 6162433, Partenza ore 19:15, giorgio.staffa@alice.it, Km. 5-10

18ª MARCIA AVIS PONTENURE, Valconasso Di Pontenure (PC), Inf. Frati Guido, Tel. 349 5242606, Partenza ore 18:00, guido.frati.61@gmail.com, Km. 5-10

6ª MARCIA DEL CASTELLO, Scaldasole (PV), Inf. Cosio Claudio, Tel. 339.8563518, Partenza ore 19:15, william.caste@gmail.com, Km. 6-12

AVANTI E INDIRIO PAR MONTESEO DE NOTE, Monticello Conte Otto (VI), [via Roma], Inf. Guarino Luigi, Tel. 335 7249199, Partenza ore 20:00, giguar@libero.it, Km. 7 RIP

19 MAGGIO

GPP 2018 - GRAN PRX PAGNANO, Pagnano Di Merate (LC), Inf. Francavilla Tommaso, Tel. 335 7069843, Partenza ore 18:30, tommaso.francavilla@ge.com, Km. 3X7

2ª MONTANARARUN, Montanara (MN), Inf. Bacchi Luciano, Tel. 0376 48091, Partenza ore 17:00, Km. 6-12

21ª MARCIA DELLA SCUOLA ELEMENTARE DI SAN POLO, S. polo Di Podenzano (PC), [scuole Elementari Strada Provinciale], Inf. Guarnieri Elena, Tel. 333 2733147-0523 556178, Partenza ore 17:00, elena.guarnieri@istruzione.it, Km. 6-10

5ª MARCIA A PICCOLI PASSI, Paslano Di Pordenone (PN), Inf. Camarotto Alessandro, Tel. 348 8897426, Partenza ore 17:00, g.m.valleoncello@libero.it, Km. 3-6-12

5ª CAMMINATA NONTISCORDARDIME, Mezzani (PR), Inf. Mori Vanni, Tel. 0521 635603-333 6739690, Partenza ore 16:30, farmaciatori@hotmail.com, Km. 3-6-11

3ª VILLANOVA IN SOLIDARIETA', Villanova Fossalta Di Portogruaro (VE), Inf. Piasentini Andrea, Tel. 349 8720851, Partenza ore 17:00, piaseandrea@vodafone.it, Km. 7-13

20 MAGGIO

8ª MARCIA SERGIO MULTISH, Treviglio (BG), Inf. Aresi Roberto, Tel. 340 0714144, Partenza ore 08:30, roberto.aresi@falegnameriaresi.com, Km. 6-12

29ª FRA L'ADDA E LA COLLINA, Villa D'Adda (BG), [centro Don Bosco Ex Colonia, Via Al Porto], Inf. Paggi Firenze, Tel. 035 793306-366 7146042, Partenza ore 07:30, bigacc@hotmail.it, Km. 8-12-18-26

6ª BAOBAB RUNNING TOUR, Odolo (BS), [oratorio S. Zenò], Inf. Pasini Laura, Tel. 333 7296132, Partenza ore 09:00, laurapasini91@hotmail.com, Km. 4-9

37ª TROFEO GRUPPO BRIANZA NORD, Alzate Brianza (CO), Inf. Uraghi Osvaldo, Tel. 335 7320285, Partenza ore 08:00, chiara.pricipato89@gmail.com, Km. 6-12-21

36ª QUATRE PASS AN TURNE A VAIA', Valano Cremasco (CR), Inf. Nichetti Mosè, Tel. 338 3674286, Partenza ore 07:30, mosevaiano@libero.it, Km. 7-13-20

41ª MARCIA DEI TRE LAGHI, Ronchi Dei Legionari (GO), [Selz], Inf. Vecchiato Bruno, Tel. 0481 482480-0481 777553, Partenza ore 08:30, marciatori.olmo@yahoo.it, Km. 5-11-18

41ª QUATAR SALT COI SCIATT, Ornago (MB), Inf. Villa Nevio, Tel. 039 6010676, Partenza ore 08:00, giovanemontagnaornago@gmail.com, Km. 8-13-18-22

32ª TROFEO PODISTICO NEL PARCO DELLE GROANE, Garbagnate Milanese (MI), Inf. Orlando Domenico, Tel. 333 3183562, Partenza ore 08:30, azzurragarbagnate@gmail.com, Km. 4-9-12-16

14ª GIRO NELL'OASI DEL PARCO COLLINARE DI S.COLOMBANO, S. Colombano Al Lambro (MI), [orat. S. Giovanni], Inf. Lunghi Simona, Tel. 0371.898179, Partenza ore 08:00, runnerspark@tiscali.it, Km. 7-14-17-21

1ª CAMMINATA AVIS SULLE RIVE DELL'OGILIO, Gazzuolo (MN), Inf. Marco Rossi, Tel. 3487374335, Partenza ore 08:30, amministrazione@avisgazzuolo.it, Km. 6-12

45ª SCARPINEDA, Carpaneto (PC), [p.za XX Settembre], Inf. Testa Andrea, Tel. 328 6480698, Partenza ore 07:30, fabio.rapacciol@libero.it, Km. 4-8-12-16-24

1ª CAMMINATA ATTORNO ALL'ABBAZZIA, Sesto Al Reghena (PN), Inf. Fiorenza Tiziano, Tel. 340 8745469-334 5368462, Partenza ore 08:30, tiziano.fiorenza@virgilio.it, Km. 3-6-13-19-24

5ª MARCIA DEL FIENO, Bastelli Di Fidenza (PR), Inf. Gasparelli Antonio, Tel. 348 0702342, Partenza ore 08:30, corsiniigiusep@libero.it, Km. 5-10

6ª STRALANDRIANO, Landriano (PV), Inf. Bozzi Mario, Tel. 335.7309913-347.0713373, Partenza ore 08:00, bozzi@colomboidro.it silvanovisini@gmail.com, Km. 6-13-17-21-30

20ª CAMMINATA TRA IL KIWI, Baruchella (RO), [via A. De Gasperi], Inf. Bussoni Daniele, Tel. 347 8437397, Partenza ore 08:30, info@gpgiaccianoconbaruchella.org, Km. 6-12-20-27

39ª TROFEO AVIS SARZANA, Sarzana (SP), [bocciofiata, Via Paradiso], Inf. Maffra Leone, Tel. 333 3493863-0187 618044, Partenza ore 07:30, sarzana.comunale@avis.it, Km. 6-14-26

37ª TROFEO SILVIO BELLINI, Loppio Di Mori (TN), Inf. Signorelli Giuseppe, Tel. 0464 910148-338 7562787, Partenza ore 09:00, info@teamloppio.it, Km. 4-10

2ª A SPASS PAR I CJASTIEI, Pozzuolo Dei Friuli (UD), Inf. Gomboso Ivan, Tel. 335 6820696, Partenza ore 08:30, info@niuteam.it, Km. 7-12-20

38ª SU PER LA VAL BOSSA GIO' DALLA ROGORELLA, Bodio Lomnago (VA), Inf. Marcassa Italo, Tel. 0332 948528, Partenza ore 08:00, giamart@free.it, Km. 6-15

45ª MARCIA DEL CUCO, Nove (VI), [p.za De Fabris], Inf. Pigato Luciano, Tel. 333 5479672, Partenza ore 07:30, podistinovesi@libero.it, Km. 6-12-22

2ª MARCIA TRA LE COLLINE E LE FONTANE DI BRENDOLA, Vò Di Brendola (VI), [Imp. Sportivi Via Martiri Delle Foibe], Inf. Cicolin Maurizio, Tel. 349 4690756, Partenza ore 07:30, mauriziocicolin@libero.it, Km. 7-12-20

36ª STRAVERONA, Verona (VR), [p.za Brà], Inf. Gobbi Gianni, Tel. 340 4735425, Partenza ore 09:00, info@straverona.it, Km. 6-10-20

22 MAGGIO

5ª BUSA 10 KM, Busera Di Vigonza (PD), Inf. Celin Massimiliano, Tel. 320 3742317, Partenza ore 20:00, gruppalbavignonza@gmail.com, Km. 5-10

25 MAGGIO

11ª SARNISERA - 4ª MEMORIAL ETTORE VARINELLI, Samico (BG), [Ildo Nettuno, Via Predore], Inf. Cancelli/Barcella, Tel. 035 910037-349 8455800, Partenza ore 20:00, info@atleticasarnico.it, Km. 5-10

MADDADELLANA VERTICAL, Brescia (BS), [località S. Eufemia], Inf. Info Michele, Tel. 338 3667547, Partenza ore 21:30, segreteria.trb@gmail.com, Km. 5

26ª MARCIA DELLA FRATELLANZA, Montodine (CR), Inf. Fusar Bassini Domenico, Tel. 340 7635171, Partenza ore 19:00, domenico.fusarbasini@teletu.it, Km. 3-6-10

6ª MARCIA DEI CORSARI, Graftignana (LO), Inf. Sarnellegrini Federica, Tel. 346.3770243, Partenza ore 18:30, raimondileone@tiscali.it, Km. 6-12

7ª CESANO SOTTO LE STELLE, Cesano Boscone (MI), Inf. Coliabato Alessandro, Tel. 328 8399484, Partenza ore 20:00, Km. 6,5

14ª CURSA DI SIGULAT - MEMORIAL MANTOVANI PIERANGELO, Giussago (PV), [parco La Barona] (PV), Inf. Chiodini Giovanni, Tel. 366.5402567-0382.927852, Partenza ore 19:00, gclubes@alice.it - giussagoauser@gmail.it, Km. 5-12

5ª MARCIA "ALTAVILLA CAMMINA SOTTO LE STELLE", Altavilla Vicentina (Impianti Sportivi Via Mazzini 26) (VI), Inf. Castegnaro Renato, Tel. 0444.696568-347.4797924, Partenza ore 20:00, marciatorialtavilla@gmail.com, Km. 6

2ª LUCCIOLATA MAGGIOLINA, Sarcedo [via Gen. Dalla Chiesa 47] (VI), Inf. Meneghello Giorgio, Tel. 348 5122823, Partenza ore 19:00, gpilisoriso@libero.it, Km. 6

26 MAGGIO

33ª CAMMINATA DELL'ANCORA, Lurate Caccivio (CO), Inf. Franco Rossini, Tel. 347 9005861, Partenza ore 17:30, francorossini@msn.com, Km. 6-12-16

Gruppo Marciatori dell'Olmo

di Selz-Ronchi dei Legionari (GO) organizza:

Domenica, 20 maggio 2018

41ª Marcia dei Tre Laghi

Trofeo Banca di Credito Cooperativo di Doberdò e Savogna

Manifestazione podistica ludico motoria a carattere internazionale

Itinerari di Km. 5 - 11 - 18

I percorsi si snoderanno lungo i sentieri che fanno da cornice ai laghi di Doberdò, Pietrarossa e Mucille toccando la parte più bella del Corso Monfalconese, attraversando i luoghi salienti dove si è combattuta la Grande Guerra 1915-18 quali trincee e fortificazioni belliche.

Per informazioni telefonare:

0481 77716 / 347 1182875	Umberto
0481 777553 / 348 0369667	Natascia
0481 482480 / 338 6371567	Bruno



3° NOTTURNA DEL CILIEGIO, Veduggio Con Colzano (MB), Inf. Spinelli Ermanno, Tel. 328 1846243, Partenza ore 18:00, ermanno.spinelli@virgilio.it, Km. 6-12

3° MARCIA PER LA SCUOLA DI PONTE - MEMORIAL FRANCESCO MALVICINI, Ponte Dell'olio (PC), Inf. Brugnoli Sara, Tel. 338 9702537, Partenza ore 09:30, mario.romanini@gmail.com, Km. 5-10

BUTTERFLY RUN, Maserà Di Padova (PD), Inf. Graziano Capuzzo Gazzella, Tel. 338 9051136, Partenza ore 20:00, info@podstimaserasp.it, Km. 8

8° MARCIA DI PRIMAVERA, Villazzano (TN), Inf. Feller Michele, Tel. 347 0023392, Partenza ore 17:00, michelofeller@virgilio.it, Km. 7-11

3° ORIENTEERING PIGNOT, Artegna (UD), Inf. De Monte Luca, Tel. 339 5816042, Partenza ore 13:30, montefaelitrun@gmail.com, Km. 3-6

A PIEDI TRA PORTICI E TORRI - LA MAGGIOLINA, Portogruaro (VE), Inf. Venturini Maria Luisa, Tel. 345 7589434, Partenza ore 19:00, venturini@liceoxxv.it, Km. 5

24° GIRO DE L'ADESE VERONA DI NOTTE MEMORIAL LUIGI MANNI, Verona (VR), [p.za San Zeno], Inf. Fantoni Luciano, Tel. 345 4478781, Partenza ore 20:00, Km. 6-11

27 MAGGIO

CAMOZZI RUNNING, Bergamo (BG), [scuola Rosmini, Quartiere Valtesse], Inf. Marcello/Ivano, Tel. 347 4616136-335 7711250, Partenza ore 07:30, castelliemanuela@alice.it, Km. 6-13-18

36° GIR DI CASINE, Pontirolo Nuovo (BG), [centro Pertini, Via Europa], Inf. Calzi Sara, Tel. 338 2712746-339 6912585, Partenza ore 07:30, scalzi@arcoplexgroup.it, Km. 5-12-17

9° EDIZIONE TRI PASS A L'OI, Torre Pallavicina (BG), [palazzo Barbò, Frazione Torre], Inf. Ambroggi Omar, Tel. 340 1218787, Partenza ore 07:30, omar@xantoweb.it, Km. 6-11

36° QUATTRO PASSI SUL MONTORFANO E CUGAI FAMILY RUN, Coccaglio (BS), [piazza Luca Marenzio], Inf. Fossati Eugenio, Tel. 030 7702126-335 6776520 ore pasti, Partenza ore 08:30, eugeniofossati@smilefox.it, Km. 7-14-21

TRAIL PROMOZIONALE, Monte Isola (BS), [Sulzano Imbarcadere Vecchio], Inf. Rocchi Gianbattista, Tel. 393.7003445, Partenza ore 09:30, danesi.renzo@gmail.com, Km. 15

STRAMONTISOLA, Monte Isola (BS), [Sulzano Imbarcadere Vecchio], Inf. Danesi Renzo, Tel. 393 7003445, Partenza ore 09:00, centroservizi@fiapbergamo.it, Km. 9

47° MARCIAVERDE DELLA BRIANZA, Crennago (CO), [fraz. Inverigo], Inf. Consonni Luigi, Tel. 031 698054, Partenza ore 07:30, donecennago@katamail.com, Km. 8-13-18-23-29

42° GERONDINA, Pizzighettone (CR), Inf. Mollica Nunzio, Tel. 338 6716584, Partenza ore 07:30, nuncio.mollica@atm.it, Km. 6-12-18-21

9° MARCIA DEGLI SPAVENTAPASSERI, Medea (GO), Inf. Godeas Claudio, Tel. 340 4061271, Partenza ore 09:00, advsgmedea@gmail.com, Km. 3-8-12-16

36° CAMINADA LUDESANA, Lodi (LO), [via Piermarini Campo Baseball], Inf. Balconi Ornella, Tel. 339.8886743-349.8605192, Partenza ore 08:00, maggiobalconi@gmail.com, Km. 5-8-14-21

31° QUATER PASS FRA I CASSIN DE CESA, Cesate (MI), Inf. Patruo Sabino, Tel. 391 7506177, Partenza ore 08:00, androsmag@alice.it, Km. 7-13-20

13° MARCIA DELLE PECORE, Melzo (MI), Inf. Zanotti Roberto, Tel. 339 4305993, Partenza ore 07:30, info@gpmelzo.it, Km. 7-14-21

9° CAMMINATA CUORE & CERVELLO, Bozzolo (MN), Inf. Scognamiglio Nicola, Tel. 339 3349890, Partenza ore 08:30, amideidcuoredibozzolo@gmail.com, Km. 6-12

40° MARCIA DI ALBARETO, Albareto Di Ziano (PC), Inf. Badenchini Andrea, Tel. 347 7156605, Partenza ore 07:30, info@badenchini.it, Km. 6-12-21

8° CAMMINATA NAZIONALE FIASP DI RETRO RUNNING - 18° CAMPIONATO NAZIONALE AIGS DI RETRO RUNNING, Albignasego (PD), Inf. Vettorato/Angeli, Tel. 349 8623270-348 1214034, Partenza ore 10:00, dariovet@retrorunning.eu, Km. 3

32° MARCIA CORRI ESTE, Este (PD), Inf. Zilio Francesca, Tel. 0429 3667-339 3803717, Partenza ore 08:00, gmcorrieste@gmail.com, Km. 3-7-13-20

5° CAMMINATA DELLE ROSE, Gazzo Padovano (PD), Inf. Rovea Antonio, Tel. 049 9425921-349 7877698, Partenza ore 08:00, prololocogazzo@wffi.e4a.it, Km. 6-11

16° MARCIA DEL MESTRI, Lestans Di Sequals (PN), Inf. Fornasier Renzo, Tel. 334 8951784-339 9736063, Partenza ore 08:30, cheidalamandorla@gmail.com, renzomestri@gmail.com, Km. 6-12-21

CAMMINATA PER TUTTI PERCORSI NATURA GOGOLONCHIO SICCOMONTE, Cogolonchio Di Fidenza (PR), Inf. Frati Angela, Tel. 333 9515766, Partenza ore 08:00, luciano3951@alice.it, Km. 4-8-15

18° CAMMINATA CASSOLESE, Cassolnovo (PV), Inf. Rossini Agostino, Tel. 366.5402567-0382.927852, Partenza ore 07:30, Km. 7-14-21

17° STRADIVICE, Rovereto (TN), Inf. Albanese Silvano, Tel. 347.7717912, Partenza ore 09:00, lucciotek@libero.it, Km. 5-10-15

16° EDIZIONE "CAMINADA DEL BRUSCANDOLO", Mogliano Veneto (TV), Inf. Bandizoli Renato, Tel. 335 5623711, Partenza ore 09:00, prololo.mogliano@gmail.com, Km. 5-11

STRASAVORGNANO 3° VIGNALONGA, Savorgano Del Torre (UD), Inf. Chittaro Giancarlo, Tel. 338 1312001, Partenza ore 08:30, kiltmam@gmail.com, Km. 7-15

41° CAMMINATA DI SAN CARLO INTORNO AL LAGO DI VARESE, Gavirate (VA), Inf. Menegotto Franco, Tel. 0331 857781-340 1078164, Partenza ore 08:00, info@camminatorisancarlo.it, Km. 6-13-18-28

3° PASSEGGIATA FRA FIUME E MONTAGNA, Campolongo Sul Brenta (VI), [p.za Roma], Inf. Mocellin Renato, Tel. 349 3588420, Partenza ore 08:00, renatomocellin@libero.it, Km. 4-6-8-12

34° LA GALOPERA, Maddalene (VI), [centro Sportivo Strada Maddalene 49/a], Inf. Varo Umberto, Tel. 331 1059716, Partenza ore 07:30, marathonclub@hotmail.com, Km. 4-6-8-13-21

7° TRAIL LA LITTORINA, Meda Di Velo D'astico (VI), [p.le Della Chiesa - Via Prodocchini], Inf. Longin Remo, Tel. 0444 591559-340 2779075, Partenza ore 08:30, info@palestra.sainttropez.it, Km. 8-13-24

17° STRALEGNAGO, Legnago (VR), [parco Comunale V.le Dei Tigli], Inf. Tognetti Laura, Tel. 349 1758164, Partenza ore 08:00, prololocognago@libero.it, Km. 6-12-18

6° EUROPEAN FRANGIPENTA MARATHON, Acquapendente (VT), Inf. Pieri/bambini, Tel. 0763 7309206-339 2680840, Partenza ore 07:00, turlismo@comuneacquapendente.it, Km. 11-23-30-42

29 MAGGIO

10° MARCIA DE LATIGRE, Carpezio Di Robecco S/N (MI), Inf. Broglio Carlo, Tel. 02.9470312-338.2074460, Partenza ore 20:20, carletto.broglio@libero.it, Km. 3-7

1 GIUGNO

25° MARCIA NOTTURNA NEL PARCO DEL TICINO, Besate (MI), Inf. Rebuscini Damiano, Tel. 02.9050980-349.5058490, Partenza ore 19:30, b.rebuscini@alice.it, Km. 6

2° RUN BY NIGHT, Sedriano (MI), Inf. Menescardi Massimo, Tel. 340 3144873, Partenza ore 20:00, Km. 3.5-8

1° LUCCIOLATA AL CASTELLO, Montebello Vicentino (VI), [p.za Dei Donatori], Inf. Sitara Graziano, Tel. 0444 440047-346 9751506, Partenza ore 19:30, info@traviseleofviani.it, Km. 6

2 GIUGNO

6.000 PASSI DI SALUTE ALLA TRUCCA, Bergamo (BG), [ospedale Papa Giovanni XXIII, Piazza Oms], Inf. De Santis Orlando, Tel. 035 941687-335 427345, Partenza ore 09:00, desantis.orlando@gmail.com, Km. 4-6-8-10

12° CAMMINADA, Spino D'adda (CR), Inf. Rancati Costantino, Tel. 335 7277044, Partenza ore 07:00, rancatic@tin.it, Km. 8-13-21-30

MARCIA DEL PIZZETTO, Torricella Del Ticino (CR), Inf. Fadani Cristina, Tel. 348 5557287, Partenza ore 08:30, cristinafadani@gmail.com, Km. 6-12

18° CAMMINATA QUATTRO PASSI INSIEME PERCHE' LA VITA CONTINUI, Paderno D'adda (LC), Inf. Sorzi Daniele, Tel. 039 513654, Partenza ore 07:30, paderno@aldo.it, Km. 4-8-15-22-31

BIGICLETATA X VERDERIO, Verderio (LC), Inf. Colombo Aurelio, Tel. 327.0476750, Partenza ore 09:00, Km. 12

30° CAMMINIAMO A COGLIATE IN ALLEGRIA, Cogliate (MB), Inf. Vago Luigi Massimiliano, Tel. 340 5568267, Partenza ore 08:00, massy65@alice.it, Km. 6-14-21

VIII° TROFEO CAMMINATA NEL BOSCO - 5° CAMMINATA NEL PARCO DEL MINCIO, Formigosa (MN), [ex Plesso Scolastico], Inf. Zanetti Paolo, Tel. 338 8838902, Partenza ore 08:30, p_zanetti1958@libero.it, Km. 6-11-14-18

2° MARCIA A BESENZONE, Besenzone (PC), Inf. Macchetti Carla, Tel. 329 1633517, Partenza ore 07:30, carla.macchetti@gmail.com, Km. 6-10-20







IL G.S. CAMMINATORI SAN CARLO - VARESE
PRO LOCO GAVIRATE
COMUNE DI GAVIRATE
COMUNE DI VARESE
 organizza al




LIDO DI GAVIRATE (Lago di Varese)

DOMENICA 27 MAGGIO 2018

41° Camminata di San Carlo

intorno al Lago di Varese

percorsi di Km 6 - 13 - 18 - 28 - partenza 8,00 - 9,00

Stupenda passeggiata attorno al Lago di Varese su piste ciclo-pedonali e strade secondarie in gran parte sterrate



INFORMAZIONI: Cell. 340 1078164
E-mail: info@camminatorisancarlo.it - Web: www.camminatorisancarlo.it

L'ULTIMO CAMMINO DI SANT'ANTONIO, Camposampiero (PD), Inf. Gusella Andrea, Tel. 345 2487891, Partenza ore 07:30, comitato@fiaspadaova.it, Km. 24

33ª MARCIA DEL VIN, Castelnuovo Del Friuli (PN), Inf. Cozzi Antonio, Tel. 389 9235085, Partenza ore 08:30, pro.castelnovo@hotmail.it, Km. 7-14-21

2ª VALLELAGHI WALKING, Fravaggio Di Vallelaghi (TN), Inf. Tonelli Paolo, Tel. 348 7319299, Partenza ore 09:30, info@tourlaghi.it, Km. 6-12

4ª PASSEGGIANDO SUI COLLI DI CASE, Manzano (UD), Inf. Pretto Mario, Tel. 366 4698081, Partenza ore 08:30, cipcace@virgilio.it, Km. 7-14

7ª MARCIA DEI TRE CAMPANILI, Camisano Vicentino (VI), [p.za Pio X 27], Inf. Fanin Giampaolo, Tel. 348 2933977, Partenza ore 07:00, prolococamisano@libero.it, Km. 4-6-12-18-22

42ª SU E DO PAR EL MASARON, Pianello Di Enego (VI), [Primolano Chiesetta Martincelli], Inf. Montibeller Sandra, Tel. 0424 433816-329 0071478, Partenza ore 08:00, club-pianello@virgilio.it, Km. 6-12-18

7ª MONTA SU CHE NEMO A PIE', San Vito Di Legnago (VR), [p.za Madonna Della Pace], Inf. Ghinatti Gianni, Tel. 349 4238246, Partenza ore 08:00, pol.sanvitese@libero.it, Km. 7-13-17

3 GIUGNO

8ª INSIEME DAL SERIO AI FONTANILI, Mozzanica (BG), [largo Don Piero Sallin 3], Inf. Moretti Giovanni, Tel. 335 8192130, Partenza ore 07:30, g.p.oratoriomozzanica@live.it, Km. 7-11-15-18-25

1ª EDIZIONE DELLA 10 MIGLIA DEL SEBINO, Sulzano (BG), [Palazzo Comunale, Via C. Battisti, 91], Inf. Ardesi Sergio, Tel. 347.7554957, Partenza ore 09:30, newathletics.sulzano@gmail.com, Km. 16

39ª PASSEGGIATA NEL PARCO NATURALE DEL MONTE BARRO, Galbiate (LC), Inf. Gerosa Virginio, Tel. 0341 542152-339 1269920, Partenza ore 07:45, virgigerosa@yahoo.it, Km. 6-14-22

13ª LA MARCIA DEI COLORI, Brembio (LO), Inf. Mazza Ermanno, Tel. 348.4253562, Partenza ore 08:00, info@marclatoribrembio.net, Km. 2-4-7-14-21

20ª QUATER PASS INSEMA TRA PESAN E BURNAC, Pessano Con Borno (MI), Inf. Gallizzo Roberto, Tel. 02 95743401-331 8483076, Partenza ore 07:30, info@polisportivamolgara.it, Km. 6-10-15-22

14ª MARCIA "GROLA", Libiola Di Serravalle A Po (MN), Inf. Bisi Paolo, Tel. 338.5903771, Partenza ore 08:30, jonathan_b@alice.it, Km. 6-10-16

3ª RETROCAMPESTRE SUL PANARO, Savignano Sul Panaro [loc. Magazzino] (MO), Inf. Venturelli/Angeli, Tel. 320 0624869, Partenza ore 16:00, albiventu84@gmail.com, Km. 1, 2

IN RICORDO DI UN AMICO - TERZA EDIZIONE, Bettola (PC), Inf. Bruzzi Claudio, Tel. 339 1291518, Partenza ore 07:30, albertotagliafem54@gmail.com, Km. 6-12-18

14ª MARCIA VANTI E INDRIO PAL BRENTA DE PIAZZOLA, Piazzola Sul Brenta (PD), Inf. Cavinato Darlo, Tel. 340 5653543-335 281969, Partenza ore 08:00, antoniodanieli17@gmail.com, Km. 7-13-20

3ª MARCIA CHE TI PASSA, Vò Euganeo (PD), Inf. Venturini Marco, Tel. 328 591439, Partenza ore 07:30, emmeventurini@alice.it, Km. 7-14-16

28ª MARCIA DEI TEMPLARI, San Quirino (PN), Inf. Milanese Gianfranco, Tel. 334 3441754, Partenza ore 08:30, rozussa@alice.it, Km. 7-13-21

CAMMINATA NEI VIGNETI, Barbiano Di Felino (PR), Inf. De Cavoli Stefano, Tel. 338 5221417, Partenza ore 08:30, parmacciatori@hotmail.com, Km. 5-12

42ª SFORZESCA IN VERDE, Vigevano Sforzesca (PV), Inf. Dall'ospedale Giancarla, Tel. 349.5403763, Partenza ore 07:30, brioschifabrizio@gmail.com, Km. 7-13-20

4ª EXPONIAMOCI - MARCIA GUIDATA - BONDO / TIONE, Bondo (TN), Inf. Carella Mirella, Tel. 348 8504356, Partenza ore 08:00, auserdellegiudicarietn@gmail.com, Km. 8

4ª EXPONIAMOCI - MARCIA GUIDATA - STENICO/ TIONE, Stenico (TN), Inf. Carella Mirella, Tel. 348 8504356, Partenza ore 08:00, auserdellegiudicarietn@gmail.com, Km. 14-16

4ª EXPONIAMOCI - MARCIA GUIDATA - TIONE / TIONE, Tione Di Trento (TN), Inf. Carella Mirella, Tel. 348 8504356, Partenza ore 09:00, auserdellegiudicarietn@gmail.com, Km. 8

6ª CJAMINADE PAR COGNOSSI TREP, Treppo Grande (UD), Inf. Rugo Luca, Tel. 333 4546558, Partenza ore 08:30, luca.r1970@libero.it, Km. 8-14-21

47ª PRE NJMEGEN, Malnate (VA), Inf. Perin Cristian, Tel. 347 2533422, Partenza ore 08:00, prenjmegen@gmail.com, Km. 6-12-20

46ª GIRO DELLE COLOMBARE - 5ª MARATONA DELLE COLLINE, Breganze [cantina Sociale Beato Bartolomeo] (VI), Inf. Abriani Wilma, Tel. 0445 874675-339 6512920, Partenza ore 07:00, nicolabruno@63hotmail.it, Km. 4-7-13-21-42

2ª MARCIA DELLA SPIGA, Pojana Maggiore [parco Di Villa Pojana Via Castello 43] (VI), Inf. Colpo Attilio, Partenza ore 07:30, comitatospiga@yahoo.it, Km. 6-12-18

MARCIA DI SANT'ANTONIO 1ª MARCIA DI SOLIDARIETA' PER DIVERSAMENTI ABILI, S. Bonifacio [p.za Sant'Antonio] (VR), Inf. Billo Viola Roberto, Tel. 345 8877945, Partenza ore 08:00, roberto.billovolola@gmail.com, Km. 6-12-17

6 GIUGNO

26ª GIRANDO TRA LE CASCINE E LE BONIFICHE, Lograto [palazzo Comunale, Villa Morandi] (BS), Inf. Manglavini Francesco, Tel. 335 7071062-347 8360391, Partenza ore 20:00, mail@lagrafica-brescia.it, Km. 6-11

9ª CAMMINATA 50 SPECIAL, Ponte Ghilaria (PR), Inf. Gasparelli Antonio, Tel. 348 0702342, Partenza ore 18:30, corsiniigiusepe@libero.it, Km. 4-8

7 GIUGNO

5ª MONDO BAMBINO IN CORSA, Castel Mella [parco Papa Giovanni Paolo IIª Area Feste] (BS), Inf. Lorenzani Alberto, Tel. 030 2681047-333 3681243, Partenza ore 20:00, lorenz92@alice.it, Km. 1-8

8 GIUGNO

CAMMINATA PADRE FRANCESCO SPINELLI CORRIAMO IL RISCHIO DI ESSERE SANTI, Rivolta D'adda (CR), Inf. Remo Bravi, Tel. 3913171368, Partenza ore 18:00, remobravi@gmail.com, Km. 5/8/12

30ª MARCIA SERALE DEL BELPENSIERO, Dresano [centro Storico] (MI), Inf. Ferrari Franco, Tel. 335.8163023, Partenza ore 18:30, info@farolombardia.it, Km. 5-10

19ª MARCIA DELLA 35ª FESTA PER IL PO, Caorso [via Torta] (PC), Inf. Nalbene Ambra, Tel. 333 2430625, Partenza ore 18:00, elbelensei@gmail.com, Km. 6-10

17ª NOTTURNA IN BRUGHIERA, Vigevano (PV), Inf. Dall'ospedale Giancarla, Tel. 349.5403763, Partenza ore 19:30, brioschifabrizio@gmail.com, Km. 6-10

22ª LA LUCCIOLATA, Maddalene [c.s. Strada Maddalene 48/a] (VI), Inf. Varo Umberto, Tel. 331 1059716, Partenza ore 21:00, marathonsclub@hotmail.com, Km. 5-10

9 GIUGNO

24ª CORRI BONATE, Bonate Sotto [oratorio San Giorgio] (BG), Inf. Previtali Walter, Tel. 035 993307, Partenza ore 18:00, previval@tin.it, Km. 4-6-12

37ª UL GIR DE MUNT - EDIZIONE SERALE, Montasiro Di Besana Brianza (MB), Inf. Rullo Enzo, Tel. 333 6184066-331 6063392, Partenza ore 18:00, info@ulgirdemunt.it, Km. 4-6-13

40ª CAMINADA AVIS, Casaleto Di Viadana (MN), Inf. Badalotti Mario, Tel. 0375 85185-339 5339722, Partenza ore 19:30, badamario@alice.it, Km. 6-12

CAMMINA IN ROSA - 6ª MEMORIAL ILARIA ZANETTI, Sarlano Di Gropparello (PC), Inf. Cattivelli Romina, Tel. 338 8434164-339 6369606, Partenza ore 17:00, r.cattivelli@studiosallescocci.it, Km. 3-8-12

2ª SANT'ANTONIO RUN, Camposampiero (PD), Inf. Mistro Giampaolo, Tel. 349 8923931, Partenza ore 18:00, proloco.cspiero@libero.it, Km. 5-10

8ª CAMMINATA NAZIONALE FIASP DI RETROCAMPESTRE - 11ª CAMPIONATO NAZIONALE AICS DI RETROCAMPESTRE, Saletto Di Vigodarzera (PD), Inf. Caregnato C./Angeli G., Tel. 335 5318026-348 1240304, Partenza ore 16:00, dariovet@retorunning.eu, Km. 2

29ª MARCIA VERDE SERALE ASCOLTANDO GLI USIGNOLI, Sant'Antonio Di Porcia (PN), Inf. Fracas Edda, Tel. 331 9598966, Partenza ore 18:00, edda.fracas@libero.it, Km. 5-10

2ª MARCIA INTERNAZIONALE DEI RE, Villanova Di San Daniele Del Friuli (UD), Inf. Canton Dionisio, Tel. 345 4473115, Partenza ore 17:00, gmaquilebianconere@gmail.com, Km. 6-12

35ª STAFFETTA 24X1 ORA - DAY 1, Saronno (VA), Inf. Rossini Alessandro, Tel. 328.8124124, Partenza ore 10:00, info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it, Km. STAFFETTA 24X1H

10 GIUGNO

30ª CAMMINATA DEI SETTE PONTI, Canonica D'adda [campo Calcetto, Via Tortino] (BG), Inf. Lecchi/Rampino, Tel. 349 8302454-393 3586977, Partenza ore 07:30, paolarampino610@gmail.com, Km. 7-12-16-21



Frittico della Valle San Martino

17-06-2018 **32ª Camminata "Alla Riviera" Pontida - km. 8-11-15-20**

24-06-2018 **26ª "La Prealpina" Cisano Berg. - km. 6-12-16-21**

08-07-2018 **14ª Marcia "Donatori AIDO" Caprino Berg. - km. 6-13-17-22-24**

PARTECIPA A TUTTE E TRE LE MANIFESTAZIONI IN PALIO RICCHI PREMI PER SINGOLI E GRUPPI

Percorsi interamente immersi nella natura tra sentieri, mulattiere e cascate. Per informazioni: Alessio Austoni tel. 347.0652421
Valentino Riva tel. 035.795003 - Fallero Colombelli tel. 335.8412289

4ª MARCIA DELLE DUE PROVINCE, Malavicina di Roverbella (MN), Inf. Piccoli Davide, Tel. 340.7788640-0376.696379, Partenza ore 8:30, Km 6,5-14

CAMMINIAMO CON L'AVIS, Fontanella [sede Avis, Piazza G. Matteotti] (BG), Inf. Placentini Giancarlo, Tel. 335 5834135, Partenza ore 07:30, avisfontanella@libero.it, Km. 7-14-19

11ª VIGLIANO BIELLESE E DINTORNI - CAMMINATA NELLA STORIA, Vigliano Biellese (BI), Inf. Albanese Gennaro, Tel. 015 512902-349 1023364, Partenza ore 08:00, Km. 7-14-25

7ª CAMMINATA "RUNCADDELLO", Roncadello Di Casalmaggiore (CR), Inf. Cavalli Giovanni, Tel. 339.3758210, Partenza ore 08:30, avis_cicognara@libero.it, Km. 5-12

4ª CAMMINATA DI TRIGOLO, Trigolo (CR), Inf. Dagheti Laura, Tel. 347 5376402, Partenza ore 07:00, trigolosport@libero.it, Km. 7-10-15-18

37ª CAMMINATA AVIS, Oggiono (LC), Inf. Valtorta Valentino, Tel. 0341 578668, Partenza ore 07:30, gsavisoggiono@gmail.com, Km. 4-7-12-21-30

35ª CAMMINATA DE CASAL, Casalpusterleno [centro Sportivo Ducatona] (LO), Inf. Ferrari Gabriele, Tel. 339.2518231, Partenza ore 08:00, gpcasalese@tin.it, Km. 6-14-21

13ª QUATAR PASS CUI AVUGAT DA CAPUNAG, Caponago (MB), Inf. Pini Pino, Tel. 348 0888072, Partenza ore 07:30, info@pallodocaponago.it, Km. 6-12-16-21

1ª I FADANA' DA NOC, Inzago (MI), Inf. D'adda Fabio, Tel. 331.5725996, Partenza ore 19:30, inzaghissima@gmail.com, Km. 5-10

29ª MARCIA DELLA GABELLA - 25ª MARCIA VAL NURE IN FIORE, Albarola Di Vigolzone [cantina Barattini] (PC), Inf. Garatti Pietro, Tel. 335 5413010-338 9782537, Partenza ore 07:30, mario.romanini@gmail.com, Km. 6-10-17

8ª RETROPOLVESE, Isola Polvese [Iago Trasimeno] (PG), Inf. Angeli G., Tel. 338 4890139, Partenza ore 11:00, info@podisticavolturnia.it, Km. 1, 6

15ª MARCIA DEL SORRISO, Cimpello Di Fiume Veneto (PN), Inf. Da Riol Maurizio, Tel. 347 7228142, Partenza ore 08:30, marciatoricimpello@libero.it, Km. 6-12-18

3ª CORSA IN BICI PER CIMPELLO, Cimpello Di Fiume Veneto (PN), Inf. Da Riol Maurizio, Tel. 347 7228142, Partenza ore 09:00, marciatoricimpello@libero.it, Km. 15

8ª CAMMINATA AVOPRORIT SAN LEONARDO, Parma [circolo Cà Rossa, Via Europa] (PR), Inf. Risol Giancarlo, Tel. 0521 798393, Partenza ore 08:30, avoprorit.sanleonardo@virgilio.it, Km. 5-11

14ª LA STRALANFRANCO, Pavia (PV), Inf. Carrera Don Emilio, Tel. 0382.528356-339.2535639, Partenza ore 08:00, sandra.germani@libero.it, stralanfranco@gmail.com, Km. 6-10-16

37ª LA SCARPETTATA - DAGLI ULIVI DI MARCELLINA AI FAGGI DI MONTE MORRA, Marcellina (RM), Inf. Romano I./ruffo L., Tel. 338 3306046-349 5885286, Partenza ore 09:00, Km. 12-18

3ª CAMMINATA, Grignano Polesine (RO), Inf. Tagliacollo Vanni, Tel. 347 4355412, Partenza ore 08:00, flaviano.melloni@gmail.com, Km. 4-7-13-20

29ª SEMPETER, Sempeter Pri Gorici (SLO), Inf. Kokot Silvo, Tel. 00386 41359369, Partenza ore 08:30, ales.sela@slo.net, Km. 6-10-16-20

COSSOT IN CAMMINO, Fogliano (TO), Inf. Debernard R./meinar R., Tel. 335 5259895-011 9883417, Partenza ore 08:30, Km. 6-14-21

9ª HAITI FUN RUN, Feletto Umberto Di Tavagnacco (UD), Inf. Iuri Angelo, Tel. 340 7256551, Partenza ore 08:30, podismo@helphaiti.it, Km. 8-14-21

44ª CAMMINATA DELLA BOSCHESSE, Busto Arsizio (VA), Inf. Pesenti Riccardo, Tel. 0331 637003-338 7500366, Partenza ore 08:00, info@boschessaclub.it, Km. 5-10-20

35ª STAFFETTA 24X1 ORA - DAY 2, Saronno (VA), Inf. Rossini Alessandro, Tel. 328 8124124, Partenza ore 10:00, info@gapsaronno.it, Km. STAFFETTA 24X1H

7ª MARCIA DEI COLLI BERICI, Barbarano Vicentino [impianti Sportivi Via V.veneto] (VI), Inf. Nardon Luigino, Tel. 0444 886313-347 4275016, Partenza ore 07:30, nardon.luigino@gmail.com, Km. 5-12-20

19ª PASSEGGIATA DI SANT'EUSEBIO, S.Eusebio Bassano [impianti Sportivi Villaggio S.eusebio 43] (VI), Inf. Conte Luigi, Tel. 0424 35286-328 0606740, Partenza ore 07:30, podisti.pleva@live.it, Km. 6-11-20

MARCIACILLEGIA, Montecchia Di Crosara (VR), Inf. Repele Giambattista, Tel. 347 1748690, Partenza ore 08:00, repelematteo@gmail.com, Km. 8-14-20

4ª MARCIA PROVA A PRENDERMI ... A SPINIMBECCO, Villa Bartolomea [via Arzaron 1 Campo Sportivo] (VR), Inf. Marchetti Giuliano, Tel. 347 2380607, Partenza ore 08:00, magicomarchetti@libero.it, Km. 6-12-19

12 GIUGNO

10ª STRAVILLA, Villa Cortese (MI), Inf. Perini Andrea, Tel. 335 6781362, Partenza ore 20:00, perini.andy@icloud.com, Km. 3-7,2

13 GIUGNO

8ª CAMMINATA SERALE NEL PARCO SILLARO, Tavazzano Con Villavero (LO), Inf. Fasoli Giovanni, Tel. 0371.761633-333.9833114, Partenza ore 18:30, info@optavazzano.org, Km. 6-8-11

14 GIUGNO

8ª CASTANO DI NOTTE - CIRCUITO E...STATE CORRENDO, Castano Primo (MI), Inf. Bonalli Carola, Tel. 339 3403543, Partenza ore 20:30, info@ipodisticacastanese.it, Km. 5

15 GIUGNO

22ª FESTA DELL'ANZIANO, Castellone (CR), Inf. Fregoni Emilio, Tel. 3397136524, Partenza ore 19:00, emilio.fregoni@alice.it, Km. 5-10

10ª MARCIA ELISA E L'AMBIENTE - 4ª MEMORIAL GIANNI CUMINETTI, Polignano Di S.pietro In Cerro [Iumen - Via Polignano 5/13] (PC), Inf. Lambri Enrico, Tel. 0523 838172-340 2607266, Partenza ore 18:00, enrico.lambri@naturopatia.org, Km. 3-6-12

**GRUPPO
PODISTI FARESI**
Fara Gera d'Adda (BG)

**Domenica
1 Luglio 2018**

5ª STRAFARA

7 km 12 km 18 km

 www.podistifaresi.it
podistifaresi@gmail.com
tel. 3478827044 - 3389939118 - 3429258558

FARA GERA D'ADDA (BG)
ARTE e MONUMENTI

All'arrivo dei Longobardi, il nostro paese era già una colonia agricola in piena efficienza come tale i nuovi arrivati la rilevarono, insediandosi sulle rive del fiume Adda con la loro 'Fara' al completo. Da Autari, in seguito divenuto re dei Longobardi, il nuovo villaggio si chiamò Fara Autarena: ebbe il suo palazzo reale e la basilica dedicata a S. Alessandro, di rito ariano. Era circa l'anno 585. Quando il Vescovo di Bergamo Giovanni convertì al cattolicesimo i faresi, ebbe dono dal re Grimoaldo, nel 670, la basilica con tutte le sue pertinenze. Possiamo dire che per circa due secoli Fara crebbe ed assunse un ruolo importante nella zona (la Geradadda), almeno fino a quando conobbe il primo oltraggio di una devastazione ad opera delle soldataglie di Berengario e Carlo il Grosso (anno 875). Altro colpo mortale venne inferto al nostro paese dall'imperatore Federico Barbarossa nell'anno 1160, che lo incendiò distruggendolo in modo quasi irreparabile. Fino al secolo XI Fara dipese dal ducato di Bergamo e dal Vescovo di Bergamo; questo fino al 1784 quando passò alla diocesi di Milano. Solo in epoca recente passò civilmente alla provincia di Bergamo, continuando però a far parte della diocesi di Milano, come oggi.





3° QATAR PASS DA SIRÀ, Landriano (PV), Inf. Bozzi Mario, Tel. 3357309913-3470713373, Partenza ore 18:30, bozzi@colomboidro.it silvanovisini@gmail.com, Km. 7

16 GIUGNO

3° CAMMINATA QUATTRO PASSI INTORNO A GRIGNANO, Grignano [oratorio, Via Monte Grappa] (BG), Inf. Truzzi/banni, Tel. 328 5788192-340 2215528, Partenza ore 17:30, brembateavis@gmail.com, Km. 4-7-14

7° CAMMINATA MISSIONI CONSOLATA, Bevera Di Castello Brianza (LC), Inf. Secreti Antonio, Tel. 039 5310220-333 7327943, Partenza ore 17:00, lmcbevera@consolata.net, Km. 7-13

1° IL MONDO CORRE IN BRIANZA, Carate In Brianza (MB), Inf. Viganò Paolo, Tel. 348.2851161, Partenza ore 16:00, sport@gsafra.it, Km. 6-15

9° MAGRAVE, Cordenons (PN), Inf. Magri Atteo, Tel. 338 9043327, Partenza ore 18:00, info@podisticordenons.it, Km. 6-12

4° CORIN CUL DINDI, Gris Cucana (UD), Inf. Prez Ivan, Tel. 340 5451443, Partenza ore 18:00, info@amisdivevrome.org, Km. 6-12

17 GIUGNO

40° MARCIA SUL PASUBIO, Glazera di Trambileno (TN), Inf. Patoner Maurizio, Tel. 333.6491352, Partenza ore 08:30-09:00, Km 7-10-20-25-30-35-42

32° CAMMINATA ALLA RIVIERA, Pontida [piazza San Carlo Borromeo, 52] (BG), Inf. Mazzini Lorenzo, Tel. 035 796330-339 4496055, Partenza ore 07:30, valeniosala57@gmail.com, Km. 6-11-15-20

42° VAI COL BOOMERANG, Carbonate (CO), Inf. Volontè Andrea, Tel. 0331 363439-347 2428486, Partenza ore 08:00, orzowey1966@alice.it, Km. 6-12-20-25

10° TOCH ANSE'MA A PE', Ripalta Cremasca (CR), Inf. De Bernardis Marcello, Tel. 347 0117563, Partenza ore 07:30, midibi@libero.it, Km. 3-9-14-21

37° MARCIA DEI VISINTIN - SU E ZO PAI TROSE DELLA GRANDE GUERRA, S. Martino Del Carso Sagrado (GO), Inf. Visintin Simonetta, Tel. 328 4741196, Partenza ore 08:30, visintinsimonetta@gmail.com, Km. 6-12-18

36° CAMMINATA DEI GATTI DE TURAVILLA, Torrevilla Di Monticello Brianza (LC), Inf. Cazzaniga Franco, Tel. 039 9207493-346 9633700, Partenza ore 07:30, francoemaria.cazzaniga@gmail.com, Km. 8-13-20

9° MARCIA TRA I DUE FIUMI, Castelnuovo Bocca D'adda (LO), Inf. Ferrari Roberto, Tel. 340.8255856, Partenza ore 07:30, robyferrari63@gmail.com, Km. 7-14-17-20

31° STRACADA CON GLI ALPINI, Cesano Maderno (MB), Inf. Motta Lorenzo, Tel. 347 1995251, Partenza ore 07:45, gianca23alp@gmail.com, Km. 6-11-17-21

2° MARMIRUM, Marmirolo (MN), Inf. Movini Gian Carlo, Tel. 347 8916982, Partenza ore 08:30, info@gpvirgiliano.it, Km. 4-9

17° MARCIA TRA RISO E MIRTILLI, Vignarello (NO), Inf. Piccolini Sergio, Tel. 0381.95705, Partenza ore 07:45, sergiopiccolini@email.it, Km. 6-11-17

34° MARCIA INTERNAZIONALE DEL TAPPETO FIORITO, Chiaravalle Della Colomba [Abbazia] (PC), Inf. Speroni Luca, Tel. 338 4286982-340 4928871, Partenza ore 07:30, info@lucasperoni.com, Km. 6-13-17

4° MARCIA STRAPAESANA, Tombolo (PD), Inf. Beghetto Stefano, Tel. 340 3975386-348 5425776, Partenza ore 08:00, asseclattica@outlook.it, Km. 6-13-21

33° VIENI E CAMMINA, San Giovanni Della Casarsa (PN), Inf. Comin Laura, Tel. 333 7996246-346 0830005, Partenza ore 08:30, cjaminaridini@gmail.com, Km. 5-8-13-21

8° "ATOR PAR RICLUS", Racchiuso Di Attimis (UD), Inf. Mancini Gaspare, Tel. 0432 789739-328 0334393, Partenza ore 08:30, manciniogaspare@libero.it, Km. 6-12-16

CALTANA'S GOT RUN, Santa Maria Di Sala (VE), Inf. Don Danilo Bovo, Tel. 347 9158810, Partenza ore 08:00, Km. 5-10-18

3° MARCIA DEL SOLSTIZIO DI ALONTE, Alonte [piazza S.Savina] (VI), Inf. Dalla Vecchia Mauro, Tel. 338 7477444, Partenza ore 07:30, info@10miglia.it, Km. 3-9-16

44° PASSEGGIATA PANORAMICA GARRE', Carrè [palestra Scuole Medie Via Monte Patù] (VI), Inf. Thiene Renzo, Tel. 0445 892837-338 6075663, Partenza ore 07:30, podistisaltafossi@libero.it, Km. 6-10-13-18

8° SU E SO PAR I TARAJI DEL BACCHIGLION, Vivaro Di Dueville [piazza Pio X] (VI), Inf. Bettanin Moreno, Tel. 333.9440486, Partenza ore 07:30, corricomoidueville@gmail.com, Km. 4-7-12

25° MARCIA DE VALMORSEL, Valmorsel Di Salzello [via Maggolini 128] (VR), Inf. Perlini Angiolino, Tel. 339 7840371, Partenza ore 08:00, usvalmorsel@hotmail.it, Km. 7-11-16

20 GIUGNO

9° NOTTE DELLA 3 ESSE - CIRCUITO E...STATE CORRENDO, Rescaldina (MI), Inf. Guzzetti Lamberto, Tel. 347 1747697, Partenza ore 20:30, team3esse@gmail.com, Km. 5,7

21 GIUGNO

LA CORSA DEL SOLE, Vigliano Biellese (BI), Inf. Albanese Gennaro, Tel. 349.1023364, Partenza ore 19:30-20:30, Km 6

22 GIUGNO

6° MARCIA DEL DONATORE, Vaiano Cremasco (CR), Inf. Vailati Claudio, Tel. 349 7824889, Partenza ore 19:00, c.vailati@gmail.com, Km. 3-6

2° DOSSO RUN BY NIGHT, Lodi Vecchio (LO), Inf. Bianchini Marco, Tel. 348.3603136, Partenza ore 18:30, gvavidodivecchio@gmail.com, Km. 4-6-12

6° CORRIAMO INSIEME, Bellinzago Lombardo (MI), Inf. Girelli Luca, Tel. 335 1255163, Partenza ore 19:30, info@gbbellinzago.com, Km. 5-10

4° MARCIA I BAGULUN DA SCURSARÒ, Scorzarolo Di Borgoforte (MN), Inf. Poitò Giacomo, Tel. 338 2505766, Partenza ore 19:00, avis.borgoforte@gmail.com, Km. 2-7-12

18° MARCIA DEI FESTEGGIAMENTI, Maron Di Brugnera (PN), Inf. Martini Severino, Tel. 335 6849111, Partenza ore 19:30, g.s.marciatorimaron@gmail.com, Km. 5-10

3° LUCCIOLATA BERICA, Castagnero [piazza Mercato] (VI), Inf. Zilio Renzo, Tel. 0444 638200-340 4834515, Partenza ore 20:00, renzo.zilio@bvp.it, Km. 6

23 GIUGNO

LA TRE ORE PONTIROLESE, Pontirolo Nuovo [piazza Della Chiesa, Via Gavazzi] (BG), Inf. Chiari/redaelli, Tel. 0363 88537-366 4930222-333 3557533, Partenza ore 17:30, redaelli.marco@inwind.it, Km. 1

8° TRA UL CIAR E'L FOSCH, Alzate Brianza (CO), Inf. Uraghi Osvaldo, Tel. 335 7320285, Partenza ore 18:00, chiara.principato89@gmail.com, Km. 6-12

13° CIRIMIDO CORRE, Cirimido (CO), Inf. Gaboardi Giovanni, Tel. 031 938248-347 0875566, Partenza ore 18:45, giga1947@alice.it, Km. 5-12

1° QUATTER PASS AL FUSC, Cambiago (MI), Inf. Borgato Marco, Tel. 329 4611483, Partenza ore 19:30, comitatoeventi@gmail.com, Km. 5, 10

24 GIUGNO

TREVIGLIO FULCHERIA RUN, Treviglio (BG), Inf. Valota Francesca, Tel. 348.6778076, Partenza ore 8:30, Km 3-6-12

LA PREALPINA 26°, Cisano Bergamasco [Impianti Sportivi, Via D. Pietri] (BG), Inf. Colombelli Falliero, Tel. 035 783132-335 8412289, Partenza ore 07:30, maurizioanna84@hotmail.it, Km. 6-9-12-16-21

LA BELA MANERA DE CURR, Manera Di Lomazzo (CO), Inf. Forbice Ester, Tel. 333 8405242-02 96740997, Partenza ore 08:00, ester.forbice@gmail.com, Km. 7-13-21

38° GIR DALE MADUNINE, Madignano (CR), Inf. Bellani Serafino, Tel. 335 7445927, Partenza ore 07:30, podisti.madignano@libero.it, Km. 8-13-20

7° T.M.B. RUNNING, Triuggio (MB), Inf. Corbo Graziella, Tel. 347 5623368, Partenza ore 07:30, oloapcolombo@virgilio.it, Km. 7-14-21

23° SU E GIU' PER I CASSIN, Castelletto Di Abbiategrasso (MI), Inf. Li Causi Antonino, Tel. 339 7130756, Partenza ore 08:30, lcausi.tonino@tiscali.it, Km. 6,5-12

1° STRA VAPRIO, Vaprio D'Adda (MI), Inf. Chignoli Stefano, Tel. 333 1193336, Partenza ore 07:30, vapriodadda.comunale@avis.it, Km. 7-13-19-24

39° CAMMINATA DI MARIIGNANO, Zivido Di S. Giuliano Milanese (MI), Inf. Ferrari Angelo, Tel. 348.0002214, Partenza ore 07:45, dwrf40@alice.it, Km. 6-9-14-21

CASTELMARCIA, Castelluccio (MN), Inf. Tonelli Marina, Tel. 329 6490405, Partenza ore 08:30, paolo.pantani566@gmail.com, Km. 6-9-14

6° MARCIA A CATTARAGNA LA TERRAZZA DELLA VAL D'AVETO, Cattaragna Di Ferriere (PC), Inf. Cervini Pier Giorgio, Tel. 338 2079460, Partenza ore 08:00, piorgiorgiocervini@gmail.com, Km. 4-6-9-14-18

5° 4 PASSI PAR MONTAGNANA, Montagnana (PD), Inf. Visentin Gimmj, Tel. 334 3351235-340 0940969, Partenza ore 08:00, corrilemuracorri@gmail.com, Km. 7-11-16-21

34° LA PANORAMICA, Barcis (PN), Inf. Guglielmi Michele, Tel. 333 5746852-338 7318176, Partenza ore 08:00, michele77guglielmi@gmail.com, Km. 6-13-18-24-31

25° TROFEO LUCA DELLA CASA, Montesalvo (PR), Inf. Mazzaschi Rita, Tel. 347 9194467, Partenza ore 08:30, m.solorita@libero.it, Km. 4-8-12-18

11° MARCIALONGA "TRA DOLEGNAN E LE BADIE", Dolegnano (UD), Inf. Piani Dimitri, Tel. 328 4220161, Partenza ore 08:30, dimitri.dolegnan@libero.it, Km. 7-14-21

41° CAMMINATA DEI TRE CAMPANILI, S. Antonio Di Lonate Pozzolo (VA), Inf. Andreoli Mauro, Tel. 377 2901848-377 4843984, Partenza ore 08:00, s.antonio.ce@gmail.com, Km. 8-13-18

1° "VILLA CALDOGNO", Caldogno [villa Caldogno] (VI), Inf. Stefani Stefania, Tel. 347 1556216, Partenza ore 07:30, profococaldogno@gmail.com, Km. 6-12-18

4° CAMMINATA FRA BOSCHI E CONTRADE DI ENNA, Enna - Torrebolicino [via Fusinato 1] (VI), Inf. Costa R./dotto M., Tel. 328 0645929-333 4355552, Partenza ore 08:30, Km. 6-10

14° SENTIERI & VALLI DI FARA, Fara Vicentino [Imp. sportivi Val Marana Via Stadio 8/a] (VI), Inf. Polga Cav. Sergio, Tel. 0445 897048-335 7733910, Partenza ore 07:30, procvifara@tiscali.it, Km. 7-12-20

15° CORRI A DONARE, Sanguinetto [via Interno Castello] (VR), Inf. Vaccari Claudio, Tel. 340 8951486, Partenza ore 07:30, atobel.stefania@tiscali.it, Km. 7-11-17

26 GIUGNO

4° NERVIANO NIGHT RUN, Nerviano (MI), Inf. Re Depaolini Luciano, Tel. 0331 586353, Partenza ore 20:00, redepaulini@gmail.com, Km. 5,7

29 GIUGNO

2° CORRI E TUFFATI, Rosate (MI), Inf. Lachetta Giovanni, Tel. 339 7156117, Partenza ore 20:00, g.podisticorosate@gmail.com, Km. 7

12° STRACORNELIO, Ostiglia (MN), Inf. Bisi Paolo, Tel. 338 5903771, Partenza ore 20:00, jonathan_b@alice.it, Km. 5-10

27° MARCIA DELLE PRUGNE, Chero Di Carpaneto [campo Sportivo] (PC), Inf. Chiappini Gianmario, Tel. 339 2884121, Partenza ore 20:00, marciatoricarpaneto@alice.it, Km. 6-11

30 GIUGNO

17° MARCIA DEI 5 FIUMI, Palse Di Porcia (PN), Inf. Fracas Edda, Tel. 331 9598966, Partenza ore 18:30, edda.fracas@libero.it, Km. 5-10



LA REDAZIONE

Donne che si dividono tra il lavoro e la famiglia

L'Italia, rispetto al resto dell'Europa, è indietro decenni circa le politiche a sostegno delle donne che si dividono tra lavoro e famiglia, che ancora devono dibattersi tra mille difficoltà e pregiudizi per cercare di vivere nel migliore dei modi la propria professionalità accanto alla vita familiare.

Davvero sconcertanti i dati relativi all'occupazione delle donne lavoratrici. Secondo l'Eurostat, infatti, in Italia lavora solo il 59% di donne con un figlio, rispetto alla media europea del 71,3%, mentre la percentuale scende al 54,1% delle lavoratrici con due figli contro il 69,2% dell'Europa.

In molte regioni, soprattutto nel Sud Italia, una mamma che decide di lavorare è considerata una cattiva madre, un'egoista, perché ancora è netta e inconciliabile la spaccatura tra l'essere moglie e mamma e donna in carriera.

Una donna che vuole lavorare e nello stesso tempo avere una famiglia nel nostro Paese deve combattere ancora con pregiudizi, barriere e assenza di politiche di sostegno adeguate. Ma anche quando lavorare non è una scelta, ma un obbligo dovuto alle necessità economiche, è la donna stessa a sentirsi in colpa nei confronti dei figli, che vede affidati agli asili nido, ai nonni, alle baby sitter. Il disagio che, spesso, queste donne vivono è la paura di vedersi sottrarre l'affetto dei propri bambini, entrando in rivalità e in competizione con le altre figure di attaccamento, perché si vive una malcelata gelosia e la sensazione che possa sfuggire il controllo sui figli. L'importante è, invece, capire che i bambini conoscono bene la differenza tra i genitori, i nonni e le altre figure con cui si trovano in contatto e che soprattutto ai figli fa bene, ad esempio, andare all'asilo perché in questo modo imparano a socializzare e a confrontarsi con i loro coetanei.

Fondamentale, per una mamma che lavora, è non mancare

nei momenti in cui il piccolo ha bisogno di lei, come le ricorrenze importanti, le recite scolastiche, occasioni in cui lui ci tiene a fare bella figura, soprattutto con la mamma.

Anche qualora si riuscisse a vivere il lavoro con più serenità, puntando magari alla qualità del tempo da trascorrere con i figli, resta davvero difficile organizzarsi e trovare il giusto supporto, anche quello di un compagno disponibile e attento, capace di dividere completamente la responsabilità genitoriale. Tutta un'altra storia nel Nord Europa e soprattutto in Olanda dove la politica, da anni, sostiene e tutela le madri lavoratrici mettendo sullo stesso piano la maternità con la paternità. In Italia è ancora tutto da scrivere e al momento si cerca di fare rete, attraverso ad esempio il network Working Mothers Italy, creato per promuovere gli interessi delle mamme lavoratrici e favorire la conciliazione lavoro-famiglia e di usufruire del Bonus Bebè, una sovvenzione di 600 euro al mese per pagare asili nido o baby sitter.





La cena del corridore

Uno degli errori più frequenti commessi dalla maggior parte della popolazione (in cui, purtroppo, incorriamo spesso anche noi corridori) è quello di mangiare troppo durante il pasto serale.



Solitamente arriviamo alla Cena stanchi, stressati dopo una giornata di intenso lavoro e, molto probabilmente, anche dopo una sessione pomeridiana di allenamento intensivo. Di conseguenza, tendiamo ad assumere troppe calorie in concomitanza della cena, cercando di compensare la stanchezza accumulata stimolando i centri del piacere del nostro cervello.

Peccato che l'assunzione massiccia di nutrienti in questo particolare momento della giornata conduca sempre all'inevitabile accumulo di grasso corporeo... Prima di fornire qualche consiglio su come dovrebbe essere strutturata una cena salutare, bisognerebbe tenere conto dei seguenti aspetti:

- Durante la notte non consumiamo molte energie, in quanto i livelli del nostro Metabolismo Corporeo calano sensibilmente rispetto al resto della nostra giornata;
- Precedendo di pochissime ore il momento del Sonno, una cena troppo abbondante e disequilibrata potrebbe facilmente causare Insonnia, principale responsabile della successiva Stanchezza Mattutina, che diventa persino cronica in taluni soggetti;
- Assumere molte calorie durante il pasto serale causa Ritenzione Idrica (con conseguente Aumento di Peso), Acidità di stomaco e presenza di Muco al Risveglio.

Come evitare, pertanto, tali effetti, cercando comunque di nutrirsi in maniera adeguata alle esigenze di noi corridori? Vediamo dunque insieme qualche punto fondamentale:

- Cenare almeno 2-3 ore prima di andare a dormire, in quanto la durata del processo di digestione è proprio questa. Così facendo, rispetteremo i nostri naturali ritmi biologici;
- Assumere prima della portata principale una porzione di verdure, preferibilmente cotte (chi ha una buona digestione può, a ogni modo, assumere anche insalata fresca e cruda). Ciò ha lo scopo di rifornire l'organismo di Fibre e di aumentare subito il senso di sazietà;
- La portata principale dovrebbe essere costituita in gran parte da Proteine a basso contenuto di grassi (frittata di uova, pesce, carni bianche, legumi), eventualmente accompagnate da olio extravergine d'oliva, frutta secca e yogurt;
- Se proprio non riuscite a fare a meno di assumere un po' di Carboidrati, allora potete optare (come accompagnamento alla portata principale) per una o due fette di pane integrale o una manciata di riso integrale condito leggermente.

Cosa, invece, bisogna assolutamente evitare durante la cena?

- Piatti abbondanti a base di Carboidrati, in quanto responsabili di apportare troppa energia prima di andare a dormire;
- Zuccheri e Frutta dolce, che stimolano l'accumulo di grasso corporeo;
- Grassi saturi come burro e margarina, perché responsabili di sovraccaricare il fegato e la cistifellea;
- Bevande stimolanti ed energetiche come caffè, tè, coca-cola ed altre, in quanto sarebbero di ostacolo al sonno;
- Eccesso di sale, principale responsabile della ritenzione idrica e del conseguente ingrassamento.

DI CHIONNA SALVATORE DAVIDE

IL DEFATICAMENTO



Esistono due opinioni contrastanti fra loro in relazione al Defaticamento, che si scontrano in merito alla necessità di svolgerlo sempre al termine di ogni prestazione o soltanto in determinati casi

Personalmente appartengo alla seconda scuola di pensiero, ma vediamo prima insieme di che cosa si tratta nello specifico. Per "Defaticamento" intendiamo qualsiasi attività aerobica a bassa intensità al termine di un allenamento o di una gara. Il defaticamento dura solitamente 10 minuti, ma può anche essere protratto fino ad un massimo di 20 minuti, allo scopo di ridurre gradualmente l'intensità dell'attività fisica appena svolta. Parlando della nostra normale attività sportiva (ripetute su qualsiasi terreno e pendenza, medi e variazioni di ritmo-fartlek) il defaticamento consisterà necessariamente in una sessione finale di corsa leggera, a velocità progressivamente decrescente, per poi terminare con 2-3 minuti di cammino.

Perché è necessario defaticare e quali sono i benefici del defaticamento?

- Rimuove le scorie metaboliche dal sangue;
- Rimuove in maniera più efficace e rapida il lattato, evitando la sensazione di vertigine che si prova quando si termina all'improvviso un'attività sportiva ad alta intensità;

- Riduce gradualmente la temperatura corporea;
- Riduce la richiesta cardiorespiratoria;
- Riduce l'indolenzimento muscolare, migliorando la flessibilità;

Quando, invece, sarebbe opportuno non defaticare?

È proprio dinanzi a questa domanda che le scuole di pensiero divergono in maniera inconciliabile. Di fronte a coloro che sostengono l'importanza del defaticamento in qualsiasi occasione, anche al termine di un lunghissimo o di una maratona, ci sono altri che supportano la tesi contraria (come il sottoscritto). Perché, infatti, aggiungere un'ulteriore attività aerobica ad una seduta particolarmente pesante o ad una gara? Personalmente ritengo che ciò andrebbe a ridurre al lumicino le nostre scorte di glicogeno già duramente provate e che, quando gli allenamenti sono estremamente ravvicinati e intensi, quei 10-20 minuti di defaticamento al termine di ogni sessione vadano ad aumentare soltanto il nostro senso di fatica. Pertanto consiglio di svolgerlo esclusivamente al termine di allenamenti di velocità o dopo un medio, ma anche in questo caso sarà la vostra personale esperienza a guidarvi nella scelta e nulla vi vieta di corricchiare anche al termine di una maratona.



7^a tappa di Gubbio - Valfabbrica

Si riparte da piazza Quaranta Martiri: giunti sul lato meridionale della piazza, si gira a sinistra su via Campo di Marte, proseguendo su viale della Rimembranza fino all'incrocio segnalato con viale Manzoni, dove si volta a destra. Si raggiunge la chiesa della Vittorina (km 1)

Si attraversa il parco e si gira a destra e poi a sinistra per imboccare via Piaggiola (km 1,33). Si prosegue su asfalto e in piano, superando un'umile chiesa (km 3,45), un tempo parte dell'antico lebbrosario, dove San Francesco si trasferì per curare i lebbrosi (cf. FF 1045). All'incrocio si attra-

prosegue su una tranquilla strada secondaria che sale dolcemente. Superato un agriturismo (km 8,28), inizia un breve strappo in forte pendenza. Raggiunto il crinale (km 9,6), vale la pena



Gubbio

versa la strada molto trafficata, facendo attenzione. Si cammina a lato della Strada Assisana, su sede protetta. In prossimità di una curva (km 6,04) si volta a destra per imboccare una strada secondaria ed evitare la curva pericolosa. Si ritorna sulla strada trafficata (km 6,68) e si prosegue a destra, prestando attenzione nell'attraversare la Provinciale (km 6,91). Da qui si



FRANCESCO'S WAYS

voltarsi per dare l'addio a Gubbio. Si prosegue inoltrandosi tra la valle del fiume Chiascio e i castelli posti in cima ai pendii. In distanza, nelle giornate terse, si intravede la mole del mon-



Lago di Valfabbrica

te Subasio. Superato un casale in abbandono (km 14,2), dopo circa 150 m si giunge in prossimità di una fonte d'acqua e, in breve, alla chiesetta delle Ripe o Madonna delle Grazie (km 14,46), al cui interno si conserva una piccola agenda con le memorie del passaggio dei pellegrini. Si inizia a salire in mezzo a boschi di conifere. Si arriva all'eremo di San Pietro in Vigne-



Castello di Valfabbrica

to (km 16,54): nelle vicinanze si trova una fontanella d'acqua. La carrareccia diventa a tratti sconnessa e ciottolosa. Giunti al segnale (km 17,62) si gira a destra per imboccare un sentiero. In vista dei piloni dell'acquedotto, si fa attenzione ai segnali in vernice per evitare il greto di un torrente. Si attraversa il guado (km 18,25) senza difficoltà e da qui inizia una malagevole salita in forte pendenza. Questo tratto, in caso di pioggia, può

Guadato un torrente, continua la ripida e lunga salita su uno stretto sentiero, da affrontare con andatura lenta e costante. Raggiunta la strada asfaltata (km 21,65), si gira a sinistra. Si prosegue, finalmente, in piano per raggiungere il Castello di Biscina (km 22,7), possibile tappa intermedia. Da qui in poi è quasi tutta discesa. Di fronte al cancello del castello abbandonato si inizia a scendere sull'ampia carrareccia sulla sinistra. Giunti a una biforcazione (km 24,2), sulla sinistra si trova una fonte d'acqua. In questa tappa si cammina per lunghi tratti sotto il sole; il grande invaso della diga sul Chiascio sarà l'elemento del paesaggio più visibile. Giunti a una biforcazione (km 26,3), si prende a sinistra in discesa, prima sulla carrareccia e poi su una serie di gradini in legno. Si oltrepassa un torrente e si procede in salita su un ripido sentiero lungo un fosso. Raggiunta la strada asfaltata (km 27,42), si gira a sinistra in discesa, all'altezza di un fabbricato rurale in rovina. Il cammino prosegue in discesa, con brevi tratti in salita leggera, fino a Valfabbrica. Si attraversano due ponti, facendo attenzione a proseguire sempre sul-

la strada asfaltata, tralasciando la deviazione segnalata sulla destra (km 29,3) per Sambuco e Coccorano. Si prosegue per circa 2 km e si ritrovano nuovamente i segnali giallo-blu della Via di Francesco. Si scende fino a giungere in prossimità di un ponte, dove si gira a destra per la località La Barcaccia (km 31,7). Superata la chiesa di San Benedetto, si prosegue sulla carrareccia per giungere a Valfabbrica (km 35,4)



Eremo di San Pietro in Vigneto



Valfabbrica



risultare scivoloso. Giunti al termine della salita (km 19), si raggiunge la chiesa di Caprignone (km 19,86), che è anche un fresco punto di sosta. Si imbecca quindi il sentiero sulla sini-





**60 o più
pagine
a colori**

abbonati a...

SPORTINSIEME

LA RIVISTA DELLA FIASP

**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

Strada Lunetta, 5/7/9 - C.P. 29

46100 MANTOVA

**ABBONAMENTO
2018**

60 o più pagine a colori

6 numeri a soli

€ 23,00

