



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Viale Venezia, 11/C - 46100 MANTOVA - Tel./Fax: 0376/374398
- Dir. Resp.: Dott. Giuseppe Cotantoni - Alberto Tomassini - Dir. Ing. Giacomini Talascioni - Redazione ed Amministrazione: Via
Venezia, 11/C 46100 Frassinò Mantovano - Mantova-Stamea - Grafiche Stella - Via A. Medici, 12 - Loc. Ivo (VI) - Registrazione
del Tribunale di Treviso n. 700 del 20/07/1993 - Posta Italiana s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 363/2003 (art. 31
L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 DCB Mantova - Anno 12 - N. 5 - Settembre - Ottobre 2008

ATTENZIONE: In caso di mancato incasso, restituire all'ufficio di Mantova C.P.O. per la restituzione al mittente che si impegna a corrispondere le relative tasse postali.



MARCIATURISMO BAONE

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

organizza nello splendido scenario dei Colli Euganei

SABATO 1 NOVEMBRE 2008

25^a "SU EXO PER I COLLI CARI AL POETA E A BEATRICE D'ESTE" E 19^a "BAONE MARATONA"

**Manifestazioni podistiche a carattere Internazionale
non competitive aperte a tutti, su itinerari collinari
e panoramici di Km. 7 - 10 - 18 - 32 - 42 e Km. 51 "evento 25°"**

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



La casa del Petrarca

informazioni:

**De Solda
Fernando**

Via S. Lorenzo, 7/a
Baone (Padova)
Tel. 0429/600550



AZIENDA VITIVINICOLA E AGRITURISMO

LA ROCCOLA

di Belluco Antonio



CINTO EUGANEO (PD) - Tel. 0429 / 94298

SPORTINSIEME

SETTEMBRE - OTTOBRE 2008 - N° 5

La RIVISTA è posta in abbonamento per quanti la volessero leggere al contributo associativo di Euro 18,00 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 - Viale Veneto, 11/C
46100 Frassinò Mantovano (MN)

AGLI ABBONATI DI SPORTINSIEME

La Redazione rende noto, che la Rivista Sportinsieme può essere spedita agli abbonati in busta chiusa con affrancatura normale, in questo caso oltre al contributo di 18,00 €, la spesa di spedizione annua per sei numeri è di 25,00 €.

La Redazione ringrazia i propri lettori.



5

Editoriale

38

Maratone vissute

6

Notizie FIASP

42

Manifestazioni FIASP
attraverso i Comitati

13

Attività sportive

50

Calendario manifestazioni

14

Camminare

57

Pianeta Donna

16

La voce dei comitati

58

Cinefilo sportivo

20

Sodalizi FIASP

58

Benessere

31

Invito alla marcia

60

Cultura, storia, arte,
folclore, attualità, opinioni

35

Personaggi FIASP

63

La terra delle marce FIASP

36

Saranno sempre con noi

Direttori responsabili:

Giuseppe Colantonio
Giacinto Talamonti
Alberto Tomass

Redazione:

F.I.A.S.P. 248462

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

Collaboratori Sportinsieme

Settembre - Ottobre 2008 - n. 5

A.S.D. Filippo
Alprandi Renato
Aul Nino
Bartoli Carlo
Battisti Di Giovanni Sbrani
Boschi Tullia
Bospori Gianpiero
Camorà Paolo
Castraglia Giovanni
Cavenna Cristian
Corti Luigi
Cosio Claudio
Di Cio
Di Giovanni Anghel
Di Santo Alfonso
Ferro Giorgio
Franceschini Roberto
Identici Anna
Locatelli Renzo
Marangoni Francesco
Martini Remo Claudio
Meletti Germano
Micoli Giorgio
Morosio Ornella
Negri Nicola
Piazzo Giovanni
Serao Remo
Talamonti Claudio
Talamonti Giacinto
Tognelli Maria Luisa
Vidal Nino
Vidicchio Florio
Veronesi Michele

Foto di copertina:

Un momento della Stralibiano

Editore:

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

Impaginazione e Stampa:

Grafiche Stella - Legnago (Verona)

Spedizione:

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Torino n. 7993
- del 21/07/1993
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in
abbonamento postale - D.L. 363/2003
conv. in L. 27/02/2004 n. 46 art. 1,
comma 2 DCB Mantova - Anno 12
n. 5 - Settembre - Ottobre 2008



abbonati a...

**48 o più
pagine
a colori**

SPORTINSIEME

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



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



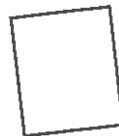
**Gruppi, Podisti... abbonatevi
e collaborate con
Sportinsieme,
farete grande la vostra
passione sportiva,
le vostre manifestazioni,
i vostri soci,
la cultura della vostra terra,
la Fiasp, che da oltre trenta
anni si interessa a tutelare
gli sport per tutti.**

SPEDIZIONE POSTALE

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

**ABBONAMENTO
2009**

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



CALENDARIO, QUOTE ED ESTATE!!

Cari Amici della FIASP, la desiderata pausa estiva – ne sono certo – non sarà rilassante per gran parte degli operatori del nostro circuito: occorre infatti pensare soprattutto ai Comitati Provinciali FIASP in fermento ed in apprensione per lo sviluppo di un Calendario Manifestazioni 2009 che si preannuncia sempre più accattivante, denso di significati non esclusivamente sportivi e di progettualità. Solo chi ama l'attività del proprio Comitato Provinciale e vi lavora da tempo conosce quali trattative, ansie, sani litigi, delusioni, rallegramenti e pacificazioni sottostanno alla stesura di quello che sarà il canovaccio di un circuito che parlerà un anno dopo di sport e di socialità, messaggio che ci viene riconosciuto come unico sul territorio nazionale.

Più che un Calendario Manifestazioni Sportive, ci è stato suggerito chiamarlo "CALENDARIO ATTIVITA' SOCIALI FIASP"... e questo, pensate, da chi desidera collaborare con noi istituzionalmente in alto loco perché la FIASP abbia il riconoscimento di Associazione di Promozione Sociale e di Ente di Promozione Sportiva!! (elemento n. 1)

In questa ottica e per la realizzazione di un sogno ormai nel cassetto da diversi anni, ci sono stati suggeriti sia il pareggio di bilancio (elemento 2) che alcune ristrutturazioni interne di facciata (Albo dei Dirigenti – elemento 3) e di sostanza (copertura totale per la RCVT estesa per l'intero corso dell'anno solare – elemento 4), tutti fattori che però non possiamo ignorare e sui quali non possiamo procrastinare ulteriormente, pena... le retrovie dello sport.

E' stato tutto un concatenarsi di eventi e di circostanze ravvicinate nel tempo che non ha permesso una adeguata informazione e preparazione della base podistica, dei Presidenti dei Comitati Provinciali ed anche dei Consiglieri Federali: a volte la fretta, pur essendo in questo caso buona consigliera, può tuttavia creare ugualmente qualche problema prevalentemente interpretativo.

Perplexità, infatti, hanno suscitato in qualche Comitato Provinciale le nuove quote federali 2009: nell'articolo di fondo di Sportinsieme n. 4 del luglio-agosto 2008 scrivevo che 'quote federali... sulle quali stiamo riflettendo da tempo nella consapevolezza che, se sacrificio dovrà essere fatto, questo debba essere sempre equo e proporzionato all'attuale momento recessivo ed alle reali disponibilità economiche di Soci, Gruppi, Comitati'.

Riflettendo sulle quote federali, avendo acquisito in tempi differenziati tutti gli elementi che hanno portato alla decisione del Consiglio Federale, ora possiamo dire e spiegare che l'elemento n. 3, la creazione dell'Albo dei Dirigenti Nazionali, suggerito per le due indistinte forme di riconoscimento istituzionale, elemento n. 1, ha inevitabilmente imposto la quota istituzionale dei Dirigenti Periferici, Centrali e dei Gruppi e Associazioni: l'insieme di tutto questo ha collateralmente permesso la manovra del pareggio di bilancio, elemento 2, improcrastinabile in ogni modo. A questo punto la Federazione, che già da oltre un anno stava lavorando sulla RCVT annuale dei Presidenti dei Gruppi e Associazioni, elemento 4, è riuscita nell'intento di farsi sponsorizzare questo



importante settore ed offrirlo in liberalità ai destinatari delle nuove quote, evitando ben più alti esborsi per le Società. Questo è ciò che sottostà ad una manovra che così spiegata ora può essere meglio letta e metabolizzata anche da chi, obiettivamente, aveva perplessità e difficoltà a darsene ragione. Da parte mia credo che la Federazione esca a testa alta da questa manovra perché, proprio come era stato enunciato nel numero precedente di Sportinsieme, è riuscita ad offrire un prodotto di alto valore istituzionale (polizza RCVT) al semplice costo di un modesto incremento di una quota che può essere assunta in forma collegiale e non personale dalle Associazioni e Gruppi.

Nella stesura dei Calendari vi invito a tenere in considerazione anche le esigenze di color che giungono dall'estero e che, per cultura IVV, desiderano colorire la loro permanenza temporanea in Italia con Manifestazioni "ad hoc", cioè strutturate per particolari esigenze di comodità e di opportunità. E' per questo motivo che la Federazione ha rivoluzionato il metodo di classificazione e monetizzazione dei Percorsi Circolari Permanenti in modo che questi, soprattutto in località turistiche, possano essere aperti anche per brevi periodi sostenendone un onere molto contenuto.

All'ansia per una buona stesura di un Calendario non deve mancare la progettualità: non siamo solo una Federazione che promuove corse o camminate, ma siamo una Federazione che fa cultura, che pensa all'uomo nella sua inscindibile complessità di mente e corpo: all'attività motoria occorre unire anche interessi, scoperta della territorialità, condivisione di iniziative mirate alla socialità ed all'aiuto alle diverse abilità, cultura in ogni sua forma ed estensione.

Per tutte queste cose, cari Amici della FIASP, vi auguro un'estate densa di divertimento e di sana progettualità FIASP.

Buon lavoro a tutti.

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP



QUOTE FEDERALI: Contributi attività 2009

I contributi per l'attività del 2009 sono così distinti:

VOCI CONTRIBUTIVE	CONTRIBUTO UNITARIO
Affiliazioni quadri Dirigenti Organi Centrali Presidente Nazionale Membri del Consiglio Federale	€ 50,00
Affiliazioni Organi Giurisdizionali Membri della CAF Giudici Regionali	€ 50,00
Affiliazione Organi di Controllo Collegio dei Revisori dei Conti	€ 50,00
Affiliazione quadri Dirigenti Organi Periferici Presidente di Comitato Membri del Consiglio Provinciale	€ 20,00
Affiliazioni Organi Periferici Regionali Referente Regionale	€ 20,00
Affiliazione quadri Dirigenti periferici: Presidenti di Società/Gruppi/Associazioni con inclusa polizza RCVT (ex polizza € 60,00)	€ 20,00
Affiliazione Società/Gruppi/Associazioni con 10 Soci senza manifestazione (escluso il Presidente)	€ 115,00
Prima affiliazione di una Società/Gruppo/Associazione con 10 Soci con manifestazione (escluso il Presidente)	€ 115,00
Prima Affiliazione di una Società/Gruppo/Associazione con 10 Soci con solo percorso circolare (escluso Presidente)	€ 115,00
Contributo assicurativo per circolare per ogni mese	€ 10,00
Riaffiliazione Società/Gruppo/Associazione con 10 Soci con marcia (escluso il Presidente)	€ 145,00
Contributo per ogni altra manifestazione organizzata dalla stessa Società/Gruppo/Associazione:	
"festivo"	€ 80,00
"non festivo"	€ 45,00
Riaffiliazione Società/Gruppo/Associazione con percorso circolare con 10 Soci (escluso il Presidente)	€ 145,00
Contributo assicurativo per circolare per ogni mese	€ 10,00
Contributo per ogni altro percorso circolare gestito dalla stessa Società/Gruppo/Associazione	€ 45,00
Contributo assicurativo per circolare per ogni mese	€ 10,00
Affiliazione Socio Ordinario	€ 6,00
Pubblicità di una pagina Calendario Nazionale	€ 100,00

Pubblicità box Sportinsieme	€ 100,00
Abbonamento annuo a Sportinsieme (sei numeri)	€ 20,00
Pubblicità per ogni mese sito "nazionale" F.I.A.S.P.	€ 25,00
Tassa di ricorso al Giudice di "primo" grado	€ 200,00
Tassa di ricorso alla CAF	€ 400,00
Deposito cauzionale per Lodo Arbitrale	€ 10.000,00
Duplicati Concorsi IVV e Piede Alato	€ 10,00
Calendario Nazionale e Internazionale	€ 10,00
Tessere IVV	€ 6,00
Libretto Piede Alato	€ 6,00
Libretto Piede Alato Giovani	€ 3,00

PROMOZIONI ATTIVITA' 2009:

A) SITO NAZIONALE F.I.A.S.P. www.fiaspitalia.it

B) RIVISTA FEDERALE SPORTINSIEME

Le Società/Gruppi/Associazioni che hanno 25 Soci F.I.A.S.P. oppure 5 di loro, abbonati a Sportinsieme, possono richiedere "gratuitamente" la pubblicità di un loro evento sportivo omologato F.I.A.S.P. - IVV, sul sito Nazionale F.I.A.S.P. per un mese, oppure, su un numero della Rivista Federale Sportinsieme, tramite box attualmente in uso.

PROMOZIONI CONCORSI: NAZIONALE F.I.A.S.P. PIEDE ALATO - INTERNAZIONALI IVV

Per coloro che aderiscono dal 1 gennaio 2009 ai Concorsi gestiti dalla F.A.S.P. : Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato e Concorsi Internazionali IVV, viene riservata per l'anno 2009 l'adesione a Socio F.I.A.S.P. in forma gratuita.

PROMOZIONE SPORTINSIEME RUBRICA: INVITO ALLA MARCIA

La rubrica di Sportinsieme: "Invito alla marcia" composta da:

- A) testo storia della Società/Gruppo/Associazione con fotografia
- B) testo culturale del luogo dove si svolge la marcia,
- C) box pubblicitario dell'evento sportivo,
- D) box pubblicitario di un eventuale sponsor

viene proposta alle Società/Gruppi/Associazioni con un contributo di 150,00 €, per ogni pagina formato A/4. L'interessato è tenuto a fornire alla Segreteria Generale i testi e le foto su CD ad alta intensità

CONTRIBUTI PUBBLICITARI SU SPORTINSIEME

Le Società/Gruppi/Associazioni, possono richiedere spazi pubblicitari su Sportinsieme nelle forme desiderate, i contributi relativi vengono concordati con la Segreteria Generale come è attualmente in uso.

SPECIFICHE

Il contributo di affiliazione dei "quadri" Dirigenti è da intendersi:UNICO, in base alla carica istituzionale più alta che il Socio ricopre in seno alla F.I.A.S.P.

Esempio: un Socio può essere Consigliere Federale, Presidente di Comitato, e Presidente di Gruppo, il suo contributo è di € 50,00.

Una Società/Gruppo/Associazione che propone un percorso circolare e una marcia, il contributo di "partenza" è quello riferito al percorso circolare, la marcia viene considerata come seconda manifestazione.

CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE ALLE MARCE

I contributi di partecipazione alla marcia "senza riconoscimento" sono gli stessi dell'attività 2008.

Presentazione Calendario Nazionale 2009

In occasione dei festeggiamenti per l'anniversario di fondazione del Comitato Provinciale di Pordenone, il Consiglio Federale ha deliberato di presentare il Calendario Nazionale dei progetti organizzativi del 2009 in Pordenone in data 25 ottobre 2008. Come da norma i Comitati sono invitati a prenotare i volumi occorrenti per la cessione ai Soci F.I.A.S.P. entro il 20 settembre 2008.

Il Comitato Provinciale di Pordenone accoglierà i Dirigenti degli Organi Centrali con la consueta ospitalità offrendo i servizi connessi all'evento.

Comunicazioni

Si ricorda ai Comitati, ai Gruppi, ai Soci F.I.A.S.P. che, la Segreteria Generale è "l'Ufficio" preposto a ricevere ogni tipo di richiesta e quant'altro attinente all'attività Federale, la stessa non si ritiene responsabile di qualsiasi "disguido o mancanze" su richieste formulate "verbalmente o per "iscritto" ad altri organismi o a qualsiasi altro "Dirigente" federale.



LE OLIMPIADI I.V.V.

Federazione Internazionale degli Sport Popolari
Internationaler Volkssportverband
International Federation of popular Sports

REGOLAMENTO, ORGANIZZAZIONE ED AMMINISTRAZIONE



Non so esattamente chi sia stato l'inventore delle Olimpiadi IVV certo è che per il movimento podistico mondiale amatoriale". è stata un'idea geniale il cui successo è in evidente crescita ad ogni nuova biennale edizione. La prima edizione si è svolta nel 1989 a Valkenburg (Olanda), quindi: nel 1991 a Schönberg (Germania), 1993 a Ribeaupville (Francia), 1995 a Ate-ne/Amaroussi (Grecia), 1997 a Vierumaki (Finlandia), 1999 a Bibione (Italia), 2001 a Seefeld (Austria), 2003 a Genk (Belgio), 2005 a Pilsen (Repubblica Ceca), ed infine, nel 2007 a Otepää (Estonia). Fra due anni, nel 2009 l'Olimpiade IVV si svolgerà a Monte Fuji in Giappone: saremo curiosi di vedere come la Federazione nipponica IVV saprà accogliere le delegazioni dei 38 paesi accreditati (forse saranno un po' di meno...!).

Le Olimpiadi IVV sono quindi un evento recente e nuovo, ancora tutto da scoprire. Allo scopo conoscerle meglio, è stato realizzato il presente articolo che illustra, tra [altro, l'attuale procedura che ogni Associazione/Federazione nazionale membro dell'IVV deve seguire qualora si candidi per organizzare un evento così importante.

REGOLAMENTO DELL'OLIMPIADE INTERNAZIONALE IVV DEGLI SPORT POPOLARI.

Celebrazione DELL'OLIMPIADE IVV.

1. L'Olimpiade Internazionale IVV degli Sport Popolari ha luogo ogni due anni e può essere diretta solo da un paese che membro IVV.
2. L'onore di ospitare l'Olimpiade IVV viene conferito dall'IVV ad una città di un paese membro dell'IVV. Quella città viene nominata: "città ospitante DELL'OLIMPIADE IVV".
3. Il periodo dell'anno in cui si terrà l'Olimpiade deve essere proposto alla

Presidenza direttiva per l'approvazione da parte del candidato (il paese) prima dell'elezione della città ospitante.

4. Se la città ospitante non può accogliere l'Olimpiade IVV durante il periodo pre-scritto, verrà cancellato il diritto di città ospitante e sarà nominata una nuova città.
5. L'Olimpiade non avrà durata superiore ai quattro giorni.

Elezione della città ospitante.

1. Può richiedere di organizzare l'Olimpiade IVV solo una città che ha ricevuto l'approvazione da parte del-

l'Associazione nazionale o Federazione nazionale IVV. L'Associazione nazionale deve garantire che l'Olimpiade sia organizzata soddisfacendo e rispondendo le condizioni dell'IVV. Se diverse città candidate di uno stesso paese desiderassero organizzare l'Olimpiade IVV, l'Associazione o la Federazione nazionale IVV deve decidere quale propone.

L'elezione di una qualsiasi città del paese membro dell'IVV avviene da parte del Congresso dei Delegati dopo la precedente approvazione della proposta fatta dalla Presidenza direttiva.

L'elezione della città ospitante avrà luogo durante il Congresso dei Delegati IVV. Eccetto circostanze straordinarie, tale elezione deve aver luogo almeno tre anni prima DELL'OLIMPIADE IVV.

4. L'IVV stipulerà un accordo scritto con la città ospitante e l'Associazione (Federazione) nazionale IVV sul quale saranno riportati gli obblighi che spettano loro. L'accordo deve essere firmato immediatamente dopo l'elezione della città ospitante.
5. La richiesta di organizzare l'Olimpiade IVV non può essere approvata dalla Presidenza direttiva dell'IVV senza un documento firmato dal Consiglio dell'Associazione (Federazione) nazionale il quale garantisce che l'associazione rispetterà le norme e gli statuti IVV.
6. Qualsiasi città che desidera richiedere di organizzare l'Olimpiade IVV, deve presentare un documento firmato con cui accetta tutte le condizioni prescritte dall'IVV e assicura che verranno rispettate tutte le norme dell'IVV per gli esenti sportivi.
7. qualsiasi città candidata deve offrire garanzie finanziarie giudicate soddisfacenti dalla Presidenza direttiva IVV. Tali garanzie possono provenire dalla città, dall'Associazione (Federazione) nazionale IVV o da altre parti terze.

Sede DELL'OLIMPIADE IVV

1. Tutti gli eventi devono aver luogo nella città ospitante l'Olimpiade, a meno che nomi vi sia l'approvazione da parte della Presidenza direttiva IVV di organizzare eventi e altri nel paese.
2. Se, per qualche ragione, è impossibile organizzare certi eventi nella città ospitante, la Presidenza direttiva può, in via eccezionale, autorizzare l'organizzazione di questi eventi in una città vicina.
3. Le cerimonie di apertura e di chiusura delle Olimpiadi devono avvenire nella città ospitante.

Comitato organizzatore

1. L'organizzazione dell'Olimpiade IVV viene conferita dall'IVV alla Associazione nazionale IVV nel paese della città ospitante e alla città ospitante stessa. Per questo scopo deve essere costituito un comitato organizzatore locale che comunichi direttamente con la Presidenza direttiva IVV.
2. Il Comitato organizzativo include:
 - a. Un membro designato dalla Presidenza direttiva IVV e che la rappresenta;
 - b. Il Presidente e il Segretario generale dell'Associazione (Federazione) nazionale IVV;
 - c. Almeno un membro designato della città ospitante e che la rappresenta.
3. Dal momento della sua costituzione fino al suo scioglimento, il comitato organizzativo deve svolgere tutte le sue attività rispettando gli statuti e i regolamenti IVV.
4. Nel caso di violazione delle regole o di infrazione degli impegni assunti, la precedente direttiva IVV ha l'autorità di ritirare in un qualsiasi momento e con effetto immediato, il diritto di organizzare l'Olimpiade IVV nella città ospitante, all'Associazione nazionale IVV e al comitato organizzativo. L'Associazione è senza pregiudizio e senza richiesta di compensazione per i danni riportati all'IVV.

Obblighi

L'Associazione (Federazione) nazionale IVV, la città ospitante e il comitato organizzativo, sono congiuntamente responsabili per tutti gli obblighi individuali o collettivi che riguardano l'organizzazione e la messa a punto dell'Olimpiade IVV. La responsabilità finanziaria per l'organizzazione e la messa a punto dell'Olimpiade deve interamente essere assunta dalla città ospitante e dal comitato organizzativo senza pregiudizio nei confronti di qualsiasi obbligo di un'altra parte,

in particolare come può risultare da qualsiasi questione inerente alle regole "Elezione della città ospitante", paragrafo 5, l'IVV non avrà responsabilità finanziaria di nessun tipo nel rispetto di quanto sopra.

Centro olimpico

Con lo scopo di riunire tutti i partecipanti, il comitato organizzativo deve fornire un centro olimpico che sarà aperto almeno un giorno prima della cerimonia di apertura e chiuso non prima di un giorno dopo la cerimonia di chiusura dell'Olimpiade IVV.

Programma culturale

1. Il comitato organizzativo deve creare un programma di eventi culturali che deve essere presentato alla Presidenza direttiva IVV per informazione.
2. Questo programma deve promuovere relazioni armoniose, comprensione reciproca e amicizia tra i partecipanti e gli altri presenti all'Olimpiade IVV.

Partecipazione all'Olimpiade Internazionale IVV degli Sport Popolari

Eleggibilità: Un partecipante deve rispettare le regole IVV per essere letto a partecipare.

Iscrizioni: tutte le iscrizioni devono essere stampate con una firma speciale approvata dalla Presidenza direttiva IVV. Devono essere distribuite entro il limite di tempo previsto dal comitato organizzativo. Devono essere ammesse iscrizioni in ritardo (fino all'inizio di ogni evento).

Biglietti d'entrata: Il prezzo del biglietto d'entrata per l'Olimpiade IVV deve essere stabilito con lo scopo di incoraggiare la massima partecipazione delle persone interessate. Il comitato organizzativo deve presentare una lista di prezzo alla Presidenza direttiva IVV perché sia approvato prima che avvenga la stampa delle brochures pubblicitarie e dei biglietti.

La tariffa iniziale deve essere conforme ai prezzi dell'Associazione (Federazione) nazionale IVV. Non è possibile combinare l'iscrizione e la prenotazione dell'alloggio. È obbligatoria una carta d'identità dell'Olimpiade.

Programma dell'Olimpiade IVV

Sport: Il programma dell'Olimpiade IVV deve includere la passeggiata, il nuoto e il ciclismo. Le altre attività potranno essere svolte solo dopo un attento controllo e autorizzazione da parte della Presidenza direttiva dell'IVV. Tutti gli eventi sportivi inclusi nell'Olimpiade IVV devono essere

conformi alle regole IVV.

Copertura dei mass media per l'Olimpiade IVV. Il comitato organizzativo è responsabile nel compiere il massimo sforzo al fine di assicurare la totale copertura di notizie. L'informazione deve essere trasmessa in tempo per poter essere stampata nel calendario, nella "Relazione Mondiale IVV", nelle brochures e nei giornali delle Associazioni (Federazioni) nazionali IVV.

Disposizioni tecniche

1. Il Comitato organizzativo deve coordinare tutte le disposizioni tecniche, che includono anche il programma, con i rappresentanti locali della città ospitante e l'Associazione (Federazione) nazionale IVV.
2. L'Associazione (Federazione) nazionale IVV designata è responsabile per il controllo tecnico e la direzione degli eventi. Tutti gli eventi devono rispettare le regole IVV.
3. Gli ufficiali tecnici (commissari tecnici sportivi) necessari per ogni disciplina sportiva devono essere nominati dall'Associazione (Federazione) nazionale IVV. Svolgeranno i loro compiti sotto la direzione dell'Associazione (Federazione) nazionale IVV e conformemente alle regole IVV.
4. Le pubblicazioni richieste vengono stampate e distribuite a spese dell'Associazione (Federazione) nazionale IVV o della città ospitante. Tutti i documenti (inviti, programmi, biglietti di entrata (Olimpia pass), distintivi, ecc.) devono contenere il numero dell'Olimpiade IVV e il nome della città ospitante dove è celebrata.
5. IVV autorizza l'Associazione (Federazione) ospitante ad utilizzare e commercializzare l'emblema protetto IVV (il logo IVV). La presidenza direttiva IVV fissa la tariffa di licenza per l'Olimpiade IVV e per l'uso del logo IVV. Questa tariffa di licenza deve essere pagata almeno 12 mesi prima dell'inizio dell'Olimpiade IVV o assicurata da una garanzia bancaria. L'ammontare della tariffa deve essere correlato con quanto pagato per le precedenti Olimpiadi IVV.

Giudici e ispettori

Per assicurare che siano rispettate le regole durante gli eventi, l'Associazione (Federazione) nazionale IVV nomina un adeguato numero di giudici o ispettori (Commissari tecnici Sportivi). L'Associazione (Federazione) nomina almeno una persona per risolvere dispute o disaccordi che pos-



sono manifestarsi durante l'Olimpiade IVV. Deve essere istituito un ufficio informazioni.

Propaganda e pubblicità

1. Non sono permesse dimostrazioni e nemmeno propaganda politica, religiosa o razziale nelle aree dell'Olimpiade IVV. Non saranno permesse forme di pubblicità nello stadio o nelle altre sedi degli eventi dell'Olimpiade eccetto quelle che sono state approvate dalla Presidenza direttiva IVV. Qualsiasi insegna commerciale o cartellone pubblicitario deve essere approvato dalla Presidenza direttiva IVV prima della loro installazione.
2. Qualsiasi mascotte creata per l'Olimpiade IVV, sarà considerata un emblema dell'Olimpiade IVV, il disegno della quale deve essere sottoposto alla Presidenza direttiva IVV per la sua approvazione. Tale mascotte non può essere utilizzata per scopi commerciali senza la precedente approvazione della Presidenza stessa.

Inviti

Gli inviti per partecipare all'Olimpiade IVV saranno distribuiti dal comitato organizzativo almeno un anno prima dell'apertura dell'Olimpiade IVV. Uso della bandiera dell'Olimpiade IVV
 La bandiera dell'Olimpiade IVV di grandi dimensioni deve sventolare su un luogo prominente del centro olimpico per tutta la durata dell'Olimpiade IVV. Sarà issata all'apertura e abbassata durante la cerimonia di chiusura.

Uso della bandiera IVV

1. Sarà presente al centro olimpico e nelle arce degli eventi un elevato numero di bandiere.
2. Tutte le bandiere dei paesi membri IVV devono essere issate all'inizio e alla fine.

Cerimonie di apertura e di chiusura

Il protocollo per le Cerimonie di apertura e di chiusura sarà preparato dalla Presidenza direttiva IVV. La cerimonia di apertura avrà luogo non prima del giorno che precede il primo giorno degli enti dell'Olimpiade. La cerimonia di chiusura si terrà l'ultimo giorno degli eventi dell'Olimpiade IVV. Almeno sei mesi prima dell'Olimpiade IVV il comitato organizzativo deve presentare il programma dettagliato di tali cerimonie alla Presidenza direttiva IVV per essere approvato.

Arbitraggio

Una completa documentazione inerente qualunque disputa che può sorgere in occasione o connessa con l'Olimpiade IVV sarà presentata alla Corte degli Arbitri IVV in conformità con gli statuti IVV.

Cerimonia di apertura e di chiusura

1. Cerimonia di apertura
 - a. L'Olimpiade IVV sarà proclamata aperta da un ufficiale (autorità) di rango elevato della città ospitante.
 - b. L'ufficiale (autorità) della città ospitante viene ricevuto dal Presidente IVV e dal Presidente del comitato organizzativo. I due Presidenti mostrano all'ufficiale il suo posto nel luogo ufficiale.
 - c. Seguirà poi la parata (sfilata) dei partecipanti. Ogni delegazione deve essere preceduta dal cartello con il proprio nome e accompagnata dalla bandiera nazionale. Le bandiere delle delegazioni partecipanti così come i cartelli con i nomi saranno forniti dal comitato organizzativo. Il comitato stesso designa coloro che porteranno i cartelli con i nomi.
 - d. La palata delle delegazioni avviene in ordine alfabetico secondo la lingua del paese ospitante eccetto per il paese ospitante in coda. Dopo il completamento della parata, ogni delegazione procede al proprio posto che è stato loro riservato per poter assistere alla cerimonia. I portabandiera restano sul campo di fronte al podio.
 - e. Il Presidente IVV accompagnato dal Presidente del comitato organizzativo, procede verso il podio posto sul campo di fronte al luogo ufficiale. Il Presidente del comitato organizzativo tiene il discorso della durata massima di tre minuti e poi aggiunge le seguenti parole: "Ho l'onore di imitare a parlare il/la Sig./Sig.ra Presidente della Federazione Internazionale degli Sport popolari.
 - f. Il/la Sig./Sig.ra per proclamare l'apertura dell'Olimpiade IVV, dicendo: "Dichiaro aperta l'Olimpiade Internazionale degli Sport Popolari a (nome della città).
 - g. Mentre suona la fanfara (organizzata dall'Associazione/Federazione nazionale) viene portata nell'arena la bandiera dell'Olimpiade IVV, spiegata orizzontalmente e issata sul palo portabandiera centrale di fronte al podio.
 - h. Viene suonato o cantato l'inno nazionale mentre viene issata la bandiera del paese ospitante sul palo porta-

bandiera a destra di quello centrale con la bandiera dell'Olimpiade IVV. I portabandiera procedono ai loro posti riservati.

- i. La cerimonia di apertura si conclude con un programma culturale.
2. Cerimonia di chiusura.
 - a. La cerimonia di chiusura ha luogo nell'arena dopo la fine di tutti gli eventi. I portabandiera delle delegazioni partecipanti e coloro che portano i cartelli con i rispettivi nomi entrano nell'arena in una unica fila e nello stesso ordine della cerimonia di apertura. I partecipanti seguono dietro senza distinzione di nazionalità.
 - b. I portabandiera formano essere molto visibili e precise:
 6. posti di ristoro lungo i percorsi sufficienti ma adeguati (non abbuffate ma nemmeno solo acqua);
 7. posti di ristoro solo a pagamento devono essere sconsigliati dall'IVV e previsti anche quelli gratuiti;
 8. vendita gadget - prevedere un punto vendita dei gadget delle Olimpiadi IVV che sia confortevole e veramente sempre disponibile prima, durante e dopo i giorni delle Olimpiadi IVV.
 9. biciclette prevedere la disponibilità di un numero adeguato di biciclette per dar modo a tutti di praticare questa disciplina con tranquillità
 10. su prenotazione potrebbero essere previsti dei luoghi appositi, accoglienti e riservati (è sufficiente un gazebo con tavoli e sedie) da mettere a disposizione delle varie Associazioni/Federazioni Nazionali partecipanti (ad es.: F.I.A.S.P.) in modo che le stesse abbiano la possibilità di pubblicizzare le rispettive attività e vendere i loro gadget senza trovarsi in promiscuità con altri e soprattutto, senza dover sempre mettere in pratica l'arte dell'arrangiarsi.

In pratica, potrebbe andare bene un codice di procedura stila falsariga (in tutto o quasi) di quello che è stato fatto a Bibione (ITALIA) nel 1999, tanto per fare un esempio!!!

Arrivederci a Monte Fuji in Giappone dal 14 al 17 maggio 2009 per l'11 Olimpiade IVV.

OLIMPIADI IVV

Fujiyama (Japan)

14-17 maggio 2009

Lunedì 11 maggio – sabato 23 maggio 2009 / Olimpiadi IVV nei più bei luoghi del Giappone. Programma di 13 giorni/11 notti.

1° giorno : Europa -Tokyo

Volo con una grande Compagnia da Milano / Amsterdam /Parigi / Zurigo verso Tokyo Narita (durata del volo circa 10 ore - 10.50 minuti, senza scalo se si dovesse partire dalla Malpensa.)

2° giorno : Tokyo

Arrivo in mattinata a Tokyo. Disbrigo pratiche aeroportuali. Escursione di mezza giornata in bus per la città e visita del Kannon-Temple, della Nakamise Shopping Arcade, del Palazzo Imperiale e della Tokyo Tower. Notte a Tokyo.

3° giorno: Tokyo

Marcia IVV guidata per Tokyo per tutta la giornata (la marcia tocca località importanti e suggestive). Notte a Tokyo

4° giorno: Tokyo/Mt.Fuji Area

Mattinata dedicata al trasferimento e all'alloggiamento al Kawaguchi-ko Area, luogo di organizzazione delle Olimpiadi.

5° giorno - 7° giorno : Mt. Fuji Area. Partecipazione all'Olimpiadi sui vari percorsi delle marce, delle maratone, della bicicletta, del nuoto e dell'Aqua Walking. Soggiorni al Kawaguchi-ko Area.

8° giorno: Mt. Fuji Area/Himeji/Hiroshima

In mattinata transfert alla stazione ferroviaria Shin-Fuji. Viaggio con l'express Shinkansen - Himeji. Il pomeriggio visita della «fortezza del cigno bianco» (Patrimonio Mondiale dell'UNESCO). Seguito del viaggio verso Hiroshima. Notte a Hiroshima.

9° giorno: Hiroshima e l'isola Miyajima

Escursione giornaliera con il bus. Visita al Museo della Pace e passeggiata attraverso il Peace Memorial Park. Visita al Museo della bomba atomica. Seguito del viaggio verso Miyajima. Arrivo, imbarco sul traghetto ed escursione a piedi all'isola di Miyajima con le torri nell'acqua del Santuario Itsukushimal. Visita del Santuario. In prima serata ritorno in hôtel a Hiroshima

10° giorno: Hiroshima-Nara-Kyoto

Viaggio con il super treno per Kyoto. Seguito del viaggio in bus verso Nara, il centro di tutta la cultura Giapponese. Gita e passeggiata attraverso il Nara Park, parco spettacolare dove vivono in assoluta libertà circa 1000 daini e verso «Daibutsu-den», dove è situata la più grande statua bronzea del mondo di Budha nel tempio ligneo Todaji. Visite del tempio Kasuga Taisha, di ispirazione scintoista (viene rimodernato o ricostruito ogni 20 anni). Notte a Kyoto.

11° giorno: Kyoto

Visita alla città di Kyoto per tutta la giornata. Kyoto è l'antica capitale imperiale giapponese. Visiterete i più belli e più grandi giardini Zen della città. Tra i tanti templi che si visiteranno, il tempio Ryoanji, con il suo giardino Karesansui (giardino secco): una composizione di 15 massi di roccia che sembrano inseriti in un mare di sabbia. Successivamente si visiterà il tempio Kinkakuji, il celeberrimo Padiglione d'Oro, capolavoro di armonia. Infine il Nijo Palais de Tokugawa-Shogunats.

12° giorno: Kyoto

Visita di Kyoto per tutta la giornata. Visiterete il tempio Ginkakuji, successivamente passerete sulla «via dei filosofi» verso il tempio Heian ed infine andrete a visitare il vecchio quartiere Gion. Per terminare avrete la possibilità di ammirare il meraviglioso panorama di tutta la città dal tempio Kiyomizu.

13° giorno: Kyoto/Osaka ritorno verso l'Europa.

Il mattino transfert verso l'aeroporto Osaka/Kansai et ritorno in Europa. Arrivo nella serata.

NEL PREZZO SARÀ COMPRESO :

Volo e soggiorno dall'Europa in Giappone per 13 giorni di cui 11 notti.

Volo da Milano / Amsterdam / Parigi / Zurigo a Tokyo e da Osaka in Europa con una Compagnia rinomata in classe economica.

11 notti in Hotel in camera doppia con la colazione inclusa.

6 pranzi durante le escursioni.

Tutte le trasferte e tutto quanto segnalato nel programma (ad eccezione delle trasferte durante le Olimpiadi)

Tutti i viaggi in treno secondo programma in seconda classe incluse la prenotazione dei posti

Guida parlante italiano.

Tre serate presso la "Casa Italia": cena con specialità italiane.

Tuta Olimpica, maglietta serigrafata Olimpiadi, KW serigrafato.

IN QUESTO PREZZO NON È COMPRESO:

Supplemento del Kerosene (fuel surcharge),

La tassa di iscrizione alle Olimpiadi

Colazione e pranzi all'Olimpiade.

Mance, bibite personali, extra di carattere personale, assicurazione e quanto non menzionato

Quanto non dichiarato nel "Nel prezzo sarà compreso".

Programma sintetico informativo suscettibile di limitati cambiamenti. Tutte le località citate sono rintracciabili per propria cultura su internet. Sul prossimo numero di Sportinsieme saranno comunicati oltre al costo effettivo, anche gli altri 2 pacchetti: "Solo Olimpiadi" e "Corea del Sud".



20 ANNI DI GIORNATA NAZIONALE DI SOLIDARIETÀ FIASP

Sono passati oltre 20 anni da quando il Consiglio Federale, allora in carica, presieduto dal Professor Parolin, decise con rammarico di non più organizzare i Raduni Nazionali dei podisti incaricandomi di trovare una nuova idea che fosse espressione nazionale della unione di tutti i camminatori nel campo della solidarietà e fu così che proposi la Giornata Nazionale di solidarietà F.I.A.S.P. L'idea e l'iniziativa, accolte con grande entusiasmo e approvate all'unanimità, era quella di realizzare una camminata per ogni provincia la prima domenica di ottobre per onorare anche il nostro Patrono San Francesco-d'Assisi e di destinare quanto raccolto ogni anno ad un Ente od un'Associazione diversa, proposte che dovevano pervenire in Consiglio, valutate, studiate e deliberate di anno in anno. Successivamente venne data libertà di scegliere una manifestazione di ottobre stante il fatto che molti Comitati

si lamentarono di non avere una manifestazione di richiamo la prima domenica di quel mese. Poi si passò, anni dopo, ad una "liberalizzazione" concedendo ai Comitati la facoltà di realizzare in modo autonomo la raccolta di fondi restando sempre primario lo scopo, oltre che mirato alla raccolta di fondi, di dare diffusione e propaganda sulle attività e gli scopi dell'Ente beneficiario che veniva scelto. Nell'arco di 20 anni nei quali ho avuto l'onore e l'onere della delega federale, ho avuto modo di vivere dal vivo il disagio di molte situazioni che stanno vicino a noi ma che spesso non tutti vedono, o evitano, constatando quante Associazioni di volontariato si muovono con grande impegno e sacrifici per alleviare la sofferenza di persone meno fortunate. Noi possiamo dire di essere stati però i primi a promuovere un'iniziativa a carattere nazionale per aiutare, in parte, alcune Associazioni o

Enti a farsi conoscere, e a volte siamo stati di grande sollievo con interventi mirati e specifici che ci sono sempre stati riconosciuti come attestano le molte lettere che ancora oggi ci vengono indirizzate e di tutto questo dobbiamo andare orgogliosi. Ma non sono stati solo successi, negli ultimi anni alcuni Comitati Provinciali hanno avuto un calo di adesione privilegiando iniziative locali che hanno un pò fatto venir meno il carattere nazionale di questa nostra iniziativa, però, tutto sommato possiamo trarre un bilancio positivo che ci ha permesso di intervenire a sussidio di molte Associazioni distribuendo in 20 anni la bellezza di quasi 110.000,00 Euro che sono tanti anche se sono piccole gocce nel mare del bisogno che ci circonda. Dopo 20 anni, per la prima volta, durante l'ultima Assemblea Federale dello scorso 24 maggio svoltasi a Volta Mantovana, sono riuscito ad essere presente di persona alla consegna della somma raccolta ai responsabili dell'Associazione "LA CASA DEL SOLE" di Curtatone. Nelle altre edizioni, per vari motivi la consegna avveniva tramite una delegazione di Consiglieri o da parte dei Presidenti Federali. La cosa mi ha emozionato molto e mi ha ripagato di tanti sacrifici e di tanto lavoro che spero e penso di aver svolto nel migliore dei modi. Ora lascio questo mio incarico perché dopo 20 anni penso sia giusto dare spazio ad altri e a nuove iniziative finalizzate alla solidarietà che spero verranno messe in campo al più presto. Chiudo questo mio scritto ringraziando di cuore tutti i Comitati Provinciali, i Consiglieri Federali, i Podisti, i Gruppi e le Società che hanno aderito con generosità e con entusiasmo ribadendo che si può camminare e correre non solo con i piedi ma anche con il cuore. Grazie anche agli Enti e alle Associazioni che negli anni sono state da noi aiutate per la loro disponibilità e la loro collaborazione. E infine grazie al segretario Martini per la sua pazienza nel sopportare le mie continue telefonate di solleciti inerenti questa meravigliosa iniziativa che si è conclusa per me ma che spero venga portata avanti con nuovo slancio e con nuovo vigore. Un saluto a tutti voi Amici che avete avuto la pazienza e l'attenzione di leggere queste mie rievocative righe sul nostro "Sportinsieme".



SKI ROLL

Cos'è lo ski roll. Anche nei Paesi nordici o nei freddi Paesi dell'Est Europa, così come nell'America settentrionale, dove la neve impera per molto tempo durante l'anno, ci sono lunghi periodi nei quali gli sciatori di fondo necessitano di allenarsi per rimanere in forma. Per questo motivo sono nati gli ski roll. Ora tutti i fondisti che abbiano un qualche obiettivo agonistico, così come gli sportivi che desiderano acquistare e mantenere un'ottima forma fisica, utilizzano gli ski roll. Gli ski roll, quindi, sono degli sci dotati di ruote con i quali si viaggia e ci si allena utilizzando la tecnica dello sci di fondo. Attualmente gli ski roll sono costituiti di due assi, generalmente in lega leggera, di lunghezza compresa tra 53 e i 70 cm, alle cui estremità sono montate normalmente due ruote, una anteriore ed una posteriore. Esistono in commercio molti differenti modelli, a due ed anche a tre ruote (posteriormente ne sono affiancate due), e vengono utilizzati in tutti i Paesi dove è praticato. Da qualche anno, da quando cioè è stato riconosciuto che la di-

sciplina del fondo è estremamente completa, simmetrica nonché molto allenante per tutto il fisico, molti sportivi provenienti da altre discipline si sono avvicinati alla pratica dello ski roll. Inoltre lo ski roll può essere praticato ovunque, in qualunque stagione, senza l'ausilio di alcuna struttura. Questo sta contribuendo notevolmente allo sviluppo di questo sport anche nei Paesi di scarsa o nulla tradizione fondistica, come i Paesi tropicali, dell'Est asiatico e del Sud America.

La storia dello ski roll. Lo sci è nato, probabilmente nei Paesi del nord Europa, quale sistema di spostamento nei periodi di innevamento. Erano due lunghe assi, con la punta leggermente incurvata verso l'alto e si utilizzavano aiutati da un lungo bastone. In Norvegia esiste un interessantissimo museo dello sci, di cui tratteremo in altra parte del nostro sito. Lo sci è nato quindi come sci di fondo ed anche questo "movimento" fisico, è divenuto, in un certo momento, disciplina sportiva. Facile passaggio quindi alla nascita della necessità di uno specifico allenamen-

to anche nei periodi di non innevamento; probabilmente in quel momento è nato lo ski roll.

Le notizie più lontane che parlano di questo attrezzo ci giungono dall'Austria, dove verso la fine degli anni trenta un atletico fondista è stato immortalato in una fotografia in piedi sopra a due assi, di lunghezza stimabile di circa 1 metro, alle cui estremità erano fissate delle forcelle contenenti delle grandi ruote, una anteriore ed un'altra posteriore. Nel corso del tempo altri fondisti "fai da te" si sono costruiti i propri ski roll, mentre le prime notizie di ski roll costruiti in serie vengono dalla Scandinavia. Erano ski roll a tre ruote, di cui le due posteriori appaiate, adatti alla unica tecnica esistente allora, la tecnica classica. L'evoluzione è stata enorme, soprattutto nel corso degli ultimi anni. Naturalmente l'evoluzione della tecnica di utilizzo degli sci di fondo, e conseguentemente degli ski roll, nonché lo sviluppo dell'attrezzatura complementare quali scarpe ed attacchi, aggiunto alle continue scoperte e invenzioni tecnologiche, tutto ciò ha contribuito alla necessità e conseguente sviluppo dell'attrezzo ski roll. Nonostante gli antenati siano stati costruiti a due ruote, il maggior sviluppo dello ski roll si è avuto con modelli a tre ruote, messi in commercio tra gli anni 70 e 80, per poi approdare agli attuali due ruote, estremamente adatti allo skating ma anche, aiutati dai nuovi attacchi-scarpe e variando le dimensioni delle ruote, per la tecnica classica. I materiali utilizzati per la costruzione dei telai sono stati principalmente due, legno ed alluminio, nonostante alcuni tentativi di utilizzare varie fibre come il vetro ed il carbonio.

Oggi, sia per questioni tecniche che economiche, la produzione si è perfezionata nelle leghe di alluminio. Le ruote, nate prima piene, poi pneumatiche, hanno attraversato vari stadi utilizzando i più differenti materiali. Oggi i modelli da tecnica classica montano generalmente ruote in gomma, mentre i modelli da skating montano ruote in un particolare materiale plastico, molto elastico e disponibile in diverse durezza ed elasticità, chiamato poliuretano. Anche la parte meccanica interna, con i sistemi di bloccaggio anti ritorno per le ruote, hanno naturalmente subito infinite e fondamentali evoluzioni, passando da bussole metalliche con il blocco "a strozzo", agli ingranaggi come le ruote libere delle biciclette, fino a giungere agli attuali sofisticati cuscinetti.





CAMMINARE E DIMAGRIRE

tra piacere e dovere



Uno stile di vita che diventa elisir

Obesità e sovrappeso rappresentano un allarmante problema per l'Italia e le società occidentali in genere. In Italia l'obesità colpisce 4 milioni di persone (il 9% della popolazione) e 16 milioni sono gli italiani in sovrappeso ovvero una persona su tre.

A svelare cifre tanto preoccupanti è il VI Rapporto sull'Obesità redatto dall'Istituto Auxologico Italiano e presentato a Milano a febbraio di quest'anno. Gli attuali dati paragonati a quelli di 20 anni fa evidenziano un trend decisamente negativo: l'incremento del sovrappeso è stato pari al 9,8% negli uomini e al 4,9% nelle donne, nello stesso periodo l'obesità è aumentata del 3,1% negli uomini e del 2,1% nelle donne.

Per sapere se si è obesi bisogna conoscere il proprio indice di massa corporea (BMI, Body Mass Index), introdotto nel 2000 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità quale strumento di valutazione della salute dell'individuo. Si calcola dividendo il peso corporeo per il quadrato dell'altezza espressa in metri (ad es. un adulto di 70 kg e alto 1,75 mt ha un BMI di 22,9).

Se si possiede un BMI superiore a 30 si è considerati obesi, fra 30 e 25 in sovrappeso, tra 25 e 18,5 normopeso mentre al di sotto di tale soglia si è sottopeso.

Nel novembre del 2006 alla Conferenza Ministeriale della Regione Europea dell'OMS veniva definita una Carta Europea sull'Azione di Contrasto all'Obesità.

L'epidemia di obesità (così definita dall'OMS) si è ampliata negli ultimi decenni a causa del cambiamento dell'ambito culturale, sociale, economico e fisico.

Uno squilibrio energetico nella popolazione è stato innescato da una drammatica riduzione dell'attività fisica e dai mutamenti degli schemi dietetici, in primis il maggiore consumo di cibi e be-

vande ad alta densità energetica e poveri di nutrienti in combinazione con un basso consumo di frutta e verdura.

Secondo i dati disponibili inoltre, il 70% della popolazione, nella maggioranza dei paesi della regione europea dell'OMS, non svolge un'attività fisica sufficiente ad assicurare e mantenere vantaggi per la salute. Sempre l'OMS sottolinea la sempre maggiore incidenza di obesità e sovrappeso nella terza età.

In Italia, l'Istituto Auxologico che da oltre 40 anni è impegnato nel trattamento delle malattie metaboliche, conferma che meno della metà della popolazione anziana italiana di entrambi i sessi è in condizioni di normopeso e che l'obesità aumenta con l'avanzare dell'età colpendo in modo importante anche le donne: oltre il 30% di esse dopo i 50 anni ha problemi di peso.

Evidenziando come il sovrappeso pregiudichi quantità e qualità di vita, l'Istituto Auxologico decreta la necessità di "prevenire e curare l'obesità per invecchiare bene".

Si sta radicando l'evidenza che un eccesso di grasso periombelicale o viscerale, spesso indicato come obesità addominale, è un valido indice predittore di patologie metaboliche e di aumentato rischio di patologie cardiovascolari.

Nella battaglia per il controllo del peso è stata dedicata molta attenzione al tipo e alla qualità dei cibi e bevande, meno alla quantità di energia che si spende con l'attività fisica.

I due fattori sono tuttavia strettamente correlati.

Grazie al trasporto motorizzato, all'automazione ed alle apparecchiature che permettono un risparmio di manodopera, i progressi tecnologici hanno determinato per la maggior parte delle persone una riduzione delle occasioni di dispendio

energetico.

Per mantenere il peso forma è però fondamentale bilanciare apporto e dispendio energetici.

Le principali variabili fisiologiche che influenzano il fabbisogno energetico sono: il metabolismo basale (MB), la massa muscolare magra e l'attività fisica.

Il MB, che valuta la spesa energetica di un soggetto in stato di veglia a completo riposo, tende a ridursi in entrambi i sessi del 2-4 % per decade di età dopo i 40 anni.

È noto inoltre che la massa muscolare si riduce con l'invecchiamento in entrambi i sessi.

Si riducono anche nell'individuo anziano, rispetto al giovane, la massa cellulare, la massa ossea ed il contenuto totale di acqua dell'organismo mentre si incrementa notevolmente la massa adiposa.

L'invecchiamento si associa, oltre che ad un incremento del grasso corporeo totale, ad una sua distribuzione in senso centripeto, ovvero dagli arti verso il tronco.

La diminuzione età correlata del MB può essere attenuata dall'esercizio fisico programmato di tipo aerobico. In soggetti di età compresa tra 50 e 80 anni che svolgono un'attività fisica regolare, i valori del MB sono inferiori di circa il 5% rispetto a soggetti giovani attivi, mentre nei soggetti che conducono vita sedentaria la differenza sale al 17%.

Per contrastare obesità e sovrappeso occorre quindi promuovere uno stile di vita più attivo con scelte alimentari sane ed esercizio fisico regolare.

La letteratura scientifica è ormai concorde nel sostenere l'importanza di camminare per prevenire le "malattie della civilizzazione" e lottare contro "l'epidemia di obesità" che affligge le nostre società.

Una ricerca condotta ad Atlanta ha dimostrato come chi utilizza l'auto è signifi-



cativamente più esposto al rischio di sovrappeso di chi invece si sposta a piedi.

Lo studio, pubblicato sull'American Journal of Preventive Medicine e condotto su 11.000 cittadini dell'area di Atlanta, ha rilevato che le persone abitanti in zone a destinazione prevalentemente residenziale, tendono a pesare più di quelle residenti dove case ed attività economico-commerciali sono adiacenti. Questo effetto sembra essere in gran parte il risultato del tempo trascorso rispettivamente a guidare o a camminare.

I ricercatori hanno calcolato che ogni ora passata in auto si associa ad un 6% di incremento della probabilità di diventare obesi ed ogni 800 mt percorsi a piedi ogni giorno si riduce questa probabilità del 5%.

Camminare è l'attività fisica ideale per perdere e tenere sotto controllo il proprio peso corporeo.

Il Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism ha recentemente proposto una ricerca tutta italiana condotta dall'Università di Verona.

I risultati raggiunti dai ricercatori confermano che per perdere peso non è necessario praticare jogging, ma basta una bella camminata.

Durante lo studio sono stati osservati circa 30 soggetti con sovrappeso da lieve a grave ed è stato calcolato il consumo delle diverse riserve energetiche (carboidrati e lipidi) durante camminate a diversa intensità. È emerso che il tipo di camminata che consente di bruciare più grassi è quello che tiene una velocità di circa 4 km/h. Alla velocità di 4 km/h il 40% delle calorie bruciate deriva dai grassi, mentre a 7 km/h il consumo di grassi si ferma al 20%.

In altri termini maggiore è lo sforzo più si consumano carboidrati mentre con uno sforzo minore si vanno ad attaccare le riserve di grassi.

Un individuo in sovrappeso (con BMI tra 25 e 30) camminando per 40 minuti a 4 km/h brucia 150 calorie e 6 grammi di grasso, se invece cammina ad una velocità di 6 km/h, brucia le stesse calorie in 27 minuti ma solamente 3 grammi di grasso. Le valutazioni sono state effettuate calcolando il quoziente respiratorio cioè il rapporto tra l'ossigeno consumato, direttamente riconducibile alla quota di energia utilizzata, e l'anidride carbonica prodotta dall'organismo. Il dato consente

di ottenere precise informazioni sulla fonte di energia spesa.

In sintesi, se l'obiettivo prescelto è quello di bruciare i grassi, allora la scelta è quella di non rinunciare a camminare.

È universalmente accettato che per migliorare il proprio stato di salute, per prevenire le malattie cardiocircolatorie e metaboliche, sia necessario mantenere un peso corporeo ottimale attraverso uno stile di vita sano ed attivo.

L'OMS raccomanda per l'anziano la pratica di almeno 30 minuti di attività fisica moderata per 5 volte alla settimana. Il modo più semplice di mettere in atto questo consiglio è quello di incorporare i 30 minuti di esercizio fisico raccomandati nelle proprie attività quotidiane: ed es. andare in bicicletta o camminare invece di usare l'auto, usare la scale al posto dell'ascensore, intraprendere attività nel tempo libero come ballare, fare giardinaggio o sport di gruppo, il fitwalking in compagnia per esempio...

Benessere del corpo e della psiche, forma fisica e mentale, socializzazione ed autostima... camminare aiuta e favorisce una lunga serie di aspetti della quotidianità di chi cronologicamente giovane non è più.

Invecchiare comporta un evidente declino psicofisico che va affrontato consolidando un atteggiamento positivo e costruttivo attraverso uno stile di vita sano ed attivo che permetta di mantenere a lungo la propria autonomia.

Camminare ogni giorno, meglio se in compagnia (fitwalking dunque!), diventa così una regola fondamentale per un corpo leggero e scattante e per uno spirito agile e dinamico.



camminare bene

è il primo manuale tecnico sul fitwalking, una guida completa per scoprire il mondo del fitwalking, le sue particolarità, la sua semplicità e naturalezza; ma anche la sua forza, il dinamismo che può offrire, i cambiamenti che suscita in chi lo inserisce nel proprio stile di vita. Il volume è corredato da una ricca selezione di immagini e illustrazioni ed un imperdibile dvd tecnico.

Ordinalo subito on-line sul sito internet www.fustaeditore.it



ENEA FRANCESCO

"Nuovo Presidente del Comitato di Vicenza"

L'Assemblea Elettiva del Comitato di Vicenza ha deliberato il "nuovo" Consiglio Provinciale. In data 12 aprile 2008 presso il Centro Sociale di Montecchio Precalcino si sono tenute le elezioni elettive. Tre i Candidati alla Presidenza nelle Persone dei Soci F.I.A.S.P. : Bruno Pianezzola (presidente uscente), Roberto Busbani, Enea Francesco. Candidati in qualità di Consiglieri: Wilma Abriani, Rodolfo Santini, Tamara Boscardin, Lino Campesato, Elisabetta Casarotto, Sergio Tassarolo, Francesco Marangoni Maria Rita Zambon, Nicola Bruno Pizzato, Gian Emilio Coltro, Delia Thiella, Fiorenzo Zanetello, Stefano Dal Santo, Antonio Valle, Moreno Tribbia, Andrea Teruzzo. Mario Garparotto. Mauro Bortoli, Renato Meda. L'Assemblea ha così votato: Presidente del Comitato di Vicenza: Enea Francesco. Consiglieri: Wilma Abriani, Rodolfo Santini, Tamara Boscardin. Lino Campesato Elisabetta Casarotto Sergio Tassarolo Francesco Marangoni Maria Rita Zambon, Nicola Bruno Pizzato, Gian Emilio Coltro. Il Presidente neo eletto in data successiva alle elezioni ha convocato i dieci Candidati eletti al Consiglio proponendo a loro incarichi specifici. Fanno parte del "gruppo di lavoro" in qualità di "esterni" altri candidati non eletti.



PROGRAMMA DEL CANDIDATO ENEA FRANCESCO VOTATO DALL'ASSEMBLEA

Signor Presidente dell'Assemblea, Signori Presidenti e Consiglieri candidati, Signore e Signori appartenenti a Gruppi, Società e Singoli, gentili Ospiti, cari amici Fiespini; nel presentare la mia candidatura, desidero sottolineare che non vuole essere intesa una contrapposizione ad altre proposte, ma bensì di un confronto pacato e costruttivo; cercherò di portare nel Comitato Provinciale, quel bagaglio di esperienze accumulata negli anni, in stretta collaborazione con i nuovi Consiglieri, che provengono da numerosi Gruppi, che contano numerosi iscritti, e che partecipano in molti alle nostre marce domenicali.

Siamo un Gruppo coeso, e vogliamo far decollare il nostro Comitato con l'inserimento di Consiglieri e Collaboratori, provenienti da una affidata esperienza presso i loro Sodalizi Fiasp, e tutti di elevata capacità organizzativa sia a livello locale che provinciale e soprattutto abbiamo inserito nella lista dei Consiglieri una nutrita rappresentanza femminile.

A conclusione di questa Assemblea Elettiva, cari Amici, ci sarà certamente un nuovo Presidente, ma soprattutto ci sarà un unico e grande vincitore, che tutti Noi

qui presenti riusciremo ad esprimere, perché qui c'è un grande cuore pulsante, questo cuore siamo Noi, Gruppi e Società che tutte le domeniche ci incontriamo, discutiamo, ci confrontiamo.

Questo grande vincitore è la FIASP, che con la nostra presenza abbiamo ancora una volta dimostrato la vitalità del nostro movimento Fiespino, che ci deve vedere uniti e forti, con lo stesso spirito, non di servizio come usano dire i politici, ma bensì di amicizia uno con l'altro.

Il programma che Vi presento è il frutto di un'accurata stesura, in collaborazione con amici appartenenti ai diversi Gruppi, e che insieme lo abbiamo preparato.

Alcuni anni fa, ebbi l'occasione di ritrovare le tessere di partecipazione FIASP-IVV degli anni 1980/85 dei miei figli, quando piccoli, li accompagnavo alle passeggiate podistiche domenicali; grande è stata la sorpresa e la soddisfazione che ho provato, e con orgoglio le ho mostrato ai miei figli e agli amici, e ricordo con nostalgia i tempi in cui si ritornava a casa con i ragazzi, orgogliosi di aver preso una medaglia o una coppa, ma soprattutto la soddisfazione e la gioia di essere stati con altri amici a passeggiare

insieme, fare nuove conoscenze, scambiare opinioni, confrontarci.

Oggi i tempi sono cambiati, lo spirito di amicizia è rimasto, ma alle manifestazioni podistiche qualcuno partecipa alla ricerca di un premio prestigioso e dileguarsi frettolosamente dopo la premiazione.

A distanza di tanti anni mi sono trovato catapultato nella FIASP, organizzando la podistica del mio paese, collaborando con il Comitato provinciale alla presentazione a Piovene Rocchette nel 2003 del calendario provinciale e quello nazionale il 6.11.2004, dando il mio contributo per la partecipazione alla fiera del Tempo Libero a Vicenza, partecipando alle Olimpiadi IVV di Pilsen in Rep. Ceca, ma soprattutto parte attiva alla vita associativa, con le podistiche domenicali nella nostra provincia, incontrando nuovi amici e acquisendo una notevole esperienza della vita fiespina.

Dopo precedenti esperienze associative, sono stato sollecitato e incoraggiato da alcuni amici a collaborare con Loro per un rinnovamento, ed ho dato la mia disponibilità alla candidatura a Presidente provinciale per un salto di qualità del



Comitato di Vicenza che merita, senza peraltro dimenticare quanti, appassionati, tecnici, dirigenti hanno portato avanti fino ad oggi con passione e una tradizione che nessuno può ignorare, consapevoli tuttavia che quello che si trova oggi è solo l'eredità di chi ha costruito in passato, ai quali rivolgo il più vivo e sincero ringraziamento.

Presentare un programma per i prossimi 4 anni non è facile, tuttavia mi corre l'obbligo di individuare alcune priorità che cercherò di sintetizzare, cercando di affrontare e realizzare con l'aiuto di un Comitato che dovrà operare con una mentalità aperta che vada oltre i confini del proprio orticello e che decida collegialmente, consapevoli di operare per tutti, piccoli o grandi che siano i Gruppi o le Società.

Le priorità su cui bisogna focalizzare le nostre energie sono:

- Organizzazione interna al Consiglio Provinciale.
- Rapporti con gli Associati
- Confronto con altre realtà locali

ORGANIZZAZIONE INTERNA AL CONSIGLIO PROVINCIALE.

- E' necessario che i componenti del Consiglio abbiano parte attiva nel controllare il buon funzionamento delle attività, e la consapevolezza di collaborare con tutti, verificare di comune accordo gli indirizzi e le linee programmatiche che il Consiglio Provinciale dovrà avere per lo sviluppo e il futuro dei Gruppi e della FIASP provinciale, in sintonia con le direttive degli Organi Federali.
- Pianificare un nuovo organigramma interno, affidando ai Consiglieri incarichi settoriali specifici, secondo la loro competenza e professionalità, e un coordinamento più efficace con i Commissari Tecnici Sportivi.
- I Commissari Tecnici Sportivi devono riacquistare l'importanza del loro incarico e del loro mandato, e soprattutto la consapevolezza che sono responsabili Fiasp della manifestazione cui sono stati designati.
- E' auspicabile che ci sia una maggiore presenza femminile in seno al nostro Comitato, dando spazio e possibilità di collaborare in modo attivo alle attività programmate e sicuramente avremmo con il loro apporto una crescita più qualificata di tutto il Comitato.
- Abbiamo messo in lista elettiva 5 donne, non avremmo più un comitato in bianco e nero, più vicino ai Gruppi, al

passo con i tempi.

- Allestire un tavolo domenicale permanente (center point FIASP) nel quale si possa fare tesseramento per singoli, informazione sulle marce, diffondere pubblicazioni, materiali, riviste, calendari marce, e altro, compatibile al nostro interesse.
- Provvederemo ad acquisire un gazebo, certamente sponsorizzato, e reclamizzato FIASP, da utilizzare per ospitare i Commissari per le timbrature dei concorsi.
- Incentivare e ripristinare il podismo, con l'aiuto delle associazioni locali, in quelle zone dove per il passato fiorivano manifestazioni, ora dimesse, specialmente nel Basso Vicentino e località turistiche.
- Dare maggiore impulso ai Concorsi esistenti e nuova linfa al Concorso Donne Podiste, affidandone a loro la gestione organizzativa e operativa.
- Programmare con i Gruppi territoriali e comprensoriali un concorso mirato per i ragazzi delle scuole.
- Estendere le nostre attività sportive ad altri settori: cicloturismo, nuoto, sci da fondo e quanto altro autorizzato dalla Federazione.
- Usufruire della competenza dei nostri associati inseriti in altri sport
- Designare un addetto a pubbliche relazioni per Gruppi e Società fuori provincia, e dare così maggiore visibilità al nostro Comitato.
- Proporre all'Assemblea Elettiva che il Consiglio Provinciale sia formato dal maggior numero di Candidati possibile, in base alle candidature pervenute.
- Necessitiamo soprattutto trovare una sede più decorosa per la FIASP provinciale.
- Disponiamo, per una nuova sede Provinciale FIASP, di un locale indipendente, con 4 stanze più servizi, ampio parcheggio, di proprietà I.P.A.B. con un canone in forma istituzionale di €.150 mensile, per quanto riguarda l'arredamento ci sarà fornito in forma gratuita da una ditta produttrice di mobili per ufficio, in cambio di servizi pubblicitari.

RAPPORTI CON GLI ASSOCIATI

- I Gruppi e i Podisti sono la risorsa della FIASP e attraverso loro il nostro futuro, e non possiamo disattendere le loro richieste.
- Informeremo tutte le Società affiliate dei lavori e delle decisioni che il Comi-

tato Provinciale adotterà nel corso delle riunioni mensili, e sarà dato un giusto riconoscimento a tutte le Società in occasione della ricorrenza quinquennale delle loro marce.

- E' necessario favorire e incentivare i Gruppi, istituendo comprensori, affinché possano ritrovarsi con più frequenza, per una maggiore collaborazione fra loro per specifiche iniziative locali, senza peraltro sminuire il valore del Comitato provinciale; si propone di indire riunioni periodiche con i Gruppi e/o le Società affiliate nel Loro comprensorio.
 - Sensibilizzare che le nostre manifestazioni sono ludico-motorie, ed hanno un significato più affascinante e meno impegnativo, soprattutto opportunità di condividere momenti di aggregazione e di rapporti umani.
 - Incentivare il gemellaggio con Gruppi di fuori provincia.
 - Istituire un gruppo di lavoro che aiuti gli Organizzatori delle manifestazioni a risolvere problemi tecnici.
 - Invitare le Società che ne dispongono di comunicare il loro indirizzo e-mail per poter interloquire più rapidamente.
 - Dotare il Comitato di attrezzature usufruibili da tutti gli Associati, a condizioni da stabilire (bandierine, giubbotti rifrangenti, striscioni, segnaletica varia, ecc.).
 - Sollecitare tutte le persone iscritte ai Gruppi e/o Società affiliate, e partecipanti occasionali, domenicali e singoli, di aderire al tesseramento FIASP, con tutti i vantaggi che ne derivano.
 - Impegnarsi a diffondere la rivista "Sportinsieme"
 - Uno dei punti più importanti del programma è quello della costituzione di una nuova Società, indipendentemente dal risultato delle elezioni, denominata "CENTRO SERVIZI FIASP", che sarà al servizio e di supporto nella gestione delle marce e collaborerà alle necessità e le esigenze dei Gruppi e Società.
- I servizi principali saranno la prenotazione dell'ambulanza, la ricerca del medico, segnaletica varia, materiali per le marce, prodotti per i ristori.
- L'utilizzo di un gazebo, servirà a tutti i gruppi per pubblicizzare le loro marce e la prenotazione dei cartellini per le marce domenicali successive e di ausilio ai gruppi che non possono essere presenti per la prenotazione dei cartellini; inoltre sarà acquistato un impianto microfonico, oltre a dotarci di fax, internet, telefono e computer.



CONFRONTO CON ALTRE REALTÀ LOCALI

- Un problema importante è quello di confrontarci con altre realtà locali che organizzano manifestazioni collaterali come le Nostre, al fine di cercare di inserirle nel contesto del nostro Comitato.
- Programmare incontri periodici con personale qualificato per la formazione dei dirigenti.
- Organizzeremo un convegno per acquisire una maggiore informazione amministrativa in relazione alla gestione dei nostri Gruppi.
- Organizzare eventi per una maggiore visibilità della Federazione, partecipare alle manifestazioni locali e alla fiera del Tempo Libero di Vicenza, anche in collaborazione con altri Comitati provinciali limitrofi e regionali.
- Istituire un sito internet per promuovere gli intenti del Comitato e dei Gruppi.
- Stabilire un collegamento dinamico e promuovere iniziative di divulgazione delle attività provinciali con gli enti di informazione: radio, televisione, giornali e pubblicazioni pubblicitarie locali, dobbiamo portare il calendario delle marce in tutte le palestre della provincia.
- Rafforzare le relazioni con le altre società sportive e la scuola per una maggiore integrazione, soprattutto nel settore giovanile; tenendo presente che la promozione e lo sviluppo per le attività amatoriali ludico-motorie dovranno essere rivolte anche a quanti dimessa l'attività agonistica, sentono il bisogno di continuare a stimolare se stessi in attività sportive meno impegnative, ma soprattutto di un interscambio e di nuove amicizie.

Prima di concludere desidero rivolgere un ringraziamento a tutto il Consiglio provinciale uscente, e un rispettoso e sincero pensiero ad un Presidente, il cui ricordo indimenticabile per me è sempre presente: Antonio Cesari.

Amici qualcuno penserà che sia difficile realizzare tutto ciò, ma l'ambizione di concretizzare questo programma necessita di un'attiva partecipazione di tutti gli iscritti e il

contributo d'esperienza dei singoli, e pretende la compattezza di vedute e di coesione nelle scelte.

Rivolgo un caloroso invito ai Candidati del nuovo Comitato provinciale, Gruppi, Società, Singoli, che vorranno condividere e identificarsi in questo programma, di dare il loro apporto, anche minimo ma determinante, in quanto ciascuno di noi dovrà operare per il bene comune, perchè la FIASP siamo noi.

Concludo con due frasi che ricordo con gran piacere, la prima è di Robert Kennedy, la tengo in bella evidenza

sul tavolo del mio ufficio e c'è scritto:

"C'è chi guarda le cose e si chiede, perchè. Io sogno cose che non ci sono mai state e mi chiedo: perché No".

Diceva il Presidente Nazionale della FIASP, dott. Giuseppe Colantonio: "Per conquistare un traguardo bisogna prima sognarlo"

Chiedo a Voi tutti di contribuire a realizzare insieme questo sogno.

Grazie .
Enea Francesco

9ª Marcia del Brentegnan

NEL SUMMANO LUNGO GLI ANTICHI SENTIERI DEI GIROLIMINI

**MANIFESTAZIONE PODISTICA
NON COMPETITIVA
A PASSO LIBERO
APERTA A TUTTI DI
KM. 6-11-19**

**DOMENICA
21 SETTEMBRE 2008
PIOVENE ROCCHETTE (VI)**

**INFORMAZIONI: 348 - 3810358
e-mail: fiaspvicenza@hotmail.com**



ASSEMBLEA PROVINCIALE A CASERTA

Il giorno di sabato 5 aprile '08 a Santa Maria Capua Vetere in provincia di Caserta, in via del Lavoro al n° 114, dove attualmente risiede la sede del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Caserta si è svolta l'Assemblea Provinciale. Poste all'ordine del giorno, le competenze e le nomine dei commissari tecnici sportivi del 2008 e le strutture gonfiabili da indirizzare nelle manifestazioni sportive della F.I.A.S.P. Il presidente Francesco Raucci si è pronunciato subito con un discorso legato alla solidarietà, sottolineando soprattutto i valori socio morali della F.I.A.S.P. e il motivo per la quale nascono le manifestazioni "sport, amicizia e solidarietà": i principi socio morali che tengono uniti tutti coloro che vi prendono parte senza tralasciare gli aspetti verso gli anziani che hanno fatto la storia di questo comitato. Nei confronti dei capi gruppi e delle società affiliate, poche parole, bisogna essere molto compatti e uniti nelle decisioni per poter dare all'esterno delle varie entità sportive, i messaggi che hanno un unico intento, quello di essere sempre più numerosi. Per quanto concerne le strutture gonfiabili: un arco e un gazebo della F.I.A.S.P., faranno da palcoscenico a questa nuova stagione di appuntamenti, uno stimolo in più per motivare i giovani a partecipare sempre più numerosi alle manifestazioni programmate dando anche



alla Federazione Nazionale un'immagine di certo migliore. Una novità per il 2008 sarà quella di riformare un nuovo consiglio direttivo che vede già dei volti nuovi come l'Avvocato Fiorella Verdicchio e Merola Franco. Il presidente ha deciso anche le nomine dei CTS quali: Mim-

mo Ienco, Merola Pasquale, Mario Ciarmiello, Linda Virgilio, Giovanni Raucci, Gennaro Nacca. Il Comitato F.I.A.S.P. di Caserta si aggiornerà nella prossima riunione per affrontare nuove tematiche che consisteranno in un ulteriore rilancio della Federazione in campo regionale.

AL VIA IL NUOVO COMITATO FIASP DI CREMONA

DI LUCA VIOLA

Si è svolta martedì 6 maggio 2008 a Madignano (CR) la prima assemblea del neonato Comitato Provinciale Marce F.I.A.S.P. di Cremona. L'incontro è stato convocato e promosso dal Presidente, il cav. Giovanni Rota, a seguito della recente assemblea elettiva del 4 aprile 2008, in cui tutte le società affiliate sono state chiamate a nominare i loro rappresentanti. Obiettivo fondamentale della serata l'assegnazione delle cariche istituzionali ed una discussione in merito ai propositi del nuovo direttivo. Il Presidente Rota, eletto con 7800 preferenze su 8290 voti disponibili, è stato così chiamato a decidere il ruolo dei suoi più stretti collaboratori nonché una linea programmatica

chiara e solida. Nella figura di Vice-Presidente ha nominato Isaia Pavesi. Ha voluto poi porre Serafino Bellani come Segretario del Comitato. Confermata nella posizione di Tesoriere Maria Zanenga, che aveva già svolto questo incarico con grande passione e fermezza nel precedente mandato. Marco Rancati è stato invece nominato come Responsabile dei Commissari Tecnici-sportivi. Nel nuovo e delicato ruolo di Responsabile tesseramento F.I.A.S.P. troviamo Piera Co' mentre Responsabile dei rapporti con la F.I.A.S.P. è stato investito Giuseppe Bianchi, unico assente giustificato. Sono stati infine nominati Consiglieri Innocente

Viola e Francesco Gagliardi. Questi dunque i nomi. Molti anche i progetti e le intenzioni, ad iniziare dalla volontà di allargare le affiliazioni ed il numero dei gruppi, promuovere le attività del Comitato attraverso la pubblicità e gli organi di stampa, intensificare e rendere capillari i rapporti con la Federazione. La riunione si è svolta inoltre in un clima decisamente conviviale, con una cena a base di pizza e con un grande entusiasmo da parte del nuovo direttivo, che è sicuramente partito con il piede giusto. Non resta allora altro che fare i nostri migliori auguri a questo gruppo di persone affinché possano far crescere sempre di più il nostro Comitato.



GRUPPO PODISTICO GORGONZOLA '88



il GPG'88 (acronimo di Gruppo Podistico Gorgonzola ed anno della sua fondazione), è una società sportiva a carattere fondamentalmente amatoriale ed è composto da circa 150 soci; in esso sono presenti bambini, giovani, meno giovani e tutte le varietà del podista, dal "tapascione" all'ultra-maratoneta.

Il GPG'88 partecipa ogni domenica mattina ad una corsa non competitiva, scegliendo di solito quella che si svolge nella zona più bella e nell'ambiente più salutare (Brianza, colline bergamasche, campagna, etc.) tra quelle presenti nel relativo calendario nazionale (F.I.A.S.P.).

L'iscrizione al gruppo (€ 15,00 per gli uomini, € 10,00 per le donne, gratuita per minori ed over-65) non comporta assolutamente nessun tipo di vincolo per quanto riguarda la partecipazione alle corse: infatti ciascun socio è completamente libero di venire a correre con noi solamente se e quando ne ha voglia.

Possiamo però garantire anche ai più scettici, che magari hanno sempre corso saltuariamente e da soli, che correre in compagnia ed in allegria è veramente tutta un'altra cosa: ci si diverte molto di più e si sente molto meno la fatica !!

All'inizio di ogni nuovo anno, normalmente nella seconda metà di Gennaio, si svolge l'Assemblea Generale dei soci del GPG'88 aventi diritto al voto (cioè tutti i maggiorenni), che ne ricevono per tempo la convocazione scritta.

In questa occasione, oltre alla relazione del

presidente e del tesoriere, vengono discussi e deliberati argomenti sostanziali e regolamentari della vita del Gruppo come, ad esempio, il bilancio consuntivo dell'anno od eventuali modifiche allo Statuto ed al Regolamento della società.

Ogni tre anni viene rieletto il nuovo Consiglio Direttivo, formato complessivamente da 11 soci (presidente, vice-presidente, segretario, tesoriere, direttore tecnico ed altri sei consiglieri) con le relative nuove cariche direttive che rimarranno in vigore per il successivo triennio.

La stagione ufficiale del Gruppo, con tanto di calendario, classifica e relativo campionato sociale, inizia la prima domenica di Febbraio fino alla prima di Luglio, per riprendere poi, dopo la pausa estiva, la prima di Settembre per concludersi la prima domenica di Dicembre, quando organizziamo la nostra corsa denominata "GIPIGIATA". La settimana successiva, viene organizzato il consueto pranzo sociale di fine anno, nel corso del quale, oltre a scambiarsi i saluti e gli auguri, vengono premiati con una coppa i primi classificati del campionato sociale "Maschile" (primi 30), "Femminile" (prime 15) ed "Under-18" (primi 5).

I soci del GPG'88 si ritrovano tutti i venerdì sera alle ore 21.00, presso la sede che è situata nel locale della Polisportiva Argentina presso l'Oratorio Maschile S. Luigi (primo piano) in via Matteotti, 30.

Il Consiglio Direttivo si riunisce tutti gli ultimi venerdì del mese per deliberare, tra l'altro, il programma delle corse a cui par-

tecipare il mese successivo.

Il GPG'88 è riconosciuto e certificato dal C.O.N.I. ed è affiliato alla F.I.D.A.L. (Federazione Italiana di Atletica Leggera), pertanto, i suoi iscritti che hanno sostenuto la visita medico-sportiva per l'idoneità agonistica (normalmente organizzata dal Gruppo ad inizio anno), possono partecipare a tutte le manifestazioni nazionali di carattere competitivo (come ad esempio tutte le maratone e "maratonine" più famose).

Il GPG'88 è riconosciuto ed affiliato anche alla F.I.A.S.P. (Federazione Italiana Sport Per Tutti) che è l'ente nazionale che regola tutte le manifestazioni sportive di carattere non competitivo, con i relativi concorsi internazionali di presenza e percorrenza chilometrica I.V.V. (Internationaler Volkssport Verband).

Ricordiamo che, a seguito di tale affiliazione, i soci del GPG'88, quando partecipano a corse omologate-FIASP, sono coperti da assicurazione infortunistica (un motivo in più per iscriversi al nostro Gruppo !!).

I colori sociali sono il bianco e l'azzurro, che sono perciò preponderanti sia in questo sito che nel nostro abbigliamento, tutto "griffato" GPG'88 (tuta, completo da corsa estivo canotta-pantaloncini, fuseaux estivi ed invernali, maglia manica lunga invernale, giacca a vento, T-shirt e cappellino di rappresentanza estivo).

Il GPG'88 a livello comunale è riconosciuto, presente ed attivo nell'E.P.A.S. (Ente di Promozione delle Attività Sportive) del Comune di Gorgonzola ed ha una stret-

tissima collaborazione con l'Assessorato allo Sport, la Pro-Loco e l'Ente Fiera di S.Caterina.

Siamo tutti molto sensibili sia alle tematiche ambientali che sociali: infatti, da diversi anni, collaboriamo con l'associazione ambientalista locale ASTROV e, tramite l'Associazione internazionale ALEIMAR, abbiamo da tempo in corso un'adozione a distanza di Milly, una bambina brasiliana nata nel 1994.

In questi quindici anni, abbiamo concentrato tutte le nostre risorse per far crescere il Gruppo, cercando di propagandare il podismo nel paese e di raggruppare tutti i Gorgonzolesi (e non) amanti della corsa, vincendo la mentalità spesso "solitaria" di molti di questi.

Fin dal primo anno, il 1988 appunto, abbiamo iniziato ad organizzare a Gorgonzola una corsa podistica denominata "GIPIGIATA" (nome che deriva dall'acronimo del gruppo GPG), con lo scopo di avvicinare la gente a questo sport salutare che, per le sue caratteristiche, può essere praticato a tutte le età.

Dal punto di vista della partecipazione, dopo le prime deludenti edizioni, da diversi anni a questa parte abbiamo registrato una crescita continua, fino a raggiungere, nell'ultima edizione 2007, nonostante la sfortunatissima concomitanza con la maratona di Milano, la presenza record di oltre 2.500 partecipanti e di ben 75 gruppi!

Con orgoglio, possiamo ormai affermare che la Gipigiata, nonostante si svolga sempre in un periodo freddo e poco invitante alla corsa (la prima domenica di Dicembre), è ormai entrata a far parte di quel ristretto numero di corse podistiche amatoriali che riescono ad avere costantemente ed in ogni condizione atmosferica, sempre ben oltre 1.500/2.000 partecipanti!

La nostra corsa è inoltre omologata dalla F.I.A.S.P. ed è inclusa nel relativo calendario nazionale delle corse podistiche non

competitive.

Lo sforzo sia umano che economico che ogni anno ci comporta l'organizzazione di questa corsa, viene ricompensato e coperto solamente con la perfetta riuscita della stessa e con una adeguata partecipazione che, vista la stagione, potrebbe anche venire a mancare (ad esempio alcuni anni fa nevicò, fortunamente, solo il giorno prima della corsa).

Il GPG'88 non ha uno sponsor ufficiale e pertanto si auto finanzia con le entrate delle iscrizioni e dei contributi comunali (Assessorato allo Sport ed Ente Fiera di S. Caterina).

Come si può dunque immaginare, siamo sempre "sul filo del rasoio" sotto tutti gli aspetti ed abbiamo quindi bisogno della collaborazione di tutti gli appassionati di podismo.

A livello comunale, la GIPIGIATA e' ormai diventata un punto fermo delle manifestazioni per la Fiera di S.Caterina, svolgendosi infatti sempre la domenica successiva a tale evento.

Anche l'Ente Pro-Loco di Gorgonzola è entusiasta della nostra manifestazione offrendoci, insieme al patrocinio della corsa, una serie di coppe per le premiazioni, con le quali vengono premiati i podisti più e meno giovani e diversi gruppi.

La Cooperativa Nobile-Brambilla, che ormai da moltissimi anni ospita gentilmente nella sua bellissima ed accogliente struttura il ritrovo/partenza/arrivo della GIPIGIATA (in P.za Garibaldi,7), ci offre un trofeo prestigioso che viene assegnato ogni anno al Gruppo proveniente da più lontano. Nell'ultima edizione 2007 questo premio è andato nientemeno che al Gruppo "Pubblica Assistenza" di BUSSETO (PR)!

L'attività del GPG'88 è rivolta in particolare modo anche ai giovani con un costante contatto con le varie scuole e non si limita alla sola GIPIGIATA.

Infatti, anche e soprattutto per i giovani, or-

ganizziamo, ormai da alcuni anni, in stretta collaborazione con la società ciclistica GS Gorgonzola-Monti, una manifestazione di DUATHLON a coppie (corsa campestre e mountain-bike) aperta a tutti (in particolare ai ragazzi ed ai bambini), che è di grande spettacolarità ed in crescente successo. La 7a edizione del 2007 ha registrato infatti il record di coppie partecipanti (oltre 80!).

La manifestazione viene suddivisa in 3 gare distinte per categoria (bambini/elementari, ragazzi/medie, adulti), con percorsi accurati e studiati ad-hoc per soddisfare tutte le diverse esigenze dei concorrenti (privo di difficoltà ed assolutamente sicuro quelli per bambini e ragazzi, mentre leggermente tecnico ed impegnativo quello degli adulti).

Nel mese di Settembre 2006 abbiamo organizzato per la prima volta, su richiesta della Pro-Loco e nell'ambito della sua "Sagra del gorgonzola", una corsa serale competitiva, con partenza ed arrivo presso la sede della Pro-Loco (vicolo Fabio Filzi in zona Mulino Vecchio), ha attraversato tutto il paese passando sull'alzaia Martesana, dal centro storico (P.za Italia), dalla stazione MM2 e dalla caratteristica C.na Antonietta. La gara ha avuto un grande successo tanto che è stata ripetuta anche nel 2007 registrando circa 120 partecipanti!

Caro "lettore", rimaniamo a tua completa disposizione per ulteriori informazioni o chiarimenti e se sei interessato contattaci senza problemi (anche via e-mail all'indirizzo gpg88@gpg88.it).

Troverai sempre la massima disponibilità! Puoi venire a trovarci in sede tutti i venerdì sera dopo le 21.00 oppure puoi presentarti direttamente al ritrovo delle corse (presso la fontana antistante la stazione della MM2) tutte le domeniche mattina (vedi il nostro programma-corse).

CONSIGLIO DIRETTIVO - Triennio 2007 - 2009

Presidente:	Gargantini Pierangelo	Consiglieri:	Clavenna Cristian Di Nardo Giovanna
Vice Presidente:	Pirovano Mario		Invernizzi Daniela
Tesoriere:	Colnaghi Silvana		Maffia Aurelio
Segretario:	Meroni Flavio		Milone Filippo
Direttore Tecnico:	Tricarico Giuseppe	Revisori dei Conti:	Di Betta Salvatore Chindamo Antonio Tricarico Sabrina



DI FRANCESCO MARANGONI



“Eccellente marcia dal bell’itinerario, dalla lodevole organizzazione, in un clima di schietta ospitalità veneta. Sintetizza i valori e i fini di come dovrebbero essere tutte le marce non competitive”. Con questa motivazione la MARCIA Delle Primule venne riconosciuta migliore non competitiva d’Italia dell’anno 1976 e come tale premiata a Milano dalla Federazione Italiana Amatori Sport Popolari e dalla rivista specializzata VAI: lanciata nel 1973, con la supervisione di Elder Pizzolato, dall’allora Gruppo Sportivo C.S.I. Magrè, una nuova “moda” che avrebbe sancito in breve tempo lo strepitoso successo delle non competitive, la Marcia delle Primule entrò subito nel novero delle più quotate manifestazioni nazionali richiamando fin dalla prima migliaia di partecipanti da ogni parte d’Italia e rilevando nel contempo, una spiccata caratterizzazione internazionale per la presenza di vari amatori proviene dall’estero. Tanto successo fornì stimoli e punto di riferimento a gruppi e associazioni che pian piano si accostavano con entusiasmo alla nuova disciplina: gli organizzatori furono sempre, e con tutti, prodighi di incoraggiamenti, suggerimenti, consigli. Col passare del tempo, e con acquisizioni di nuove esperienze, al primitivo percorso di km 24 (Magrè, Pieve, Val dei Mercanti, Civillina, Passo Colombo, Passo Zovo, Mucchione, Corbara, Monte Magrè, Magrè) se ne aggiunse un secondo di km 16, poi un terzo di km 32 e quindi, in seguito, furono decise altre correzioni più o meno consistenti per dar via un tocco di novità alla meravigliosa e sempre più conosciuta manifestazione. Ma le prime edizioni della Marcia delle Primule saranno ricordate anche per le numerose iniziative spettacolari e di contorno che l’hanno resa unica nel suo genere: concorsi culturali e fotografici (primo premio “una primula d’oro”); la messa a dimora di piante da parte dei marciatori, nella zona del percorso, in collaborazione con il Corpo Forestale dello Stato (ne fanno fede il “Bosco delle Primule” sul Civillina, e i filari di conifere

e di noci sul Monte Raga; l’annullo postale riprodotto l’inconfondibile ed esclusivo disegno del manifesto (1976); concorsi abbinati alla storia della Resistenza locale, relativa ai luoghi attraversati dalla marcia (in collaborazione con le Associazioni di ex partigiani della zona); lancio di paracadutisti alla “Fontana Vecia”; caroselli di deltaplani (anche loro ai primi... voli) con lancio di omaggi per i marciatori; lancio di colombe viaggiatori dal Passo Colombo; concerti bandistici; sfilate di majorettes, esibizioni corali.. per citare le più importanti. Da ricordare che nelle prime edizioni si consegnavano i cartellini nominativi di partecipazione solo mezz’ora prima della partenza (chiusura anticipata delle iscrizioni alla domenica precedente). Ai consensi dei marciatori si unì ben presto il plauso delle autorità e degli organismi sportivi; al già citato riconoscimento conquistato a Milano nel 1976 seguì il premio della Civica Amministrazione nel 1978” Per avere onorato il nome di Schio nello sport” e il premio di migliore marcia del Brevetto Stramarciatore ottenuto a Viareggio, per due anni consecutivi, nel 1979 e nel 1980. Con il passare degli anni l’organizzazione ha subito una evoluzione: dopo il Gruppo Sportivo C.S.I. Magrè, che in collaborazione con il Movimento Cristiano Lavoratori di Vicenza il Gruppo Alpini “Val Leogra di Schio, promesse l’avvio della prova, si è costituito il Gruppo FIASP Magrè che con il Centro Turistico Giovanile “Ausonia”, cura la messa a punto della manifestazione, con il patrocinio del Comune di Schio. Infine si è passati alla fondazione della Associazione Marcia Delle Primule di cui attualmente Francesco Marangoni è il presidente, dopo aver rivestito per molti anni cariche Federali provinciali e nazionali. Nelle ultime edizioni è stato scoperto il Parco S. Zeno, un’oasi amena e suggestiva ancora incontaminata di rara bellezza paesaggistica, alle pendici di Raga a pochi passi da Magrè. E proprio per dare la possibilità di godere la vista di questo “piccolo paradiso terrestre”

anche a chi per età o per scarse propensioni atletiche non si sentiva di cimentarsi su percorsi impegnativi, l’organizzazione ha proposto dal 1989 anche una passeggiata di soli km 5. L’indovinata iniziativa ha suscitato ulteriore interesse favorevolissimo riscontro e numerosi sono coloro che approfittano dell’occasione per scoprire il gusto della non competitiva; parecchie sono le scolaresche che, guidate dai loro insegnanti partecipano alla passeggiata in chiave squisitamente ecologica. L’Associazione Marcia Delle Primule, ha aggiunto nella sua programmazione altre attività quali: la Marcia Delle Fiabe (marcia per bambini da zero a undici anni) “una passeggiata nel mondo della fantasia e dell’avventura”, giunta alla 13ª edizione; l’8ª Camminando Con Bakita, marcia-pellegrinaggio, da Vicenza fino a Schio, per ricordare la Santa sudanese, che visse e morì a Schio nel 1947, manifestazione che di anno in anno aumenta la partecipazione. Sport e turismo è per la nostra Associazione una componente del nostro stare insieme per vivere momenti diversi dopo impegni organizzativi importanti, per accrescere la cultura e fare nuove amicizie. Ecco allora le uscite a Bergamo, Mantova, Terni, in Val Gardena... . Sulle ali di un successo sempre vivo, l’Associazione Marcia Delle Primule ha così festeggiato i 35 anni della di questa manifestazione allestendo nuove sorprese per i marciatori che hanno potuto scegliere i percorsi classici e tradizionali opportunamente ritoccati, alla portata di tutte le taglie... atletiche e non. E così grazie al suo continuo movimento innovativo unito allo spirito che da sempre la caratterizza, la Marcia Delle Primule non cesserà di riconoscersi nella definizione che di essa ha dato un partecipante al concorso “Primula d’Oro” nel 1974: “e’ gran festa paesana della primavera: concorso, spettacolo, fraternità’, ma e’ di piu’: impegno personale, esperienza educante, contatto con la natura e con gli uomini



GRUPPO PODISTI LOGRATO

Il Gruppo Podisti Lograto, in provincia di Brescia, ufficialmente nasce nella primavera del 1993 dall'iniziativa di due persone, Sbaraini Giamby e Casotti Vittorio, con entusiasmo e passione per il podismo amatoriale, riescono a coinvolgere persone di vari paesi limitrofi a partecipare ogni domenica a correre con grande spirito sportivo, L'amicizia e il clima familiare che aleggia nel nostro gruppo lo fa risultare fra i più uniti nelle manifestazioni amatoriali affiliati alla F.I.A.S.P. nella nostra provincia, amanti della natura e con un pizzico di sana rivalità riusciamo anche con alcuni nostri coraggiosi e temerari atleti a partecipare a varia maratone nazionali ed estere, cito solo alcune fatte con tempi di percorrenza di tutto rispetto... (L'Ultra Maratona del Passatore, Roma, Reggio Emilia, Carpi, Firenze, Torino, Padova, Venezia, Montecarlo, Londra e la mitica Montefortiana) ed alcune manifestazioni impegnative in montagna. La passione porta il nostro gruppo, composto di circa 30 persone di varie età, a partecipare la domenica mattina alle manifestazioni podistiche competitive e non della Provincia Bresciana, un'occasione per incontrarsi dandoci l'opportunità "mangiando" l'asfalto di onorare lo sport ed i suoi sani principi. Il nostro Presidente (Sbaraini Giamby) con il suo esempio d'incredibile coraggio e costanza, (70 anni!) riesce a stimolare tutti donandoci sempre i



giusti valori sportivi. Correre è nella natura dell'uomo, coraggio, spirito di sacrificio e amicizia sono alla base del nostro sodalizio e più ore passiamo all'aria aperta insieme, più riusciamo a trovare le giuste misure del vivere regalandoci una gran forza interiore. Consultando il nostro sito Internet è possibile verificare tutte le nostre imprese, il sito, a mio avviso, è fra i più belli e curati nel circuito podistico... (www.podistilograto.it) Ogni Anno, affiliato al Calendario

Provinciale F.I.A.S.P., il nostro gruppo organizza, nella prima settimana del mese di giugno, la manifestazione serale denominata: Girado tra le cascine e le bonifiche, con la partecipazione di numerosi appassionati che giungono da varie località provinciali, il cui percorso si snoda nella nostra campagna della bassa bresciana, fra bonifiche intatte e fontanili del verde circostante. E chi ci ferma più... andalè andalè come dice sempre Speedy Gonzales

GRUPPO SPORTIVO INTER CLUB CASALUCE

DI GIOVANNI RAUCCI

Fondato nell'anno 1991 da un gruppo di amici che uniti da un'unica intenzione quello di formare un'associazione che non avesse solo interesse calcistico ma di diffondere attraverso iniziative una sana cultura dello sport amatoriale. Tra le tante iniziative che promuovono durante l'anno c'è ne una che a quanto pare sta veramente a cuore a tutti i cittadini di Casaluce, quella di promuovere una manifestazione sportiva podistica affiliata alla federazione della F.I.A.S.P., una grande affluenza di persone di tutte le età con uno spirito unico quello di raccogliere fondi per concretizzare attraverso questa iniziativa una somma

da evolvere all' "AIRC" L'Associazione Nazionale per la ricerca scientifica sulle malattie del cancro. Una grande soddisfazione è arrivata quest'anno dove a visto oltre 800 partecipanti uniti da un unico colore, un unico pensiero, un grande cuore che si è espresso con tutta la serenità per le vie di Casaluce. Oltre 200 bambini delle scuole medie ed elementari in piazza Statuto dove è collocata la sede del club organizzatore "Inter Club Casaluce" e da dove è stata fissata anche la partenza che è stata oggetto di cori festosi da parte di tutti i ragazzi presenti. Cappellini e Magliette di colore bianco che sono state subito

indossate da tutti i presenti, tutti insieme per ricordare anche l'amico Felago Gabriele uno dei soci fondatori del club. La Caritas Parrocchia di S. Marcellino Aprano come ogni anno il compito del taglio del nastro per l'apertura a questo splendido palcoscenico formato da cori festosi. Verolla, Liccardo e Macchione sono i protagonisti poi seguono i collaboratori sportivi: Bucci, Felago, Picone, Piatto, Di Martino, Moliterno, Migliore e Felago Angelo. Un'associazione che sottolinea ancora una volta lo spirito e i valori morali per la quale si partecipa, uno sport di massa rimasto tra tutti di certo ancora integro.



35° ANNIVERSARIO DEL GRUPPO AVIS-AIDO AMICI DELLO SPORT SONCINO

35^a Mattinata a Soncino

Il Gruppo AVIS-AIDO Amici Dello Sport Soncino ha festeggiato in un caratteristico locale di Orzinuovi, il 35° anno di fondazione, con loro varie autorità: Rino Valcarengi - Presidente dell'AVIS, Andreina Pisoni - Presidente Croce Verde, Roberto Gandioli - Assessore Sport e Servizi Sociali, Ing. Giuseppe Colombi - Vice Presidente del Parco Oglio Nord, l'Onorevole Pietro Marcazzan, gli amici Scout di Soncino.



Forloni Giovanni (legato alla Pro Loco di Soncino) nel 1972 con Gianmaria Vagni, Pendola Gabriele e altri amici, incomincia a partecipare alle marce locali, a quelle di altre province. Domenica dopo domenica, la passione aumenta, vede altri podisti organizzati in gruppo. La cosa piace, si costituisce così un primo nucleo associativo denominato Gruppo Amici dello Sport Soncino, Forloni Giuseppe ne fu fondatore e primo Presidente. Nel 1974 si compone un nuovo gruppo di "lavoro" con presidente Piero Raimondi e vice presidente Bianchi Giuseppe con lo scopo di elaborare lo Statuto e i Regolamenti societari per una corretta immagine del Sodalizio e coordinare le attività sociali. In base alle norme istauratesi all'interno del Gruppo, il 22 dicembre 1975, si costituisce per la prima volta il Direttivo con regolari elezioni. Viene eletto ancora come presidente Piero Raimondi e vice presidente Bianchi Giuseppe, Gianmaria Vagni segretario il quale redige il primo verbale della riunione, "documento" storico ancora presente nella Sede del Gruppo. Nel 1976, Bianchi Giuseppe fece funzioni di vicario alla Presidenza, per l'indisponibilità del Signor Raimondi Piero, e solo nel 1977, ne fu eletto "ufficialmente" Presidente, carica ricoperta fino al 1994, portando il Gruppo ai più alti livelli sul piano sportivo e sociale.

Dopo 18 anni il testimone "presidenziale" passa alla Dott.ssa Nichetti Maria Carmela, tuttora in carica. Il cambio è stato veramente degno di ogni aspettativa, la Stessa, ha condotto e conduce il Gruppo con intelligenza e saggezza, cercando di accontentare le esigenze degli associati, superando difficoltà a volte molto pesanti. Oggi il Gruppo è formato da oltre ottanta soci.

La prima Marcia viene chiamata subito "1^a Mattinata a Soncino", era il 21 giugno 1973 con ritrovo alle ore 8:00 presso la Rocca e partenza alle ore 9:00, tempo massimo 4 ore; quota di iscrizione lire 1.000, per un solo percorso di km 16; ricorreva anche l'anno del V° Centenario della costruzione della Rocca Sforzesca, le iscrizioni si raccoglievano in municipio presso la sede della Pro Loco. La 2^a Mattinata a Soncino si svolse il 29 giugno 1974, su quel volantino si ricordò il Gruppo Podistico (Amici dello Sport), si partiva da via Borgo Sera nei pressi del Bar Pace, vicino c'era una vetrina di un negozio smesso dove facevano bella mostra di se le coppe da regalare ai Gruppi partecipanti, la vetrina fu rotta: portarono via tutto. La 3^a Mattinata si svolse domenica 5 ottobre 1975, qui il Sodalizio si chiamava già AVIS Amici dello Sport, con partenza alle ore 9:00 da piazza Garibaldi. Per la prima volta furono organizzati due percorsi, uno di km. 6 e l'altro di km. 15 e così via fino ai giorni nostri. Dopo i primi anni di attività organizzativa si perfeziona l'evento sportivo, sia la parte storico-culturale del "borgo medioevale" allestendo i depliant della manifestazione con notizie particolareggiate delle bellezze e storiche di Soncino. La Mattinata a Soncino ha una media di 1100 partecipanti. Altri eventi organizzati: "Marcia per tutte le età", iniziata nel 1999 e giunta alla 9^a edizione con successo di partecipazione, con partenza e arrivo presso la casa di Riposo a cui viene devoluto

tutto il ricavato; la Camminata Scolastica giunta oggi alla 20^a edizione; la Marcia della Valle Dell'Oglio; la staffetta ad Auschwitz chiamata "Marcia della Memoria" dal 18 al 23 settembre per commemorare tutti quei poveretti trucidati assurdamente. Alcuni Soci del Gruppo hanno partecipato alle "maratone" di: Roma, Parigi, Londra, Berlino, Vienna, Praga, Copenaghen, San Pietroburgo, New York. Nel 1977 Tito Gerunti vince la maratona di Casalmaggiore, La Su e Giù della Val Canonica, la "Crosta a Costa" in valle Imagna. Cavagnoli Francesco, Sergio Inzoli, partecipano alla Firenze/Faenza di 107 km, portandola a termine nel tempo previsto; partecipano pure con successo alla 4 giorni di Foglizzo di 168 km in provincia di Torino; alla Folgaria-Asiago di km 50, alla Pre Nimega in provincia di Varese di km 40. Paolo Ferrari e Alberto Ghilardi partecipano con successo al giro del lago d'Iseo km 66. Il Gruppo si è distinto nel 1998 in occasione delle Olimpiadi IVV di Bilonio; ospitando il passaggio della staffetta: "Milano/Bologna" per non dimenticare il 2 agosto 1980-Strage alla Stazione di Bologna"; la staffetta dell'AVIS Recco (GE)- Ponte di Legno (BS) per un loro gemellaggio; offrendo contributi ad enti vari per opere benefiche, ospitando incontri Federali. In questi 35 anni di attività del Gruppo "soncinese" spicca la figura di Giuseppe Bianchi, che al di là dei meriti acquisiti nel ruolo di Presidente del Gruppo "soncinese", è da aggiungere i meriti alla carica ricoperta in F.I.A.S.P.: 25 anni (1982-2007), in qualità di Consigliere Federale, vicario-Presidente Nazionale, vice Presidente Nazionale. Questa in sintesi è una parte della storia del Gruppo AVIS-AIDO Amici Dello Sport Soncino, che con il Gruppo Sportivo Ticengo e il G.T.A. Crema sono gli unici in provincia di Cremona ad aver raggiunto i 35 anni di attività sportiva.

ATLETICA SARNICO

L'Atletica Sarnico nasce nel lontano 1973 ad opera di un goliardico gruppo di studenti che vedono come una "novità" l'avvento di manifestazioni podistiche domenicali non competitive. Questo gruppo spensierato ha però breve durata e dopo meno di due anni si scioglie. L'eredità del sodalizio viene raccolta da alcuni appassionati podisti (Enzo, Wamii, Enrico, Roby, Patrizia) che per prima cosa cercano di allargare il numero degli aderenti e nel contempo vanno alla ricerca della loro vera identità. Nel 1976 Prospero Cancelli entra a far parte dell'Atletica Sarnico ed il "gruppo" si trasforma in una vera Società Sportiva. Viene eletto Presidente, si elabora uno statuto sociale, ci si dà un regolamento interno, si acquisisce una sede, ci si affilia alla F.I.A.S.P. risultando una delle prime società che intuiscono l'importanza della Federazione impegnandosi a rispettare e a far rispettare lo Statuto Federale. Inizia così una entusiasmante avventura, che non si è ancora esaurita, durante la quale vengono esaltati i valori più nobili che l'uomo possa avere: l'amicizia, la tolleranza, l'amore, la

voglia di vivere, la generosità. Nel 1982 Prospero Cancelli allenta un poco la sua costante presenza nella Società essendo stato eletto Presidente della Polisportiva di Sarnico che raggruppa altre 13 Società oltre l'Atletica Sarnico. Alcuni suoi compiti saranno brillantemente assolti dai Consiglieri Bruno, Luigi, Angelo, Franco con il Vice Presidente Mario Savardi. Con l'appoggio di Cancelli si andrà così ad acquisire uno spazio all'interno della palestra comunale che verrà a riempire quel vuoto di impegni che le stagioni fredde impongono e che mediante l'apporto disinteressato dal maestro Valentino Imberti riusciranno a tenere legato il gruppo. Durante questo straordinario periodo ci si imbatte anche un fatto doloroso: due straordinari ragazzi dell'Atletica Sarnico muoiono in un terribile incidente stradale. Si chiamavano Mosè Grassi e Ezio Bertelli. Il colpo ricevuto è doloroso, ma il ricordo dell'entusiasmo che legava quei ragazzi ci è di sprone per reagire all'ingrato destino e l'impegno per ricordarli attraverso la nostra manifestazione annuale diventa primario. La

Sarneghera è il venticello che spira dal basso Sebino (Lago d'Iseo) e che prende appunto il nome da Sarnico, da cui questa brezza si diparte per gonfiare le vele delle barche che attraversano il lago. Sicché i primi organizzatori della camminata hanno pensato bene di dedicargliela assumendone in pieno la denominazione. Organizzare la Sarneghera e conservare le qualità essenziali per tenerla su un piano di prestigio dando modo ai 2000 e passa partecipanti di conservarne un buon ricordo implica avere risorse umane e finanziarie. È stato un compito impegnativo in tanti anni ed ora possiamo dire di aver raggiunto una importante credibilità, perché ormai la Sarneghera è un fatto di costume che coinvolge tutta città stessa. L'obiettivo è che la passione che ci anima da anni possa essere tramandata a tanti altri sportivi non tralasciando di vigilare affinché i luoghi di Sarnico e dintorni, ammirati principalmente da coloro che si servono delle loro gambe come mezzo di trasporto, vengano conservati nella loro straordinaria bellezza naturale.

G.P. GARLASCHESI
 27026 GARLASCO (PV)
 Via S.S. Trinità, 6

organizzano a
TROMELLO (PV)

MERCOLEDÌ 3 SETTEMBRE 2008

**TRI PAS A PÈ
 PAR TRUMÈ**

Manifestazione podistica aperta a tutti
 di km. 6-10
 Partenza alle ore 19.00 - 20.00

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Maestri Gianfranco - Cell. 335 5886398



Tromello è un comune di circa 3.500 abitanti che si trova in Lombardia, in provincia di Pavia. Posto nel cuore dell'Oltrepò Pavese, questo paese sorge immerso nella natura verdeggianti. L'economia del paese è basata soprattutto su attività di tipo agricolo.

Il paese vanta origini antiche: in latino il suo nome era Trumellum ma le prime notizie certe sul paese si ebbero a partire dal XII sec. Il 16 agosto si festeggia il patrono del paese, San Rocco.



Informazioni: 0373 202458

IL **GTD CREMA** ORGANIZZA PER
 Domenica 7 Settembre 2008

**36ª MARCIA CREMA
 20º MEMORIAL
 SAMANNI GIANMARIO**

Manifestazione podistica a passo libero aperta a tutti di Km 6 - 13 - 20 - 30
 La manifestazione è valida per la validazione del concorso nazionale FIASP - PIEDE ALATO e per i Concorsi Internazionali IVV



CREMA



ATLETI CAMPO GIURATI



La nostra società di atletica è indirizzata verso persone che amano la vita sana.

All'interno della società è possibile partecipare a corse competitive e non, maratone e 100 Km.

È composta da atleti di tutte le età dai 18 ai 80 anni, con atleti tesserati FIDAL, FIASP con regolare certificato di visita medica sportiva. La società organizza pre-iscrizioni alle gare competitive e non, facilitando la partecipazione dei soci, distribuisce richieste per visite mediche sportive e una volta all'anno organizza la cena sociale, la riunione annuale nella quale è possibile riassumere tutta la stagione ed i traguardi raggiunti, con la premiazione dei soci più costanti.

LE MANIFESTAZIONI A CUI PARTECIPIAMO

La società organizza settimanalmente per i suoi iscritti, la partecipazione ad una manifestazione non competitiva in Lombardia e saltuariamente a corse competitive, come maratone o eventi speciali in tutta la penisola o il mondo. Potrai trovare tutti gli impegni dei prossimi mesi nella pagina Calendari.

LA STRUTTURA DELLA SOCIETÀ

Quella seguente è la nostra struttura societaria, se vuoi conoscere meglio i nostri progetti non c'è cosa migliore di dialogare con gli stessi interessati del diverso settore. rai

RUOLO	NOME	TELEFONO	E-MAIL
PRESIDENTE	Casiraghi Giovanni	339-4732223	
VICEPRESIDENTE	Mason Vincenzo	026070395	
SEGRETARIO resp. non competitive	Reato Adriano	348-4402386	reato.adriano@tiscali.it
Resp. maratone e 100 Km	Tricella Lorenzo	022613063	
Resp. 1/2 maratone - Vestiario	Ianfascia Antonio	022826797	
Resp. non competitive	Franchi Franco	0266049790	
CONSIGLIERE	Martinez Luciano	3473073860	
CONSIGLIERE	Chiappa Daniele	3355369822	chiappa.daniele@libero.it
CONSIGLIERE rev.conti	Volpi Oliviero	024521616	oliviero.volpi@iol.it
CONSIGLIERE rev.conti	Rizzato Silvia	022663849	silvia.rizzato@unimi.it
CONSIGLIERE	Gussoni Pier Francesco	3485645846	pierfrancesco.gussoni@virgilio.it
CONSIGLIERE	Sartorio Massimo	027385002	maxsart@tiscali.it

ESSERICAMI

Infiniti punti di distinzione

33034 Fagagna (Ud)
 Z.i. Via Giuseppe Rollet, 2
 Tel. +39 0432 800922
 Fax. +39 0432 810312
 E-mail info@essericami.it

GRUPPO PODISTICO TEREMOCC DE TERENCE

Il Gruppo Podistico Teremocc de Teren nasce nel 1976 a Terno d'Isola (Bg) ad opera di un manipolo di appassionati marciatori ternesi (Alessandro Sorzi, Renzo Sorzi, Giacomo Biffi, Giuseppe Locatelli, Gianfranco Gambirasio e Marilena Consonni) che già da alcuni anni partecipavano alle manifestazioni podistiche della provincia bergamasca. Il nome scelto per il gruppo, "Teremocc de Teren", alquanto originale, è un termine bergamasco che allude a qualcosa di "rumoroso e movimentato". In quegli anni matura anche l'idea di organizzare una camminata podistica non competitiva a Terno d'Isola da svolgersi l'ultima domenica del mese di Ottobre che si distinguesse nel panorama podistico amatoriale della provincia: nasce così la "Teremotata"; ad oggi siamo alla XXX edizione consecutiva di quella che non è più una semplice marcia podistica ma un vero e proprio "evento" di carattere sportivo, ambientale e storico culturale di estrema importanza per Terno d'Isola e l'intera provincia di Bergamo, come testimoniato ogni anno dalle migliaia di partecipanti provenienti da ogni parte della Penisola e persino dall'estero.

Oltre alla Teremotata e ad una intensa attività sportiva che prevede durante tutto l'anno la partecipazione dei membri del gruppo e dei simpatizzanti alle più importanti manifestazioni podistiche amatoriali nazionali.

I Teremocc organizzano omai da diversi anni nel periodo tra aprile e giugno delle fiaccolate che partono da diverse parti d'Italia e d'Europa legate a particolari occasioni della vita cittadina o a determinate ricorrenze storiche. Tra le ultime in ordine cronologico si ricordano:

- 1990 *Roma* - in occasione del restauro della Prepositurale di Terno d'Isola con l'accensione della fiaccola da parte del Santo Padre Papa Giovanni Paolo II,
- 1993 *Redipuglia*,
- 1994 *Mantova*,
- 1995 *Marzabotto*,
- 1996 *Venezia*-in occasione dei 400 anni dell'Isola Bergamasca,
- 1997 *Arenzano*,
- 1998 *Foligno*-per portare solidarietà alla gente terremotata dell'Umbria
- 1999 *Auschwitz* - "per non dimenticare" fiaccolata carica di emozioni e significati,

- 2000 *Strasburgo*- in occasione dell'inaugurazione della nuova scuola materna,
- 2001 *Olimpia*- in occasione del completamento del centro sportivo,
- 2002 *Assisi*- XXV anniversario di fondazione del gruppo Teremocc,
- 2003 *Bruxelles* - in occasione dell'inaugurazione della nuova scuola elementare,
- 2004 *Siena*,
- 2005 *Trieste*- "Fiaccolata della Pace" nel 60° anniversario del 25 Aprile,
- 2006 *Roma* - in occasione del 60° anniversario della Repubblica Italiana.
- 2007 *Venezia*-in occasione del 50° anniversario della Riconsacrazione dell'altare maggiore della Basilica di San Marco da parte dell'allora Cardinale e Patriarca Angelo Giuseppe Roncalli, poi divenuto Papa Giovanni XXIII,
- 2008 *Firenze* - in occasione del 60° anniversario della Costituzione Italiana.

Accanto a queste attività di matrice sportiva, da sempre il Gruppo dei Teremocc si preoccupa di promuovere iniziative di carattere solidaristico in collaborazione con l'Amministrazione Comunale ternese e la varie Associazioni comunali e provinciali tra le quali spicca l'organizzazione della staffetta nel territorio dell'Isola Bergamasca per la raccolta di fondi a favore della lotta alla distrofia muscolare in occasione di "Telethon".

L'intensa e costante attività sportiva ed extrasportiva dei Teremocc ha consentito al

Gruppo di fregiarsi di numerosi riconoscimenti. Nell'ambito strettamente podistico la Teremotata, già miglior marcia provinciale del 1995, è stata dichiarata nel 2003 miglior marcia F.I.A.S.P della Provincia di Bergamo. Inoltre per lo sforzo profuso quali "costruttori di Pace tra i Popoli" durante le fiaccolate per le strade d'Italia e d'Europa, nel 2004 ai Teremocc è stato assegnato il "Premio Papa Giovanni XXIII" istituito dalle Amministrazioni Comunali di Terno d'Isola e Sotto il Monte Giovanni XXIII in favore di singoli, Associazioni ed Enti che si siano distinti nel costruire a vario titolo "rapporti di Pace".

Nel corso del 2005 ulteriori gratificazioni sono giunte dai telegrammi di congratulazioni inviati dal Presidente della Regione Lombardia Roberto Formigoni per i traguardi raggiunti nell'organizzazione della Teremotata e soprattutto dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi in occasione della "Fiaccolata della Pace" da Trieste per il 60° anniversario del 25 Aprile.

Infine nel corso dell'anno 2006 è stato assegnato alla "Teremotata" il premio podistico nazionale "Gamba d'Argento" quale migliore manifestazione podistica amatoriale nazionale per l'anno 2005.

Il riconoscimento, ancor più gradito perché votato direttamente dai marciatori a livello nazionale, rappresenta la massima onorificenza nel panorama podistico amatoriale nazionale e va ad aggiungersi al "Trofeo Tecnoprint" per il miglior depliant illustrativo vinto consecutivamente per due anni.





DI CORSA ED IN CAMMINO CON "AVIS-AIDO SANNAZZARO"

Bello è correre e camminare con le insegne di Avis-Aido, due benemerite associazioni impegnate nel sociale, stampate sul cuore. Ve lo dice chi da anni professa lo sport amatoriale del podismo e che vede nel nostro sport anche un veicolo di sensibilizzazione perché l'opinione pubblica colleghi l'esercizio motorio più naturale in assoluto con la generosità, il volontariato, la donazione di sé stessi... proprio come Avis (donazione di sangue) ed Aido (donazione di organi) prevedono nel loro straordinario impegno quotidiano al servizio di chi soffre.

A Sannazzaro de' Burgondi (Pavia) siamo riusciti a coniugare lo sport amatoriale del podismo con due sodalizi che imprimono un valore aggiunto al nostro impegno sportivo ed umano.

Con la nascita del Gruppo Podistico Avis-Aido, a Sannazzaro ci siamo imposti con l'esempio portando tanti podisti, giovani e meno giovani, sulle campagne e sulle strade di diverse province ma promuovendo la donazione del sangue e degli organi proprio come compete agli sportivi "veri".

Il nostro sodalizio sportivo è al via in tutte le marce non-competitive che si disputano in provincia di Pavia, in Lombardia ed oltre.

Contiamo su di un potenziale di trenta podisti tesserati che, ad ogni manifestazione, ci garantiscono di partecipare alle speciali classifiche riservate ai "gruppi più numerosi" arricchendo la nostra già ricca bacheca di altre coppe, targhe, trofei e medaglie...

Siamo poi impegnati nella non meno im-



Qui sono l'ultimo sulla destra con la pentola dei guinness dei primati.

pegnativa fase organizzativa.

Il G.P.Avis-Aido Sannazzaro, nel quadro del ricco calendario provinciale pavese della Fiasp (Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti), si propone con una ricca serie di appuntamenti:

- La 26^a "Marcia della Merla" che si è corsa a fine gennaio scorso;
- La 34^a "Tre passi e una corsetta" prevista il 16 maggio prossimo;
- La 8^a "StraSannazzaro" in notturna fissata per il 19 settembre;
- La 7^a "Il Fiume, tre Torrenti, la Lomellina" super-maratona internazionale prevista il 4 ed il 5 ottobre prossimi;

- La 15^a "Marcia dell'Erbognone", classica invernale fissata a dicembre.

La super-maratona "Il Fiume, tre Torrenti, la Lomellina" è forse il fiore all'occhiello del nostro impegno organizzativo: prevede marce guidate alla scoperta delle bellezze del territorio della bassa Lomellina, marce non-competitive sulle più varie distanze tra cui la più impegnativa sui 50 chilometri, momenti culturali con mostre fotografiche dedicate all'evento ed all'habitat naturale in cui si svolge l'evento.

E poi la tradizionale "Cena Tipica Pavese" organizzata dalla varie Pro Loco del bacino e dalle Confraternite Eno.-Gastronomiche della provincia di Pavia.

Assieme ad altri cuochi amici e della "Pro Loco Sannazzaro", sono proprio uno dei cuochi maggiormente impegnati nella "performance" che offre a centinaia di commensali le tipicità della gastronomia della tradizione pavese: salame di Varzi; salumi d'oca; risotti locali; gli agnolotti "batalavà"; rane fritte e cotechini; torta, biscotti e pane di farina di riso; vini dell'Oltrepò Pavese... Il tutto preparato nell'ambito di una serata di massima eccellenza culinaria, già fissata per sabato 4 ottobre a Sannazzaro de' Burgondi, sotto la tensiostruttura fissata a Piazzale Mainoli: proprio dove il giorno dopo prenderà il via e dove è previsto l'arrivo della super-maratona che si corre tra il verde rigoglioso della terra di Lomellina. Vi aspettiamo numerosi!



Qui mentre ritiro il cordon bleu dei cuochi.

IL GRUPPO A.T.L. DI SERNAGLIA per la 5^a Treviso Marathon e la "Tuttincorsa"

In occasione della 5^a Treviso Marathon il Comitato Provinciale è stato coinvolto a 360 gradi. Il Presidente del gruppo A.T.L. di Sernaglia è stato incaricato di curare la logistica, il rifornimento e la gestione di tutti i ristori e spugnaggi della maratona. Tenendo presente che quest'anno la partenza è stata data da tre punti diversi, il lavoro è stato veramente titanico: basti solo pensare alla quantità di materiale che è stato mosso, montato e smontato, e il tutto nel giro di poche ore! La professionalità e la capacità organizzativa di Loris Marsura e del suo Staff sono state messe a dura prova, ma hanno saputo operare efficacemente e con successo. Nell'attesa dell'arrivo dei maratoneti, erano previsti anche due percorsi stracittadini: un percorso di 2 km completamente in città, ed uno di 10,5 km. Il primo è stato curato e gestito dalla società Trevisatletica e ha coinvolto

il mondo scolastico interessando una ventina di scuole con la partecipazione di circa 2000 partecipanti tra studenti e genitori. La regia del secondo è stata affidata allo scrivente, ed ha portato i marciatori sulla "Restera", percorso ecologico per eccellenza che si snoda lungo le verdi rive del fiume Sile, un vero e proprio paradiso (frequentato abitualmente da centinaia di podisti) a due passi dal centro. Il simbolo F.I.A.S.P. ed i nomi dei referenti hanno certamente contribuito all'iscrizione di circa 1500 podisti. È stato proprio uno spettacolo meraviglioso vedere, in una giornata finalmente di sole, il serpentine dei partecipanti sfilare lungo l'argine indossando tutti la t-shirt personalizzata con il logo della manifestazione! Naturalmente a metà percorso tutti hanno trovato un fornitissimo ristoro così come alla fine, dove i due percorsi si riunivano. I partecipanti alla "Tuttin-



corsa" hanno potuto prendere posto nella tribuna per godersi l'arrivo dei "grandi" e applaudire il nostro Curzi arrivato primo (come nel 2005) e i molti maratoneti di casa che hanno portato a termine la gara, ma soprattutto applaudire la mamma che in 4,59 ore, ha portato a termine la maratona spingendo la carrozzina con la bambina di otto mesi. Il ricavato dei percorsi cittadini sarà interamente devoluto all'Olar, associazione impegnata nella lotta al lupus, una malattia che colpisce soprattutto le donne in giovane età. Una lode quindi a tutti coloro che, a vario titolo, e con le più svariate mansioni hanno contribuito alla ottima riuscita di questa giornata di sport.

G.P. ALMENNO DI S. BARTOLOMEO - Via F.lli Manzoni, 53 - 24030 Almenno di S. Bartolomeo (BG)

DOMENICA 7 SETTEMBRE 2008

ALMENNO DI SAN BARTOLOMEO (BG)

16^a STRALEMINE

KM. 7 - 13 - 19 / PARTENZA ORE 7.30 - 9.00

INFO: Locatelli Osvaldo, Tel. 035.642757



OSCAR DAY STRAVIAREGGIO

"presenti atleti di tutta Italia e della Slovenia"

SOGGIORNI IN CAMPING A CHI HA FATTO PIÙ VOLTE LA STRAVIAREGGIO

Grande successo anche quest'anno per l'Oscar Day, la cerimonia di premiazione del Brevetto Stramarciatore che si è svolta a Viareggio il 25 aprile scorso al "Versilia" Centro Congressi Principe di Piemonte. Durante la cerimonia dell'Oscar Day a tutti i marciatori che nel 2007 hanno fatto il maggior numero di marce del Calendario Stramarciatore è stata consegnato l'Oscar Straviareggio, una statuette raffigurante una maschera italiana della Commedia dell'Arte, ogni anno diversa e che quest'anno rappresentava la maschera veneziana di Cassandro eseguita dal noto scultore Mariano Pieroni. Una raccolta unica di queste statuette, fino ad oggi 17, che rappresentano tutte le maschere italiane e il Burlamacco, realizzate in stile capodimonte. Più di trenta soggiorni di una settimana in camping o in alberghi della Francia, della Spagna e di tutta Italia sono stati assegnati alle società e agli atleti che lo scorso anno hanno fatto il maggior numero di volte il Percorso Permanente Straviareggio. Prima della cerimonia di premiazione, come ogni anno, si è svolta la StraMangiaLonga, il pranzo sociale degli Stramarciatori e di tutti i loro amici, che ha messo a dura prova le doti atletiche di tutti per riuscire a terminare le numerose portate servite al ristorante il Principino che quest'anno si è davvero superato in abbondanza e qualità. Molti atleti infatti non sono riusciti a portare a termine l'abbuffata lasciando per la prima volta con rimpianto molte vivande nei vassoi. Il successo dell'Oscar Day è ancora una volta dovuto alla presenza dei numerosi sponsor che ogni anno aiutano lo Stravia-



reggio Club e pertanto prima di iniziare la premiazione lo speaker Fabrizio Barducci insieme al neo consigliere comunale Asio Vivaldi al Vice Presidente Nazionale della Federazione F.I.A.S.P. Renzo Danesi, venuto appositamente da Bergamo e al Presidente dello Straviareggio Club hanno voluto ringraziare tutte le aziende che hanno contribuito al successo come: Boomerang Village Phuket (Thailandia), Camping International Torre Cerrano Pineto (TE), Camping Villaggio Arco Naturale Club (SA), Camping Villaggio Mimosa (VV), Camping Salamaghe (NU), Camping Europa (PG), Camping Roche (Spagna), Happy Village & Camping (Roma), Maratonando (LU), Tirrena Scavi (LU), Dialcos S.P.A (PD), Magazzino Del Vino Viareggio (LU), Ristorante La Barca Forte Dei Marmi (LU), Villaggio Turistico Punta Lunga (FG), Vivallis (TN). Dopo i ringraziamenti sono incominciate le premiazioni iniziando dai vari gruppi sportivi più numerosi come il Marciatori Carpane-

to (PC) che con 35 atleti si è classificato primo aggiudicandosi così per la seconda volta il Palio Stramarciatore. Seguivano a ruota: G.P. Croce D'Oro di Prato, G.M. Triglav Nova Gorica (Slovenia), G.S. Foto Garbi (PV), G.P. Donatori Sanguine Albignasego (PD), Podistica 4 Mori Guasticce (LI), P-G.S. Marce (SP), Marciatori INPS (FI), Marciatori Morianesi di Ponte a Moriano (PI), Polisportiva Maggiano, G.S. Tranceria Angeli di Camigliano, G.S. Lammari, Gruppo Fratres Piano di Coreglia, G.S. Marciatori Antraccoli. Dopo la premiazione delle società sportive siamo passati a premiare i singoli ed assegnare i riconoscimenti speciali Ten Stra Win, il premio fedeltà per tutti coloro che hanno partecipato in questi anni al Brevetto Stramarciatore 10, 15, 20, 25 volte. Si è chiusa quindi la cerimonia del Brevetto Stramarciatore ringraziando ancora una volta tutti gli intervenuti e dando appuntamento al 25 aprile 2009.



Vendita per corrispondenza

**SPECIALISTA IN
 ATLETICA E CALCIO**

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

PASSEGGIATA DEL GIORGIONE

Castelfranco Veneto (TV) - 14 settembre 2008

La Società Sportiva Dilettantistica Marciatori Castellani, con sede in Castelfranco Veneto (TV), Via Borgo Pieve, 109, propone da 31 anni questa manifestazione podistica aperta a tutti con un itinerario specifico per i disabili. La manifestazione è molto sentita e partecipata. Al termine della manifestazione i numerosi podisti possono visitare i monumenti della città "murata" e nelle varie locande e ristoranti gustare piatti tipici della cucina locale.

PASSEGGIATA DEL GIORGIONE

Podistica di km 7 - 12 - 30
Podistica di km 4 per disabili

Partenza ore 9:00 - 9:30

Informazioni: Crivellaro Antonio, tel. 0423.480769

CASTELFRANCO VENETO

Castelfranco Veneto (Casteo in veneto) è un comune di 33.048 abitanti in provincia di Treviso. Situato in posizione centrale fra i capoluoghi veneti di Treviso, Padova e Vicenza, è una città murata con un castello medievale in ottimo stato di conservazione. Città natale del Giorgione, ne conserva nel duomo una famosa Pala di Castelfranco (Madonna in trono con i santi Liberale e Francesco). Le origini e toponimo La crisi politica che alla fine del XII secolo coinvolgeva le due città medioevali di Treviso e Padova, spinge la prima alla costruzione di un castello, eretto su un terrapieno preesistente, sulla sponda orientale del torrente Muson dei Sassi, a nord del villaggio di Pieve Nuova (attuale Borgo Pieve), in posizione strategica, essendo prossimo alla confluenza tra Postumia e Aurelia e in posizione centrale tra i fortilizi signorili di Castello di Godego e Treville di Castelfranco Veneto e vescovili di [1] Salvatonda, Riese Pio X e Resana (1195). L'amministrazione trevigiana per invogliare i primi abitanti del castello, con compiti difensivi, a risiedervi, dispone di dispensarli dal pagamento delle imposte, da cui il nome di Castel franco. Il castello, circondato da mura molto alte, di mattoni rossi, comprende cinque torri, quattro delle quali sui vertici della base quadrata di 232 metri di lato, e l'altra sulla mediana ad Est (direzione Treviso). Nei primi decenni, inizia un discreto sviluppo urbano, nel versante est, (Bastia Vecchia) con compiti sostanzialmente difensivi. In questa parte del castello, si costruisce anche un ospizio per i mendicanti e i viandanti. Il castello, era governato da due consoli, con rielezione semestrale, che oltre ai compiti amministrativi, dovevano gestire la giustizia in nome del podestà di Treviso. Questi consoli stipendiati (100 lire per l'intero periodo, pari circa a 6000 euro) dovevano rispondere del loro operato tra di loro. Il castello, passa nel 1246 ad Ezzelino III da Romano, che lo fortifica con due gironi e aggiunge una torre sul lato Sud (direzione Padova), per tornare nelle mani di Treviso il 27 settembre 1259, giorno della sua morte. Nel 1260 Castelfranco e le frazioni di Villarazzo e Treville di Castelfranco Veneto furono censite dai vincitori tra le località dove gli Ezzelini detenevano larghe proprietà. Nel 1329 Castelfranco diventa proprietà di Cangrande della Scala di Verona. Il 23 gennaio 1339 l'egemonia politica su Castelfranco passa ai Veneziani per 450 anni (escluso il breve periodo padovano 1380-88 con Francesco da Carrara), fino al 2 maggio 1797, data della entrata in Treviso di Napoleone. In seguito, fino al 1814, la città entra a far parte del Regno (napoleonico) d'Italia come il resto della Serenissima. Segue il destino del veneziano, ceduto agli austriaci con il trattato di Campoformido. La dominazione austriaca cessa nel 1866, con l'annessione del Veneto al Regno d'Italia. La storia di Castelfranco si intreccia con la vita del grande pittore Giorgione (1478-1510). La città vanta un'infinità di iniziative culturali di ogni genere, ma soprattutto musicali in quanto è sede di un prestigioso conservatorio di musica e di un teatro considerato un vero gioiello dell'architettura settecentesca progettato dall'architetto Francesco Maria Preti. In città ha inoltre sede il prestigioso Coro Valcanzoi diretto dal maestro Angelo Tieppo



Castelfranco Veneto



Castelfranco Veneto



IL FIUME... TRE TORRENTI... LA LOMELLINA

Camminare lungo gli argini, oltre il fiume...

Prima di ammalarmi di una di quelle malattie che solo il nome ti fa tremare, ero uno di quei tanti che si vedono lungo le strade, uno che cerca di smaltire la ciccia in eccesso camminando. Solo, con la compagnia della radio, camminavo e sovente incontravo il Luciano (Pieri), da sempre colonna portante del podismo di Sannazzaro, che oltre ad incitarmi mi informava del gruppo podistico e quindi mi proponeva di affiliarmi. Lo stesso accadeva con gli altri dirigenti e affiliati del gruppo Avis-Aido Sannazzaro, ma inesorabilmente il loro invito restava lettera morta, con l'intenzione di farlo diventare realtà in seguito. Poi, come dicevo, la malattia, le lunghe e pesanti terapie, la paura e nello stesso tempo l'opportunità di conoscere persone che come me affrontavano questa dura prova dall'esito incerto, persone che mi hanno insegnato quanto sia bello condividere l'esperienza, dialogare, mettere sul piatto, non le facili soluzioni dei problemi troppo difficili per essere risolti, ma regalare la propria esperienza, il proprio tempo e la propria comprensione. Dopo le terapie, ho voluto con forza riprendere il mio cammino, e l'invito di un tempo si è trasformato in adesione. La prima corsa (io chiamo corsa quello che chiunque chiamerebbe camminata, magari lenta.....) a Sommo. La notte non ho dormito tranquillo perché non sapevo come avrebbe reagito il mio fisico ad una prova nuova, e poi avevo anche molta paura di rovinare la giornata agli altri compagni che con così tanto slancio e favore mi avevano accolto nel gruppo, e l'idea di essere un peso mi aveva fatto dubitare fino all'ultimo sull'opportunità della mia presenza. Quando arrivai, dopo i più bei e più sofferiti dodici chilometri della mia vita, a stento e con molto autocontrollo ho trattenuto le lacrime, lacrime liberatorie, lacrime di ringraziamento verso i miei compagni che mi avevano affiancato, che mi avevano sostenuto e che sicuramente non avrebbero esitato ad aiutarmi se ce ne fosse stato bisogno, versate sotto la doccia in modo da confonderle con l'acqua. Lungo quell'argine oltre al fiume la solidarietà, il gruppo, il dialogo e non il parlare, la solidarietà e non la pacca sulla spalla, la fatica condivisa. Queste sensazioni, questo modo di affrontare la gara, gara che molte volte si chiama vita,



ho capito sia la filosofia della FIASP, filosofia che condivido e che sempre più mi coinvolge. Poi, dopo la prima, la seconda, la terza e via tutte le Domeniche con il gruppo a camminare e prenderci in giro sulle nostre qualità atletiche (atletiche??? Che parola grossa). Arriva il momento di affrontare la marcia del Sabato del "il Fiume tre Torrenti e la Lomellina", marcia di venticinque chilometri con il capitano di strada, altro momento della verità. Bellissimo il giro, bellissima la compagnia, come sempre l'infaticabile e prezioso presidente Provinciale Fiasp Sig. Castellana presente sul percorso, premuroso e risolutivo chiedeva commenti sul percorso e sull'organizzazione, tutti positivi, come lo sarebbero stati quelli del giorno dopo. E via, anche questa sfida l'ho affrontata, e ora avanti a partecipare alle altre marce, avanti a conoscere nuovi amici, nuovi podisti. Una cosa comunque non mi era ancora ben chiara, o meglio non riuscivo a capire pienamente cosa e quanto lavoro occorresse per la preparazione di una marcia, di un appuntamento. L'occasione mi è stata data quando facendomi un regalo apprezzatissimo mi venne chiesto dai dirigenti del mio gruppo (Avis-Aido Sannazzaro) di dare una mano all'organizzazione della Marcia della Merla. Bellissimo, alle cinque del mattino tutti ai posti di combattimento, tutti pronti

a espletare le innumerevoli incombenze che vanno dalla ennesima visione del percorso, alla preparazione delle bevande calde per i ristori e tutto quello che vi viene in mente per soddisfare le esigenze di mille agguerriti podisti. Una giornata splendida, cominciata bene e finita meglio a mangiare con i colleghi alla mitica e inarrivabile cucina del cuoco e presidente Pablo (Gp Avis-Aido Sannazzaro). Come avrete potuto capire, la marcia per me ha assunto una valenza che va ben oltre all'aspetto sportivo, mi indica non un limite fisico bensì una soglia di umanità e di condivisione che puntualmente ritrovo la Domenica quando disincantato guardo le facce di chi come me si alza presto e affronta il freddo per poter camminare in compagnia. Lo sport per tutti, l'opportunità per tutti di poter fare sport in modo sano, sincero senza alcuna ansia per il piazzamento, con la sicurezza di annusare quella rarissima essenza che è l'amicizia. Ringrazio tutti, ringrazio te Giancarlo (Protti) che oltre a scarrozzarmi ti prendi anche l'onere di aspettarmi vista la poca velocità, ringrazio te Gaetano (Ferraretti) che mi hai confidato le tue angosce, ringrazio tutti, ma proprio tutti per tutto.

Dimenticavo di presentarmi, mi chiamo Paolo e sono veloce come una lumaca.



35^a STRATREVIGLIO

G.S. AVIS TREVIGLIO "GIGI BRUSAFERRI"

2 novembre 2008

Da tanti anni il mese di novembre inizia con un classico appuntamento: la Stratreviglio, una marcia tra le più longeve della Lombardia e d'Italia, nata nel '73 con il nome di "Marcia della Gera D'Adda", diventata presto "Marcia autunnale" per assumere poi il definitivo appellativo di Stratreviglio, giunta ormai alla 35^a edizione.

I fedelissimi, ogni anno più numerosi alla partenza, troveranno anche stavolta la consueta attenzione ai particolari nell'organizzazione della manifestazione, la cordialità e la simpatia con cui sono sempre stati accolti e, come riconoscimento, una T-shirt celebrativa dell'anniversario insieme a un integratore di sali minerali. Oltre ai tanti premi previsti per i gruppi più numerosi e a sorteggio. I percorsi (rimasti invariati dall'anno precedente) di km 7 14 21 e 30, mostreranno, ancora una volta, i colori autunnali della campagna della bassa pianura bergamasca. Certo non si potranno vedere capolavori architettonici o paesaggi mozzafiato, ma sarà l'occasione buona per apprezzare le piccole perle quotidiane che, puntualmente, ci sfuggono perché le luci dei riflettori sono in genere puntate altrove. Se poi, come in questo caso, la compagnia è buona (e tremila persone sono una buona compagnia!), ogni luogo è quello giusto per praticare un'attività fisica in maniera spassosa anche se impegnativa. Quindi sole, nebbia o pioggia non possono certo influire: prendiamo il tempo che c'è e buon divertimento! Non a caso il motto del gruppo, intitolato da un anno all'amico Gigi, è proprio questo: lo sport come sinonimo di amicizia, collaborazione e solidarietà. La solidarietà è stata ed è tuttora la parola d'ordine tra i soci avisini, che lo hanno dimostrato in molteplici occasioni, sin dal giorno lontano in cui fu fondato quello che allora si chiamava "Gruppo Giovani AVIS. Da allora lo scopo dell'associazione è quello di promuovere la propaganda avisina attraverso il canale dello sport dilettantistico, creando occasioni di aggregazione e di solidarietà tra persone di qualunque ceti, età o cultura. Vent'anni dopo il nome di "Gruppo Giovani AVIS" viene sostituito da "Gruppo Sportivo AVIS Treviglio", e tale rimane fino alla prematura scomparsa del suo presidente per antonomasia,

Gigi Brusaferrì, avvenuta il 31 marzo 2007. Per tanti anni alla guida della compagine trevigliese, ha saputo far crescere la stessa, nel numero, nelle attività, nella solidarietà. Con lo spirito del leader che gli apparteneva, è riuscito a trasmettere a tutte le persone che lo affiancavano i suoi principi e la sua tenacia nel realizzare quello che era l'obiettivo del momento. Il suo carisma non si è certo spento dopo la sua dipartita, anzi continua ad accendere speranze ed entusiasmi in tutti i soci, rappresentati ora, più che degnamente, dalla sorella Milena.

La Stratreviglio è l'evento di maggior risonanza organizzato ma non certo l'unico. Tante sono le manifestazioni realizzate ed andate a buon fine. L'ultima nata è la staffetta Tre x Trei, ideata per ricordare Gigi, mentre la più anziana, dopo la Stratreviglio, è la Cicloturistica, passeggiata in bicicletta nei dintorni cittadini giunta alla 25^a edizione, organizzata come la "Lui & Lei" in collaborazione con il G.S. Città di Treviglio. Inoltre ogni anno vengono via via proposti tornei di calcio, gite sociali, pranzi comunitari, giri podistici, staffette, raccolte fondi per associazioni benefiche sul territorio nazionale o locale. Tutto questo sempre con l'appoggio incondizionato dell'AVIS comunale di cui ogni socio del gruppo sportivo è fiero di portare i colori in Italia e all'estero. Infatti molti podisti "avisini" (circa 100) sono anche atleti FIDAL, e, come

tali, partecipano regolarmente a maratone e gare in tutto il mondo con risultati brillanti.

Ultima trasferta estera in ordine di tempo è stata la maratona di Praga, ma prima ci sono state New York, Honolulu, Boston, Londra, Parigi, e tante altre.

La prossima tappa in Italia sarà la maratona di Firenze. L'amicizia e la coesione fra i soci fa sì che ogni evento diventi una festa, un'occasione da non perdere. Ed è con questo spirito che il 2 novembre il Gruppo aspetta tutti gli amici podisti per la 35^a Stratreviglio.

Vedere ancora una volta tanti visi sorridenti, stanchi ma appagati, tagliare il traguardo sarà per gli Organizzatori la più generosa delle ricompense.

IL GRUPPO SPORTIVO AVIS TREVIGLIO
"GIGI BRUSAFERRI"
DOMENICA 2 NOVEMBRE 2008
ORGANIZZA
35^a
stratreviglio
AVIS

MARCIA INTERNAZIONALE NON COMPETITIVA
di Km 7, 14, 21, 30 - Partenza dalle ore 7.30 alle ore 9
Informazioni: Brusaferrì Maddalena, tel. 0363.44538



35ª A SPASS COI MACHINÙ

Verdello (BG) - 28 settembre 2008

Il 28 settembre p. v. il Gruppo Sportivo AVIS-AIDO di Verdello A. S. D. organizza la trentacinquesima edizione della marcia non competitiva a passo libero con percorsi di Km 6 - 10 - 16 - 22 tutti pianeggianti.

L'invito a partecipare, è rivolto a tutti i gruppi ed ai marciatori che vogliono cimentarsi nei percorsi che si snodano nella bassa pianura bergamasca, terra questa che nel mese di settembre, offre allo sguardo grandi coltivazioni di granturco ormai pronto per la raccolta.

I quattro percorsi, si snodano per la maggior parte, tra sentieri di campagna e strade bianche che nei tempi passati erano le strade che collegavano le cascine ai paesi del circondario e che vedevano passare i carretti trainati da cavalli stracolmi di fieno o di altri raccolti sapientemente coltivati dai contadini. Persone queste che lavoravano a mezzadria e che affrontavano la dura fatica di tutti i giorni, per poter sfamare la propria famiglia e vivere decorosamente.

In questa edizione, per il gruppo più numeroso ci sarà in palio l'undicesimo trofeo alla memoria di Giuseppe Gamba, nostro presidente e fondatore del gruppo che tanto si è prodigato per l'attività del



podismo non competitivo in bergamasca. Per gli altri gruppi ci saranno trofei, coppe e cesti di generi alimentari con estrazione di premi a sorpresa anche per i partecipanti singoli. Altri servizi della marcia, la possibilità per tutti di usufruire di docce calde presso gli spogliatoi del palazzotto, gentilmente messe a disposi-

zione dall'amministrazione comunale.

Il ritrovo è come sempre, presso l'area attrezzata degli impianti sportivi comunali di via Don Andreoletti con partenza libera dalle ore 7.30 alle ore 9.00. Vi aspettiamo numerosi per festeggiare insieme a voi questa 35ª edizione.

VERDELLO

(Erdèl in dialetto bergamasco) è un comune di 7.497 abitanti (Verdellesi) della provincia di Bergamo. Situato nell'alta pianura bergamasca, dista circa 11 chilometri dal capoluogo orobico. Il suo territorio si trova sul confine dei conoidi alluvionali dei fiumi Serio e Brembo dove scorre la roggia Morla. I caratteri morfologici del territorio sono riconducibili al passato reticolo dei percorsi d'acqua generato dallo scioglimento dei ghiacciai alpini alla fine dell'ultima glaciazione. Il territorio fu abitato dagli Etruschi, dai Galli, dai Romani, che tracciarono la Via Francesca, un'importante via di comunicazione che collegava Bergamo con Milano. Successivamente fu conquistato dai Longobardi. Con l'arrivo dei Franchi, vide l'introduzione del regime feudale, si costruì un castello inglobandovi la chiesa presente in quell'epoca, ai fini di difendersi dagli attacchi dei ghibellini, provenienti dal vicino paese di Verdellino. Nel 1408, gran parte dei territori comunali furono posti sotto il controllo della ghibellina famiglia Suardi a seguito di una donazione effettuata da Pandolfo Malatesta. Verdello nel 1428 fu annesso nella repubblica di Venezia. Napoleone la occupò nel 1797, dando vita alla Repubblica Cisalpina. Nel 1815 la Lombardia passò in mano agli Austriaci, nel 1857 l'imperatore d'Austria inaugurò il tratto di ferrovia Bergamo-Treviglio che, passando per Verdello, favorì ulteriormente lo sviluppo del paese. Dopo il passaggio al regno d'Italia Verdello si è trasformato, passando da un'economia basata quasi unicamente sull'agricoltura, ad una incentrata totalmente sull'industria.



Verdello



MIMMO TRIFIRÒ

"Il guardiano dei Peloritani"

Quando qualche anno fa, l'abbiamo coinvolto a far parte della famiglia della F.I.A.S.P. che andava sempre più crescendo, sapevamo che la scelta era quella giusta. Non solo per un fatto di marcia o di movimento, quanto per un coinvolgimento ancora di più nel territorio che di gente come lui ne avrebbe tanto bisogno. Lui ha capito la proposta e forse, sotto sotto è stato lui a sceglierci e non viceversa. E chi meglio della F.I.A.S.P. in questi ultimi tempi, mette in risalto e protegge l'ambiente, visto che lo attraversa e lo vive continuamente con o senza competizione, correndo e marciando senza frontiere? Mimmo Trifirò, peloritano doc, di Santa Lucia del Mela ma residente a S Filippo, aveva capito da grande naturalista quale è che questa Federazione di amanti della marcia e della corsa parlava il suo stesso linguaggio: quello della natura, possibilmente se ben conservata come quella che lui vive sin dalla nascita, visto che i suoi antenati da sempre sono considerati qui nella Valle del Mela "i guardiani della montagna". Mimmo la montagna la vive intensamente, non fosse altro perché assieme ai suoi fratelli ed alla sua famiglia sono proprietari di spazi enormi che grazie alloro interessamento mantengono ed assistono riparandoli da violenze dell'uomo e della natura, specie d'estate. Pur essendo decentrati e serviti in modo molto arcaico da antiche "trazzere" che si arrampicano ed attraversano strapiombi che solo chi conosce bene quel territorio può utilizzare, il "feudo" della famiglia Trifirò è considerato anche da esperti botanici tra i meglio conservati della zona. Un esempio: la meravigliosa e tra le poche ancora esistenti sulla terra "felce gigante" che vive solo in alta montagna, dove l'umidità gli permette di crescere sempre più rigogliosa. Accanto ad una cascata dopo aver attraversato diversi sentieri lo spettacolo che si presenta è unico. Di recente, Mimmo ha accompagnato degli esperti botanici dell'Università di Roma per farla ammirare. Le querce secolari in quella parte dei Peloritani fanno spettacolo, quando si passa da quelle parti a bordo della sua Jeep modello ultima guerra, sicuramente residuo



bellico ma dalla trazione ancora integra, che Mimmo "doma" come fa col suo Zuzù bellissimo esemplare di cane mezzo incrociato con un pastore tedesco, lui vi racconta, di un passato illustre di quei luoghi e di quelle case, ormai ruderi alcuni abbandonati che vivono attraverso i suoi racconti che sanno di antiche usanze, di sapori, di suoni, di violenze e di sentimenti che solo la gente di montagna sa conservare e trasmettere al momento giusto. Nonostante il suo lavoro, e perciò la vita di ogni giorno l'allontana da quei luoghi, lui quando può con Rosa sua moglie, ormai anche lei coinvolta con sentimento, le sue poesie sia in vernacolo che non sono state pubblicate ed apprezzate, in quelle oasi ancora incontaminate rivivono tra gli scoiattoli che girano attorno e le api che danno un miele pregiatissimo e vero di montagna. Momenti questi che spesso dividono con gli amici che vengono coinvolti dal grande senso di ospitalità che questa gente sa donare. Il sogno di Mimmo è di quelli che come lui testimoniano giorno dopo giorno lo scandire del tempo di quei monti, è quello di far rivivere quegli ambienti il più possibile a dei visitatori. Solo così, dice Mimmo, si eviterebbe l'abbandono che da tempo affligge quelle località. Chissà? un fatto è certo però che lui con Rosa e Zuzù sulla Jeep dello "Sbarco", che forse apparteneva a Montgomery o Patton fate voi, tanto l'uno valeva l'altro, quando vogliono si affacciano in paradiso, e credetemi andar con loro è bello.



L'Azzurro

32^a STRABERGAMO 2008

DOMENICA 14 SETTEMBRE



SABATO 13 SETTEMBRE
dalle ore 10.30
GIOCHI PER BAMBINI SUL SENTIERONE

Ore 16,00
MERENDONA
con prodotti tipici bergamaschi
del Salumificio Lorenzi
e degustazione vini
del Consorzio della Valcalepio

Ore 20,30
ESIBIZIONE DI HIP HOP
a cura di CSC ANY MORE

Ore 21,00

Concerto "BEPI & THE PRISMAS"



DOMENICA 14 SETTEMBRE
Ore 7.30
SANTA MESSA

Ore 9.00
32^a STRABERGAMO
Camminata non competitiva
che si sviluppa su tre percorsi,
uno di Km 5, uno di Km 9 e uno di Km 17
con partenza e arrivo sul Sentierone.
Ristoro, musica, spettacoli,
giochi per bambini.





ANTONIO DALLA COSTA

Mercoledì 12 marzo c.a. il podismo vicentino ha perso uno dei suoi elementi di spicco: Antonio Dalla Costa, appassionato podista, organizzatore di marce ma, soprattutto un amico di tutti. Un amico sincero, sempre sorridente che ti conquistava subito; garbato nei modi, pacato nel tono, obiettivo nei giudizi e sempre disponibile a prestare il suo aiuto. Delle persone sapeva cogliere l'aspetto positivo, trasmettendo sicurezza e tranquillità. Classe 1943, si era sposato nel 1968 con Lina, coronando così il suo sogno d'amore e l'unione era stata allietata dalla nascita di due figli: Diego e Vania. Col trascorrere del tempo si era avvicinato al mondo delle marce col quale si amalgamò subito. L'amicizia con Antonio Cesari lo portò a dar vita al Gruppo Marciatori Zugliano organizzando nel 1988 la prima "Marcia sulle Bregonze" e poi un percorso circolare; manifestazioni cessate anni dopo per cause indipendenti dalla sua volontà. Nel 1995, la famiglia di Antonio veniva colpita dal un grave lutto: a seguito di un incidente stradale, perdeva la vita il figlio Diego. Una grave perdita ma Antonio e Lina seppero superare questo difficile momento; poi l'arrivo delle due nipotine Francesca e Veronica riportarono il sorriso in casa Dalla Costa. Raggiunta l'età pensionabile, Antonio poteva dedicarsi interamente alla famiglia, alle adorato nipoti e alla sua mai assopita passione per il podismo. Ci ritrovavamo talvolta alla domenica mattina e ci salutavamo con gioia reciproca parlando un po' di tutto, anche delle difficoltà che si incontravano nell'organizzazione delle marce e Antonio non sapeva negare il suo aiuto, la sua collaborazione.

Collaborava nell'organizzazione della "Diese ore di Villa Cita" e il giorno successivo prestava la sua collaborazione alla mia marcia con la moglie Lina e Pierina, la moglie del compianto amico Cesari. Tutto sembrava andare per il meglio. Nel calendario di casa Antonio, da tempo, aveva sottolineato una data: il 15 aprile, il giorno del suo matrimonio con Lina e quest'anno ricorreva il quarantennio delle nozze e si stava attivando per organizzare nel migliore dei modi questo importante evento, in merito aveva già preso accordi col parroco. Quel giorno, il 12 marzo, Antonio aveva salutato Lina col suo consueto sorriso, poi era uscito di casa dove l'attendeva un amico per ripercorrere i sentieri di quello che un tempo era stato il percorso circolare da lui ideato. Era una splendida mattinata di primavera, nulla lasciava presagire il tragico evento. Improvvisamente Antonio si accasciava al suolo, senza un lamento, con nel cuore il volto della sua Lina e negli occhi l'immagine primaverile delle dolci colline circostanti, a lui tanto familiari. Il giorno delle esequie, la Chiesa non era sufficiente ad accogliere i tanti amici accorsi per porgere l'ultimo saluto ad Antonio ed esprimere le condoglianze a Lina e ai familiari. Sono certo che ora, da Lassù, Antonio riunitosi col figlio Diego, veglierà e proteggerà tutti i suoi cari. Addio gigante buono e grazie, a nome di tutti i podisti vicentini e non, per l'esempio dato, per quanto fatto.

Luigi Corbo



PAOLO ZORZI

Paolo Zorzi, Presidente della Associazione Sportiva Cauriol di Ziano di Fiemme, ci ha lasciato dopo breve malattia. Ha vissuta intensamente la vita terrena, gestiva con i Figli l'Hotel Nele, dal Padre Daniele, aveva appreso i sentimenti più nobili del "sociale e dello sport", trasferendoli all'interno della Sua Associazione Sportiva Cauriol. Da anni è stato uno dei massimi dirigenti dell'organizzazione della "Nuova Cavalcata di Fiemme". I Podisti lo ricorderanno per la Sua semplicità e riservatezza, ma soprattutto per quello che ha saputo dare al podismo amatoriale. Ciao Paolo, per tutte le attenzioni che hai riservato ai podisti e per la stima e l'amicizia che hai saputo dare a chi ti stava vicino.

Remo Claudio Martini



UNA FORZA UNICA SI EVOLVE PER TE IN UN GRUPPO UNICO.

Maurizio Orenti

Agente Generale

Via de Paoli, 7

33170 Pordenone

Tel. 0434 20021 / 0434 20022

Fax 0434 241784

e-mail: pordenone@groupama.it



C'è una forza unica, da 125 anni in Italia, che oggi si evolve in un Gruppo unico. Perché oggi Gan Assicurazioni diventa Groupama Assicurazioni, un Gruppo assicurativo e finanziario leader in Europa. Una squadra di 400 Agenti Generali in grado di offrirti le soluzioni più ampie per la tua famiglia, la tua casa, la tua auto, la tua impresa, i tuoi risparmi e i tuoi investimenti. Per stare sempre più vicino alla tua vita, e portare la tua sicurezza ancora più in alto.



GAN ASSICURAZIONI DIVENTA GROUPAMA.



Assicurazioni

Ti diamo tutte le opportunità.



STRASIMENO 2008

“La Strasimeno è la ultramaratona del Parco del Trasimeno di 57 km che si sviluppa lungo le coste del Lago Trasimeno, con partenza ed arrivo a Castiglione del Lago, il più grande dei comuni lacustri”.



La Società Sportiva ASD Filippide di Castiglione del Lago, ha conclusione della manifestazione podistica “Strasimeno - Ultramaratona nel Parco del Trasimeno stila un bilancio complessivo e registra un grande successo della stessa. I dati dicono che gli iscritti sono stati 1112 cifra già raggiunta nella passata edizione e che confermano il grande richiamo che suscita la manifestazione. 265 le Società di provenienza degli atleti di tutte le regioni d'Italia (65 province) ad eccezione di Basilicata e Calabria, erano presenti anche atleti provenienti da Francia, Stati Uniti, Svizzera, Slovacchia e Romania. Accreditate le tre più importanti testate giornalistiche nazionali specializzate: Corriere, Marathon e Podismo più due agenzie internet podistidoc e podisti.it i cui articoli in rete sono molto gratificanti per l'organizzazione, lo sono anche per apprezzamenti espressi su aspetti paesaggistici e sui borghi attraversati dai podisti. L'aspetto paesaggistico è senz'altro la caratteristica principale e vincente della Strasimeno, il lago sempre sulla destra con sempre visibili



i tre isolotti, da ogni punto si può vedere la località di arrivo, e dalla splendida terrazza che è Piazza Gramsci a Castiglione del Lago punto di ritrovo e partenza si può avere una visione d'insieme dell'intero percorso. I borghi attraversati sono fra i più belli e suggestivi che ci si possa aspettare non per niente Castiglione del Lago è annoverato fra i 20 borghi più belli d'Italia e Passignano sul Trasimeno è denominata la perla del lago. Ogni punto del percorso si caratterizza per un particolare aspetto, si attraversa la valle ai piedi di Tuoro facendo stesso percorso che fecero i legionari romani del console Flaminio e magari possiamo immaginare nelle colline sovrastanti i Cartaginesi di Annibale in agguato e pronti alla strage, più fortuna toccherà ai podisti che al massimo rischieranno il ritiro per stanchezza e lungo il percorso non troveranno i minacciosi barriti dell'elefante Surus ma casomai gente ben disposta e con mimose in mano. Questi sono anche i paesaggi che Netto Vannucci (il Perugino) ha amato rappresentare nelle sue tele, questi sono i posti dove si sono raccolti in meditazione San Francesco ma anche Federico Barbarossa, dove i Cavalieri di Malta allestirono una loro magione (da qui Magione che è anche una delle sedi di arrivo), qui si corre in riva al tranquillo e pescoso Trasimeno e se la stanchezza non ha il sopravvento magari possiamo scorgere i pescatori intenti a tirare le reti nelle caratteristiche barche adatte alle calme acque. E che dire quando in prossimità dell'arrivo di maratona prima di Sant'Arcangelo si vede l'acqua

per 50/100 metri sulla riva completamente annerita da migliaia di Folasche in compagnia di qualche airone e alcune coppie di svassi che prediligono quelle sponde per passare l'inverno? Il successo della manifestazione è anche legato alla possibilità di poter scegliere la distanza da correre dai 15 ai 58 km con ben cinque traguardi dei quali due su distanze ufficiali di mezza maratona km 21,097 (traguardo di Passignano) e di maratona km 42,195 (traguardo di Sant'Arcangelo) gli altri sono al km 15 (Tuoro sul Trasimeno) e 30 (Magione) e naturalmente il traguardo di Ultramaratona km 58. Grande attenzione viene posta dagli organizzatori per i ristori lungo il percorso e nei vari punti di arrivo. E' ormai conosciuto e apprezzato da tutti il pasta party del sabato sera (quest'anno 250 pasti distribuiti) e della domenica pomeriggio che si protrae fino alle 18 quando arrivano gli ultimi podisti. Quest'anno la manifestazione era anche caratterizzata dalla presenza di ben tre campionati nazionali: quello dei farmacisti podisti sulla distanza di km 15, quello di maratona dei ferrovieri e soci dopolavoristi, ed il campionato italiano UISP di Gran Fondo. A margine di questo, per il settore non competitivo la manifestazione è stata omologata F.I.A.S.P. — IVV dal Comitato di Terni ed era valida per tutti i Concorsi gestiti dalla Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti. Ad oliare tutta la complessa organizzazione ben 250 volontari di 20 associazioni presenti nel territorio dalle 8 del mattino alle 18 del pomeriggio.





CASTIGLIONE DEL LAGO - Storia

La città deve il suo nome al simbolo della famiglia che anticamente vi dominava; infatti Castiglione deriva da Castellum Leonis (castello del leone), volgarizzato poi in Castellioni. Castiglione del Lago si trova lungo quella che un tempo era un'importante via di comunicazione, stretta tra Orvieto al sud, Chiusi ad ovest ed Arezzo al nord. La sua posizione in una zona così contesa, prima tra gli Etruschi ed i Romani, in seguito tra le cittadine toscane e Perugia, causò in numerose occasioni la distruzione delle fortificazioni originali, ricostruite a più riprese. Fon-



data dai romani col nome di Novum Clusium (Nuova Chiusi), sorge su di un colle che in epoca antica costituiva la quarta isola del lago Trasimeno (le tre isole ancora esistenti sono la Maggiore, la Minore e la Polvese) prima che la striscia d'acqua che la separava dalla terraferma fosse riempita. Nella struttura urbanistica del borgo antico è facilmente riscontrabile, nelle strade parallele che tagliano longitudinalmente il paese (decumani), l'origine romana. Solo durante il regno dell'imperatore Federico II (agli inizi del XIII secolo), Castiglione visse un periodo di relativa stabilità. Più tardi la città cadde sotto il controllo di Perugia, divenendo feudo della potente famiglia dei Baglioni. Nel



Castiglione del Lago

1550, papa Giulio III concesse il feudo a sua sorella. Nel 1563, il figlio di lei, Ascanio della Corgna, divenne marchese di Castiglione e Chiusi. Il feudo divenne nel 1617 un prospero Ducato, che ebbe però vita breve. Il duca Fulvio Allessandro morì infatti senza lasciare eredi e così la città tornò sotto il dominio dello Stato della Chiesa.



Castiglione del Lago

LAGO TRASIMENO

Il lago Trasimeno, è con una superficie di 128 chilometri quadrati, il più esteso lago dell'Italia peninsulare, quarto tra i laghi italiani appena dopo il lago di Como. Tale estensione si affianca ad una scarsa profondità (mediamente di 4,3 m), di modo che il Trasimeno rientra tra i laghi di tipo laminare. L'origine del bacino lacustre è legata a fenomeni tettonici concomitanti alle fasi finali dell'orogenesi appenninica. Il lago è interamente compreso nel Comprensorio del Trasimeno della Provincia di Perugia ed è sprovvisto di un emissario naturale. L'emissario artificiale del Trasimeno fa confluire eventuali acque in eccesso nel fiume Tevere attraverso il torrente Caina. È alimentato principalmente dalle piogge e dai torrenti Rigo Maggiore, Tresa, Moiano e Maranzano, Paganico e Pescia che confluiscono nell'immissario artificiale dell'Anguillara. La zona era abitata sin dall'epoca preistorica, come testimoniano i ritrovamenti oggi conservati nel Museo Archeologico Nazionale dell'Umbria. Nel 217 a.C. sulle rive del lago ebbe luogo la battaglia del Lago Trasimeno, che vide le forze cartaginesi di Annibale sconfiggere le legioni romane del console Gaio Flaminio. Successivamente, ai tempi dell'imperatore Claudio, per ovviare al problema delle frequenti alluvioni del Trasimeno, i Romani costruirono un primo emissario artificiale collegato al Tevere. Braccio di Montone, signore di Perugia, Leonardo da Vinci, Papa Sisto V, si adoperarono con alterne fortune a regolarizzare il livello delle acque del lago. Recentemente il lago Trasimeno è entrato in una crisi idrica. Dal 2006 il lago Trasimeno fa parte dell'Associazione Internazionale "Living Lakes". Ricca è la fauna ittica di questo bacino lacustre: le specie presenti sono 18, ma solo 5 di esse sono specie indigene non immesse dall'uomo. Tali specie comprendono lucci, carpe (comuni, a specchi, erbivore), tinche, cavedani, carassi, alborelle, scardole, persici reali, anguille, pesci gatto e persici trota, gambusie, ghiozzetti di canestrini, ghiozzetti di laguna, pseudobori, gamberirossi della Louisiana. Da poco più di un decennio il lago Trasimeno ha subito un forte inquinamento di tipo ambientale con l'introduzione di specie di pesce esotiche come il pesce gatto, il carassio dorato, il pseudorasbora, il gambero rosso della Louisiana. Queste nuove specie esotiche sono entrate in concorrenza con le altre specie che popolano il lago Trasimeno riducendone drasticamente le quantità e compromettendone la sopravvivenza. Nel lago Trasimeno sono presenti tre isole ovvero, in ordine di grandezza, la Polvese, la Maggiore e la Minore. L'isola Polvese è situata nella parte sud-orientale ed è l'isola più estesa delle tre (69,60 ettari) è dal 1995 dichiarata parco scientifico-didattico e vi svolge attività di ricerca scientifica, di sperimentazione e di didattica ambientale. Nella parte orientale e meridionale è presente una vasta zona umida con canneti che danno rifugio a varie specie di uccelli ed anfi. L'isola Maggiore è l'unica isola abitata in maniera stabile, ed ha una superficie di 24 ettari, racchiusa in un perimetro di 2 km. L'isola è collegata con la terraferma da un servizio di traghetti verso i paesi di Tuoro sul Trasimeno, Passignano sul Trasimeno e Castiglione del Lago. Una fitta rete di sentieri copre l'isola intera, dipanandosi attraverso una macchia di ulivo, leccio, pino, cipresso, pioppo ed altre varietà mediterranee. L'isola Minore si eleva per circa 20 metri dalla superficie del lago (a 258 m s.l.m.), ha la forma di una virgola con dimensioni di circa 450 x 260 metri e una superficie totale di 0,05 chilometri quadrati. L'isola è coperta da una fitta vegetazione boschiva, comprendente pini e lecci, che dà rifugio ad una nutrita colonia di corone. Fanno parte del comprensorio del Lago Trasimeno: San Feliciano, Monte del Lago, Torricella, Passignano sul Trasimeno, Tuoro sul Trasimeno, Borghetto, Castiglione del Lago, Panicarola, Sant'Arcangelo, San Savino, Città della Pieve, Magione, Paclano, Panicato, Piegara.



MONT BLANC MON AMOUR, O NO?

163 km e 9000 m in salita di corteggiamento...



Si può fare una dichiarazione d'amore ad un massiccio alpino? Trovate normale essere colti da un trasporto emotivo dopo averne percorso a piedi il periplo per 163 km e quasi 9000 metri di salita complessiva? Se avete risposto affermativamente e non sentite il rischio di essere additati come "socialmente pericolosi" allora potreste essere stati tra i 2200 che nel week end del 24, 25 e 26 agosto dell'anno scorso hanno corso l'Ultra Trail du Mont Blanc...

Nell'ambiente del podismo vengono definiti Ultra trail le corse oltre la classica distanza dei 42 Km su percorsi sterrati e con notevoli dislivelli. L'Ultra Trail del Monte Bianco (UTMB) risponde appieno a questa definizione in quanto si svolge principalmente sui sentieri che percorrono le pendici del Massiccio del Monte Bianco attraversando Francia, Italia e Svizzera per un a distanza totale di 163 Km e 8900 metri di salita complessiva. Questo trekking, conosciuto come "Trail del Monte Bianco" richiede mediamente 6 o sette giorni per essere percorso. Per percorrere l'UTMB invece si ha come tempo massimo dalle 18:30 del venerdì sera alle 16:00 di domenica sera, in un'unica tappa non stop.

Per la bellezza dell'ambiente e la cura dell'organizzazione l'UTMB in sole cinque edizioni, a partire dal 2003, è diventata una gara di riferimento nell'ambiente degli ultra trailer. Atleti da tutto il mondo vengono a confrontarsi in questa gara e sebbene il richiamo sia fortissimo la competizione è per molti ma non per tutti. Ol-

tre alle difficoltà oggettive di preparare un appuntamento del genere non è nemmeno banale riuscire ad iscriversi. Non bastasse il dover produrre un adeguato curriculum sportivo all'atto dell'iscrizione, i 2200 pettorali a disposizione non sono così tanti come possono sembrare, anche quest'anno sono stati "bruciati" in meno di otto ore a partire dalle ore otto dell'otto gennaio! Chi non è stato lesto o deciso ad accedere al sito ufficiale dell'UTMB (unica modalità d'iscrizione) si è visto costretto a rimandare l'evento all'edizione successiva.

Quindi la preparazione di questa avventura è partita ben prima dell'ultimo week end di agosto del 2007... Lunghi e lunghissimi su percorsi collinari, Ecomaraton del Ventasso, traversata integrale del Monte Baldo andata e ritorno in giornata hanno costituito parte della preparazione con cui ho cercato di arrivare nelle migliori condizioni all'appuntamento.

A gennaio, agosto sembra così lontano ma tra un allenamento e l'altro finalmente è arrivato il momento di muoversi verso la Val d'Aosta. Partenza giovedì 23 agosto per Courmayeur, subito a Chamonix per ritirare pettorale e pacchi gara. Ottimo il servizio di bus gratuiti per i concorrenti, fatto anche per motivi ecologici che caratterizzano tutta la filosofia dell'happening: rispetto della natura e minor impatto ambientale possibile. Molto meno apprezzabile il costo del B&B a Courmayeur... Chamonix è stupenda e purtroppo devo riconoscere che la vista del Bianco dal versante francese è molto più maestoso



che non dal versante Italiano: la vetta del Bianco, l'Aiguille du Midi, il Dôme du Goûter sono solo alcune delle cime che dominano la vallata.

Come odio parlare in francese! Ma meno male che me la cavo, altrimenti figurati se i cugini d'oltralpe si sforzano di parlare in italiano... Impeccabile la consegna del pettorale ma fin troppo fiscale il controllo tecnico: la signora commissario tecnico pretendeva che avessi con me anche tutto l'abbigliamento che avrei usato l'indomani! Un po' di turismo per Courmayeur scrutando tra i turisti chi avesse il bracciale col chip dei partecipanti per capire chi avrebbe corso l'ultra trail "lungo" o il "corto".

A letto presto giovedì sera, chissà quando riuscirò a dormire di nuovo, non prima di domenica sera penso...

È venerdì mattina del 24 agosto, stasera si parte! Sveglia con calma e colazione abbondantissima, ultimo controllo all'attrezzatura e in auto di nuovo a Chamonix. Ecco delle facce note tra i partecipanti e di nuovo quella sensazione di appartenenza alla grande famiglia dei "matti" affezionati a questo tipo di gara. Persone che anche se vedi solo in queste occasioni è come se le avessi salutate l'altro giorno, rinnovando nuovamente la passione che ci accomuna. Ecco Italo dalla Sardegna, amici di amici conosciuti alla MdS e quindi transitivamente amici miei... Ecco anche il mitico Varano che stavolta gioca in casa e non sulle dune del deserto e tanti altri. E noto positivamente che c'è un'ottima percentuale di partecipanti femminili e la maggior parte dall'aria tosta... La partenza si svolge nella piazza del municipio di Chamonix: Place du Triangle de l'Amitié è uno spettacolo colma, oltre che di pubblico, di variopinti atleti pronti a confrontarsi con i propri limiti, ognuno con le sue motivazioni e sfide personali.

Ci siamo! Alle 18:30 con un'esaltante coreografia musicale lo start dà il via e un fiume di persone si muove. Io sono nelle retrovie perché con gli amici Orsi di Tortona ci siamo fatti il caffè dell'ultimo minuto... Ma tanto ci saranno un sacco i chilometri per recuperare. Si corre per le vie di Chamonix tra ali di spettatori festanti. I mesi di preparazione saranno stati adeguati o no? Non pensiamoci, è troppo presto... Primo ristoro, che carine queste francesi! Quasi quasi tengo a portata di mano la fotocamera digitale... La splendida giornata di sole ci regala uno degno tramonto sulle cime più occidentali del



Monte Bianco: les Aiguilles des Bionassay. Questa notte sarà magnifica. La gamba gira bene, in salita è brillante e in discesa agile, non esageriamo però, sono ancora troppi i chilometri che mancano. Arriva il buio e bisogna iniziare a coprirsi ma le prime stelle lasciano presagire una notte limpida e serena. E intanto lungo le salite ho anche occasione di fare conoscenza con i miei compagni di viaggio di Tortona: Marco ed Enzo e di qualche altro italiano che si aggrega alle chiacchiere dopo aver sentito il mio spiccato accento emiliano e anche un po' romagnolo... La discesa lungo prati e pendii fangosi per arrivare al ristoro di Les Chapieux è micidiale, da qui nessuno riparte senza avere il sedere sporco di fango... Ma "chapeaux" all'organizzazione! I ristori sono da veri "gourmands" C'è di ogni! Fontina, salumi, dolci, panini ed energetici di ogni tipo! Meglio lasciare stare le barrette che ho nello zaino... E invento la "miscela" con cui riempirò per l'intera gara la mia borraccia: un bicchiere di Coca Cola per la caffeina, uno di integratore salino ed il resto acqua Evian. Una bomba! Ormai è notte fonda e lo spettacolo di una volta stellata così intensa mi fa fermare ogni tanto con il naso all'insù. Ragazzi l'avete vista anche voi la stella cadente? Sì? Bene! Il desiderio espresso non si dice per scaramanzia ma è palese, naturalmente è quello di arrivare al traguardo... Si sale e si scende continuamente e finalmente si svalica in Val Veny rientrando in Italia accompagnati dalle prime luci dell'alba di sabato 25 agosto. Per ora zero sonno e la gamba tiene, non sento freddo ma quando ci si ferma ai ristori capisco perché i volontari di servizio indossano ancora caldi piumini...

Splendida è la vista sull'ormai ex ghiacciaio del Miage e sull'Aiguille Noire de Peuterey. Altri su e molti giù per arrivare a Courmayeur. Stavolta nelle discese lungo le piste da sci sono meno agile, 17 ore di gara iniziano a farsi sentire nelle gambe ma non si può mollare perché non siamo ancora a metà percorso. Arriviamo al super ristoro di Courmayeur che ormai è giorno fatto. I massaggi non hanno rimesso in sesto i miei quadricipiti ingolfati, la mia corsa è diventata poco redditizia, meglio camminare a passo svelto e tirare fuori le racchette da trekking, anche perché iniziano a dolere anche i muscoli dei piedi. Ma per ora zero vesciche. C'è un sole stupendo e ci si rispoglia. Si risale la Val Ferret verso nord, splendida la vista verso le Grande Jorasses. Rifugio Bertone e poi Bonatti, in quest'ultimo ritrovo la "pignola" commissaria tecnica che mi riconosce e mi saluta con un "bonne courage" mentre mi allunga un bel panino con lo speck... Marco ci abbandona, il ginocchio gli fa troppo male e deve ritirarsi, mi regala il suo road-book e ci saluta. Rimango con

Enzo che però mi abbandona dopo il Col du Ferret che ci fa svalicare in Svizzera. Mi abbandona perché ormai non riesco più a correre, in discesa i bastoncini mi servono per frenare perché gambe e piedi ora mi fanno veramente male. Non sono bei segnali, qui bisogna fare seriamente il punto della situazione. Se è vero quello che mi hanno detto i veterani, che per la seconda metà di gara ci si mette quasi il doppio della prima metà, allora mi aspetto ancora più di 24 ore da solo e in queste condizioni, se non peggioro, ce la farò? Arriviamo a Champeux-Lac, mi dico, dove ci sono ancora i fisioterapisti e vediamo che fare... Un esplicito complimento sulle mie gambe da parte di una signora svizzera rinforza il morale mentre sta per finire anche il sabato. Siamo da due ore in mezzo in una pineta in salita, Ma dove l'hanno nascosto il ristoro di Champeux-



Lac? Almeno intanto faccio conoscenza con un nuovo compagno di viaggio modenese: Davide. Anche lui per problemi fisici è costretto a camminare come me. Ci faremo compagnia nella seconda notte di gara. Ci aspettano ancora due passi impegnativi da fare ma non ci si demoralizza. Piuttosto inizio a patire le troppe ore da cui indosso ininterrottamente le lenti a contatto, sarà anche la carenza di sonno o la troppa caffeina ma inizio a vedere cose "strane": case "fantasma", aloni luminosi e incomprensibili forme in movimento. Quando una presunta rana alla prova del tatto si dimostra inesistente mi preoccupa un po'... Davide non sembra avere questi problemi, ad ogni ristoro mi tocca svegliarlo per ripartire... Dopo un'interminabile discesa lungo una pista sciistica arriviamo al ristoro di Vallorcine mentre inizia ad albeggiare, è domenica mattina del 26 agosto. Mentre ci rifocilliamo tra i concorrenti si sento commenti da "ultimo

giorno di scuola" tipo "ormai è finita" o "dai che è fatta!". In effetti controllando sul road book qui a Vallorcine finiscono le difficoltà, ormai "solo" 17 Km ci separano dal traguardo ma camminandoli ci vorranno ancora 3-4 ore. Ripartiamo e saluto per l'ultima volta la francesina con le trecchine, carina ma onestamente sgradevole, che è da ieri che ritrovo spesso ai ristori, lei riesce a scorricchiare ancora... Gli ultimi chilometri sono di amene piste ciclabili ed erbosi sentieri in falso piano, correrli sarebbe stata una pacchia ma di passo sono interminabili. Ogni tanto io e Davide ci si trova a zigzagare perché non si è più lucidi ma con i residui di spirito agonistico ci si dà l'obiettivo di stare sotto le 40 ore di gara. È pur sempre una gara con una classifica! Spengo il cellulare che mi aveva fatto sentire il sostegno degli amici a casa durante le due notti di gara. Ora arrivano troppi sms e chiamate per sentire se sono arrivato. Li chiamerò dopo. Ecco la periferia di Chamonix, ci siamo quasi! Anche se camminando ci godiamo la nostra sfilata trionfale tra ali di folla calorosissima, e non è retorica... Salutiamo le statue di Paccard e Balmat, i primi salitori del Bianco che additano la cima del Bianco, passandoci sotto prima di arrivare al traguardo ed eccolo! Finalmente! Il cronometro dice 39 ore e 37 minuti, siamo stati sotto le 40 ore, ma sono solo numeri... La soddisfazione è enorme e ripaga tutti gli sforzi e i mesi di allenamento per essere qui ora all'arrivo a differenza dei tanti ritirati. Anche la birra calda del ristoro finale con cui brindo con Davide sembra ottima in questi frangenti... Ma ci sono anche Marco ed Enzo! Via ai brindisi anche con loro. Restituisco il road book a Marco ringraziandolo, gli dico che gli servirà per il prossimo anno. Mi ringrazia, so cosa sta provando per il suo ritiro... Ma ora prima di addormentarmi sui gradini di Place du Triangle de l'Amitié e svegliarmi con le gambe completamente bloccate saluto tutti e scappo per i massaggi, la doccia e poi finalmente una branda! L'adrenalina è ancora alta e non riesco neanche a dormire malgrado siano quasi tre giorni che mi privo del sonno, ho negli occhi troppe immagini, troppe sensazioni e troppi ricordi da fissare. Come alla fine di una storia sentimentale breve ma intensa. Il Monte Bianco e l'UTMB sono "stati" amanti ostici ed esigenti che fino alla fine non ha ceduto facilmente le loro grazie... alla fine hanno capitato ma a quale prezzo? Sono a pezzi con gambe e piedi da buttare via ma il morale è alto come di chi alla fine l'ha spuntata... Ne è valse la pena ridursi così? Sì, direi proprio di sì. È ciò che penso mentre finalmente mi sto addormentando di nuovo in un letto, anche perché un diavoleto mi sta già tentando per la prossima avventura, chi sarà la prossima "da corteggiare"?

Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati

SCARPONADA TRENTINA 13 aprile 2008 Trento (TN)

Prima di andare a votare per le elezioni nazionali, un folto gruppo di appassionati marciatori hanno partecipato alla 22ª edizione della «Scarponada Trentina». Una "scarpinata" di 6 e 15 km organizzata dal «Gruppo Sportivo Scarpon» di Villazano, presieduto dal 1998 dalla valida maratona Maria Grazia Conzatti. Sodalizio sportivo sorto nel 1974, che oggi può contare su numerosi atleti che gravitano nella città capoluogo. Manifestazione podistica non competitiva a carattere nazionale e internazionale a passo libero aperta a tutti, valida per i concorsi F.I.A.S.P., I.V.V., Piede Alato, 4 Passi nel Trentino. Partenza e arrivo dal campo CONI in Corso Alpini nel quartiere di Cristo Re, su un tracciato prevalentemente stradale e lungo la pista ciclabile dell'Asta dell'Adige. Gruppo più numeroso quello capitanato da Gaetano Frisoni del «Gruppo Trento», seguito dai marciatori del gruppo «Val Gardena» e dai podisti dell'«Atletica Rotaliana». Una manifestazione consolidata e apprezzata per l'ottima organizzazione e assistenza, nel pur ricco e vasto panorama podistico provinciale, che riesce ogni anno a coinvolgere migliaia di appassionati delle marce non competitive.

Roberto Franceschini

XIIª EDIZIONE DELL'AVELLANA "TROFEO EGIDIO RIGO" 20 aprile 2008 Volano (TN)

Il neo riorganizzato Gruppo Marciatori di Volano, paese a 4 chilometri da Rovereto, ha organizzato per domenica 20 aprile 2008 la xxii edizione dell'avellana, marcia non competitiva che prende il nome dal simbolo del paese appunto la pianta di avellano che prospera in questa zona. In una bellissima giornata di sole dopo tanta pioggia un considerevole gruppo di appassionati podisti delle marce non competitive si sono presentati

alla partenza posta all'Oratorio del paese, fra loro c'era anche qualche nordic walkers. Il nuovo percorso suggestivo, avvincente e adatto a tutti è stato particolarmente apprezzato dai podisti, tale percorso si snoda sulle colline del paese di volano, verdeggianti dal risveglio primaverile per poi agganciarsi al sentiero dell'arte, sentiero da poco sistemato che arriva fino al Castel Beseno. L'ultima parte del percorso attraversava il paese tra viuzze e scorci e terminava all'oratorio dove podisti e familiari hanno potuto gustare un piatto di pasta e assistere alla simpatica premiazione alla presenza delle personalità del paese e della signora Rigo che ha personalmente consegnato il trofeo al Gruppo più numeroso, in ricordo del marito Egidio: Un grazie particolare va al folto-gruppo di volontari che con il loro prezioso aiuto hanno contribuito allo svolgimento della manifestazione, momento di aggregazione, di divertimento e di sport.

Tullia Boschi

23ª PASSEGGIATA CAMPAGNESE 25 aprile 2008 Castel Campagnano (CE)

Una splendida giornata di sole quest'anno per festeggiare la 23ª passeggiata Campagnanese che si ripete il 25 di aprile nella località di Castel Campagnano in provincia di Caserta. Il giorno 25 aprile per i millecinquecento presenti scesi a prendere parte a questa manifestazione podistica è diventato un giorno di festa che molti utilizzano per una gita fuori città, una vera scampagnata la 23ª Campagnanese che ha visto tutti pronti con zaini e materiale da campeggio per fare un pic-nic dopo la corsa lungo il fiume Volturno. Il raduno dei partecipanti è avvenuto alle ore otto del mattino, molte le iscrizioni dall'ora max del via, la partenza tanto attesa è stata finalmente pronunciata dal responsabile Ferdinando Campagnano che con l'ausilio di tutti i soci del G.S. Castel Campagnano hanno dando il meglio affinché l'immagine



ed il contenuto dalla manifestazione potesse soddisfare tutti i presenti all'evento che a differenza delle annate passate ne sono stati molti di più, infatti erano ben 1500 atleti. Molti alla fine della passeggiata hanno dichiarato di aver provato un vero sollievo, la marcia prima ha attraversato il centro storico del paese affrontando come ogni anno una ripida salita che scorge adiacente la piazza da dove è avvenuta la partenza per poi inoltrarsi nel verde e l'incantevole paesaggio che circonda Castel Campagnano un piccolo comune della provincia di Caserta con poco più di 8000 abitanti situato a 70 metri sopra il livello del mare del tutto collinoso conosciuto per la produzione del vino DOC, un antico frantoio fa da emblema per i produttori di olio locale che ne tramanda nei secoli la genuinità e il gusto antico. Ma a Castel Campagnano si organizzano durante l'arco dell'anno sagre paesane per la degustazione di piatti tipici a base di asparagi, olio e vino locale e durante la festa del paese artisti di strada, animazione varie, musiche latino americano e liscio rendono piacevole le serate a tutti coloro che ne prendono parte ne rimangono entusiasti. All'arrivo un sacchetto ristoro per tutti i partecipanti e in ricordo due paia di calzoncini utili per le scarpe da ginnastica ed ai gruppi coppe offerte dai commercianti locali che ogni anno contribuiscono per questo avvenimento sportivo che si ripeterà nuovamente il 25 aprile del 2009.

Di Giò

32ª MARCIA DELLE VILLE 27 aprile 2008 Marlia (LU)

Quello di domenica 27 aprile è un appuntamento al quale è veramente difficile mancare, poiché significherebbe rinunciare al grandioso spettacolo che le Ville della Lucchesia ci offrono; esse infatti rappresentano un insieme stupendo ed armonioso di arte e natura, un trionfo della bellezza che ci gratifica facendoci dimenticare almeno per un po' i problemi e le brutture della vita, insomma per dirla col poeta ci "illuminano di immenso". Come sempre il punto logistico della manifestazione la piazza del Mercato di Marlia, ampio e colorito per la presenza allegra e spensierata di numerosissimi podisti provenienti non solo dai nostri tre Trofei, ma anche da altri calendari, quali il Brevetto dello Stramarciatore, il Concorso Internazionale "Piede Alato", la Camminata Nazionale F.I.A.S.P., I.V.V. . Ci sono percorsi adatti a tutti, infatti abbiamo da scegliere tra km.3,5-6-12-16-20-24; ovviamente quello più completo ma anche più impegnativo, sia per la lunghezza che per le salite, il tracciato più lungo. La partenza è come sempre libera, tant'è che quando arriviamo alle 7:15, molti podisti sono già "all'opera". Dopo aver preso il cartellino usciamo rapidamente dal piazzale del mercato e dopo pochi passi volgendo a destra ci avviamo tra il verde verso la prima villa, quella Del Vescovo, che si trova sul Colle di San Colombano, forse una delle più agresti ma non per questo





meno pregevole ed interessante. Dopo, quasi racchiusa nella folta vegetazione del suo parco, Villa Orlando, quindi Villa Mansi nota tra l'altro per la leggenda di Lucida Mansi ed il mito dell'eterna giovinezza. Ammiriamo poi con il suo fantastico parco uno dei palazzi più grandiosi, quello di Villa Torrigiani che molti considerano di epoca barocca pur essendo senza dubbio precedente. Arrivati a Villa Bruguier prendiamo lo stradone di Camigliano e ci lanciamo in discesa ammirando il verde variegato di una natura rigogliosa che si presenta a noi con l'abito più bello, quello della primavera; i colori sono intensi e lucenti e le colline attorno si impongono alla nostra vista sia a nord che a sud delimitando l'ampia distesa della piana lucchese, assai popolata e dalle molteplici attività. E rieccoci in salita, una salita senza sosta e abbastanza faticosa per giungere a San Pietro a Marcigliano dove convergono intanto i podisti della 20 km., gli altri li incontreremo successivamente. Il tracciato sembra almeno per un pò darci tregua quando arriviamo a Valgiano per proseguire poi verso Matraia, un paese molto curato e lindo dove i fiori abbelliscono ogni angolo rendendolo veramente delizioso. Qui troviamo il ristoro "Da Beppe il più bel podista del Trofeo Lucchese", così almeno lui si definisce: è senz'altro simpatico ed in vena di scherzi. Lo salutiamo per procedere verso Villa Guinigi, più volte modificata e con un parco dai meravigliosi terraz-

zamenti e ricche fontane. E giù ora verso La Specola, antico osservatorio di Maria Luisa di Borbone da cui è possibile godere di un ampio panorama a 360°. Arriviamo quindi a Villa Badiola e poi a Villa Reale, dal bellissimo giardino con il suo teatro d'acqua di getti e cascate. L'ultima villa per noi della 24 km. è quella Oliva. A parte la bellezza e la ricchezza delle stupende dimore gentilizie che abbiamo ammirato, ci hanno colpito soprattutto, a parte la fioritura imponente di camelie, azalee e rododendri dai vivaci colori, le ricche limonaie il verde smaltato dei prati di velluto sui quali ci saremmo volentieri stesi supini a guardare il cielo, le fronde degli alberi, le verdi conifere le lucide magnolie, gli ippocastani in fiore e le possenti querce. Ora percorriamo la strada che ci porta all'arrivo e non ci resta che raggiungere il traguardo per tornare con un po' di rammarico alle nostre prosaiche occupazioni.

Maria Luisa Tognelli

15ª PASSEGGIATA CAMIGLIANESE 27 aprile 2008 Casigliano (CE)

La 15ª Passeggiata Camiglianese svolta domenica 27 aprile a Camigliano un piccolo comune della provincia di Caserta è stata assediata da oltre 400 atleti, indice significativo della buona organizzazione delle annate passate. un comune della provincia di Caserta con poco più di 1800 abitanti situato a 70 metri sopra il livello del mare, posto in una vallata circondato da

colline e da campi con impianti di vari alberi, pescheti, oliveti e vigneti, con attività commerciali, artigianali e agricole. In questo piccolo comune la pro-loco durante l'anno organizza una serie di iniziative socio culturali coinvolgendo giovani, adulti ed anziani tra cui anche questo appuntamento sportivo che si ripete già da 12 anni. Cenname Mario con la famiglia e gli amici, tra l'altro la figlia Adriana attuale presidente della pro-loco si impegnano tanto per dar vita alla manifestazione podistica dove vede coinvolti tanti bambini del paese che aspettano un intero anno per prendere parte a questo avvenimento divenuto di grande rilievo per tutta la città. Gli atleti hanno marciato lungo due distanze di 5 e 12 Km toccando i paesi di Giano Vetusto, Pignataro Maggiore per poi ritornare a Camigliano toccando il Sacratio dei Martiri del 43, la grotta di S. Michele e lo splendido Santuario dell'Eporano che in tanti hanno raggiunto al limite delle forze visto l'imponente salita che lo separa dal centro di Camigliano, ma ad accoglierli un fruttuoso ristoro ed uno splendido panorama che hanno potuto gustare visto la splendida giornata di sole. Dopo la premiazione dei gruppi un saluto affettuoso da parte degli organizzatori e un vivo ringraziamento a tutti gli atleti per la grande partecipazione in massa.

Di Giò

15ª CAMMINATA DI SOLIDARIETÀ 2 maggio 2008 La Pellegrina di Gossolengo (PC)

Una giornata, podisticamente parlando, fuori dal comune, per mille motivi e proprio per questi mille motivi andrò a relazionarvi in un modo fuori dal comune. La marcia di oggi era organizzata dalla comunità terapeutica per tossicodipendenti e dalla Casa di Accoglienza per malati di AIDS, entrambe si trovano in località La Pellegrina di Gossolengo, ad esse diamo un bel 10 per il prodigarsi di volontari e col-



laboratori, un altro 10 glielo diamo per aver pensato alla marcia come iniziativa volta a reperire fondi per il mantenimento delle due strutture. Non era certamente un bel percorso, ma anche un bel 10 e d'obbligo, si potrebbe però trovare qualcosa di meglio. I servizi lungo i percorsi, 10 il voto, 5 e 10 i Km, erano sufficientemente coperti, purtroppo il primo tratto, che è anche l'ultimo, si trova su una strada ad altissima, indescrivibile densità di traffico: 10 agli automobilisti gentili, stragrande maggioranza, che rallentavano diligentemente in prossimità della marea umana (ben 550 i presenti, ad essi 10 e lode), qualche imbecille, invece, non ne voleva sapere di rallentare, reagendo anche maleducatamente, a questi ultimi voto 0. C'ero io, anche a me voto 10, a fare da regolatore del traffico, anch'io posso dire di essermi reso utile a questa lodevole iniziativa, coadiuvato da alcuni ospiti delle due entità, a loro 10 e lode. Supervisione a cura dei Marciatori Piacenza (voto 10) che hanno diretto il tutto, disponendo ristori (10 per quello sul percorso e tre volte 10 per quello all'arrivo), Naturalmente i voti distribuiti non corrispondono al nostro solito metrò, oggi non ne valeva la pena, diciamo soltanto che un 10 sincero e convinto è diretto all'iniziativa in sé. Qualcosa si potrebbe fare per portare miglione: cercare un percorso diverso, oppure stilare una classifica distribuendo in conseguenza un montepremi, anche simbolico, non fosse altro per eventualmente sfruttare anche le iscrizioni non corrisposte da presenza, oggi





non sollecitate per l'assenza della classifica; qualche centinaio di euro in più di entrate, a fronte di solo qualche decina di euro in più di spesa, sicuramente tutto da dimostrare, ma seppure a livello sperimentale, non varrebbe la pena di provarci? L'eventuale fallimento dell'idea non comporterebbe danni rilevanti, in compenso la sua riuscita porterebbe un certo vantaggio e queste iniziative hanno veramente bisogno di trovare risorse. Saluto tutti e torno a casa, lungo il tragitto incontro un numero rilevante di prostitute di colore, forse anche dietro di loro c'è un mondo fatto di droga, forse un futuro di AIDS, ma allora io oggi non ho fatto proprio nulla per debellare questa assurda realtà, a questo punto trasformo il 10 che mi ero dato in un eloquente "zero". Oggi, per scelta, non compileremo le solite pagelle, lo scopo dell'organizzazione basta ed avanza, per dispensare elogi a tutti.

Germano Meletti

28ª CAMINÀ PER CIOSA E MARINA 1 maggio 2008 Sottomarina di Chioggia (VE)

Sottomarina 1 maggio 2008
Un primo maggio di corsa un pò "diverso" almeno per noi che partecipiamo, solitamente, a gare competitive. Viste le mie precarie condizioni fisiche mi sono recato a Sottomarina insieme a Gabrio che è in un periodo di "scarico"; c'è da aggiungere che la distanza era, almeno una volta, poca (una ventina di minuti di strada circa) e sicuramente si tornava a casa presto. Arrivati al parcheggio della zona di partenza-arrivo, l'Arena Eleonora Duse, abbiamo trovato amici podisti



con cui condividiamo spesso le nostre domeniche sportive; Stefano e Orlando da Adria e Giovanni da Anguillara. Come capita sempre, le poche volte che partecipiamo alle "camminate" sorpresi per la grande quantità di camminatori, sempre difficile da quantificare in quanto la partenza era libera dalle 8:15 alle 9:15, anche noi ci avviamo indecisi su quanti chilometri percorrere, visto che si poteva scegliere tra tracciati di 7, 12 e 18 km. Io ero indeciso tra 7 e 12 km, Gabrio tra 12 e 18; l'inizio è, ovviamente lento e con qualche difficoltà di passaggio dei gruppi che invadono tutto il percorso. Gabrio, dopo un paio di chilometri, si accoda ad un podista che ci supera con un altro passo, ma era in preventivo, vieto che va molto più forte di me... il percorso è, però, molto bello, segue tutta la pista ciclabile da Sottomarina a Chioggia, poi passa nel centro della città lagunare e torna a Sottomarina dirigendosi verso la diga. Dopo i primi chilometri un pò in affanno di fiato, corro in tranquillità. Attorno al quinto km mi godo il panorama e la bella mattinata di sole tiepido; non penso neppure se fare i 7 km e prendo deciso il tracciato da 12/18. Arrivati sulla diga, dopo un breve tratto, si scende (sorpresa!) sulla spiaggia e si percorreranno parecchi chilometri sul lunghissimo litorale di Sottomarina: in alcuni punti è veramente duro correre, a causa della sabbia troppo morbida. Le sensazioni, però, sono buone: pur affondando le scarpe nella sabbia, continuo a superare gente e a respirare l'aria buona del mare; mi rendo conto di aver appena superato l'11 km, all'altezza, circa del Grano Stanco. Penso di aver sbagliato percorso a dover, ormai, fare quello di 18 km ma, dopo, poco, c'è la divisione dei due percorsi. Ancora un pezzo durissimo sulla sabbia, poi tutto lungomare fino all'arrivo: i km saranno 13, mentre quelli del percorso più lungo, sicuramente meno di 18, ma non importa, visto il carattere amatoriale della manifesta-

zione. Arriva anche Gabrio, ci cambiamo e andiamo al ristoro: troviamo veramente ogni ben di Dio, a partire da croissant per passare a salumi vari, formaggi, pane, gelati e, addirittura, sorbetto. Verso le 10:20, inizia la frittura del pesce e conseguente ressa per accaparrarsi le vaschette: riusciamo a prendere le nostre porzioni, con pesce misto e fetta di polenta, veramente deliziosi. E chi mangia più a case? Torniamo e arriviamo a casa appena passate le 13 e ci prendiamo un caffè di fine pranzo. Un sincero complimento agli amici del Marathon Cavalli Marini di Ghioggia, che ha organizzato la manifestazione oltre che per l'esagerato ristoro, quasi da "ingrasso" anche per aver preparato una corsa semplice ma con un percorso molto bello e ben presidiato nei vari incroci dal tanto personale di servizio. Sicuramente da fare ancora.

Michele Veronese

AVON RUNNING 4 maggio 2008 Napoli (NA)

Domenica 04 maggio 2008 si è svolta a Napoli l'AVON RUNNING TOUR la Corsa delle Donne, l'evento itinerante di solidarietà, sport e benessere promosso da Avon Cosmetics e dedicato esclusivamente al mondo femminile. La tappa di partenza del tour è stata quella di Bari l'8 marzo, giornata della festa della donna, c'è stata il 20 aprile la tappa romana e il tour si concluderà a Milano l'11 maggio, giorno dedicato alle mamme, il 04 maggio si è fermato a Napoli. Gli anni scorsi, sentendone parlare con entusiasmo e partecipazione sia alla radio che su internet, mi ero ripromessa di non mancare per il tour 2008. Bene è stata una giornata molto interessante!

Arrivata nella splendida piazza Trieste e Trento, alle ore 09.15, tantissimi erano gli stands allestiti ed affollati da moltissime donne, e non solo. Infatti nonostante la manifestazione sia rivolta in prevalenza alle donne, anche molti uomini erano interessati a raccogliere notizie utili.

Intanto è indispensabile precisare lo scopo dell'evento. Per il quinto anno consecutivo AVON Running ha scelto di sostenere la ricerca dell'Istituto Europeo di Oncologia attraverso la donazione di tutte le quote di iscrizione delle partecipanti. Anche quest'anno l'attività a favore dei malati può quindi contare su questo prezioso e concreto sostegno. Per le donne che hanno deciso di prendere parte a questa bella iniziativa, è stata un'occasione unica di solidarietà femminile e di sostegno alla lotta alla malattia attraverso un gesto visibile e gioioso, come lo è una corsa sportiva.

I fondi raccolti infatti contribuiranno al finanziamento di vari progetti di ricerca, come dell'Istituto Europeo di Oncologia rivolto alle donne sottoposte a un intervento per tumore del seno. Si tratta di una nuovissima procedura alternativa alla radioterapia, denominata I.A.R.T., che potrebbe migliorare notevolmente la qualità di vita delle nostre pazienti.

Tra gli altri beneficiari il Telefono Rosa, come servizio temporaneo finalizzato a far emergere, attraverso la voce diretta delle donne, la violenza sommersa di cui non si trova traccia nei verbali di operatori sanitari e forze dell'ordine; l'ALTS che è l'Associazione per la Lotta ai Tumori del Seno, fondata a Napoli nel 1986 con l'intento di sostenere le donne nel loro diritto alla salute. Un'organizzazione di tipo volontaristico, apolitico e senza fini di lucro. Il cancro del seno è oggi una delle patologie più diffuse nel mondo e la sua guaribilità è concretamente alta, se diagnosticato precocemente; la Fondazione ANT Italia ONLUS è stata fondata nel 1978. Il suo "Credo" è l'Eubiosia (dal greco antico, "buona vita" nel significato di "la vita con dignità dal primo all'ultimo respiro").

Nel Dicembre 2002 l'ANT si è trasformata in Fondazione. Grazie alle offerte della gente, l'ANT assiste, ogni giorno, più di 3000 Sofferenti di tumore



senza spese da parte loro (più di 61.000 dall'inizio dell'attività) appartenenti a qualsiasi nazionalità. L'HOD, Hospice Oncologico Domiciliare dell'ANT, è l'ospedale che va a casa del Sofferente con prestazioni equivalenti a quelle di un ospedale tradizionale e con in più il conforto che deriva dal restare a casa con i propri familiari, tra le cose che sono care.

Questi sono i progetti che sostiene l'Avon running tour, non a caso tra gli stands era presente il camper dell'ALTS per effettuare, a chi lo volesse, una visita ed ecografia al seno.

Gli altri problemi spesso lamentati dalle donne sono i piedi doloranti e screpolati. Ebbene erano presenti in piazza Trieste e Trento, anche il podologo ed il dermatologo. Tutto ciò ovviamente accompagnato da musica, e prima della marcia non competitiva di 5 km, 30 minuti di riscaldamento con un'istruttore di fitness.

Il percorso molto suggestivo ha attraversato la centralissima zona di Via Toledo, Via Chiaia, Piazza del Plebiscito e poi un tratto del favoloso lungomare.

All'arrivo prima stretching e dissetanti per tutti, nonché i consigli per un'alimentazione sana.

Alla fine i saluti del Sindaco, Rosa Russo Iervolino, e di una podista d'eccezione: Fiordaliso.

L'anno 2009 il tour ripartirà e spero saremo ancora più numerose!

Fiorita Verdicchio

29ª CAMMINATA ALTO VERBANO 4 maggio 2008 Germignaga (VA)

Anche la 29ª edizione della "Camminata Alto Verbano" ha ottenuto il meritato successo di partecipazione e di consen-

si, favorita da una splendida giornata di sole che ha accompagnato circa 900 podisti sui colli della Valtravaglia, nell'alto varesotto. La camminata proposta dal G.P. Alto Verbano di Germignaga (Va), si è svolta lo scorso 4 maggio con percorsi alternativi di km 6, 13 e 23 completamente rinnovati a conferma della grande attenzione e passione con la quale questo gruppo accoglie tutti gli appassionati che ogni anno scelgono di trascorrere in questa zona una giornata di svago all'aria aperta in compagnia di amici e di itinerari paesaggistici e panoramici a dir poco incomparabili. La camminata è anche stata realizzata per ricordare il caro amico Silvino Zerpelloni che con passione ha guidato questo gruppo portando questa camminata ai livelli d'eccellenza raggiunti e mantenuti oggi da tutti i soci che ne hanno seguito e continuato il suo lavoro. Io con il carissimo amico Sandro (al quale devo pubblicamente dire grazie per il trasporto domenicale) avevamo già deciso da tempo di effettuare il percorso più lungo di km 23, sapendo bene la durezza altimetrica che presenta, ma sicuri di poter godere di panorami di vario genere che erano annunciati dalle indicazioni del bellissimo opuscolo che reclamizzava questa camminata. Partenza ore 8.00 dalle scuole di Germignaga a quota 220 mt/slm in prossimità della Chiesa di S. Giovanni risalente all'XI secolo, i primi km si snodano fra le caratteristiche strade in pavè rosso del centro storico di Germignaga fino a raggiungere il Parco Boschetto, attraversato il parco, splendido polmone verde sul lago, si percorre il panoramico tratto fino all'uscita di Germignaga sino a tornare quasi al punto di partenza per proseguire poi in direzione di Brezzo di Bedero, dopo alcuni tornanti si arriva al punto più panoramico del percorso denominato "Belvedere Pasquè" per scendere poi fino alle località Trigo e Belmonte dove l'impegnativa e dura ascensione è ricompensata da uno splendido panorama da noi apprezzato con

una breve sosta. Subito dopo l'attraversamento di Brezzo di Bedero si affronta un'altra bella ma impegnativa salita per raggiungere la splendida Canonica di S. Vittore risalente al XII secolo, dopo il secondo ristoro si prosegue sulla vecchia strada provinciale immersa nel verde per raggiungere l'abitato di Roggiano. Il terzo ristoro e un lungo tratto boschivo anticipano il transito nel "Villaggio Olandese" con i suoi caratteristici bungalows con tetto spiovente e bellissimi giardini fioriti. L'ultimo tratto in discesa sulla strada militare per raggiungere l'arrivo dove, alle 13.10, siamo stati accolti dal caldo applauso dei presenti che, subito dopo, hanno consumato con noi un grande e intenso momento di amicizia e un simpatico pranzetto terminato verso le ore 16.00 con i saluti e i ringraziamenti doverosi ai soci e ai dirigenti di questo simpatico gruppo che hanno visto confermato il grande successo della scorsa edizione con i complimenti di tutti. Noi, non possiamo fare altro che ringraziare e complimentarci per tutto, per i percorsi belli e ben segnalati, per i ristori molto forniti e gestiti da tanti simpatici amici, per il pranzetto ma anche per l'accoglienza che hanno sempre nei nostri confronti, visto che arriviamo quasi sempre ultimi. Grazie e, alla prossima.

**Bosoni Gianluigi
Manieri Alessandro**

28ª "SU E GIÙ PER LE COLLINE BRESCIANE" 4 maggio 2008 Brescia (BS)

"Passione, bellezza, solidarietà", tre parole usate dall'amico Francesco per presentare la sua manifestazione la 28ª edizione. Faccio mie le tre parole per descrivere questo avvenimento. "Passione", sicuramente tanta, se si pensa che circa 2400 persone hanno invaso le strade di Brescia e le sue colline, e ben 400 hanno optato per i percorsi più lunghi, quelli di km.42 e 35. Noi, io e i miei compagni, naturalmente, abbiamo scelto quello di 42 km. e pensando alla levataccia e che fra questi c'era un amico che aveva anticipato di due settimane il rientro da una missione di pace in Libano per essere presente con noi, orbene questa è tanta, tanta passione. "Bellezza", correre attraverso Brescia al mattino presto è stupendo. Passando tra vicoli, vie, piazze, ricche di monumenti, Vittorio Veneto, Della Loggia, Paolo VI, Tempio Capitolino, e poi, salendo verso il Castello, Bastioni Francesi, e ancora, via verso le colline Goletto, Colle San Giuseppe, Cresta Picastello, tre colli incantevoli ma durissimi da arrivarci. Abbiamo sempre corso in mezzo al verde, fiori e cespugli di roseline selvatiche. Da Queste colline, ogni tanto vedevamo il panorama di Brescia, bellissima, stupenda, incantevole,....Leonessa! "Solidarietà", pensando che questa manifestazione è legata a gesti umanitari non fa che rallegrarci. Tutto il ricavato





viene offerto in beneficenza ai vari Enti locali. Basti pensare che dal 1993 ad oggi il G.P.Urago Mella ha versato ben Euro 159707,28 pari a lire 309.236.415. Ci fa piacere essere presenti per condividere questa solidarietà, anche se il nostro contributo è una piccola goccia in mezzo a questo grande mare. Però io, noi, possiamo dire c'eravamo, e voi? quando? Ringraziamo tutto il G.P.Urago Mella per l'accoglienza dimostrata, in particolare all'amico Fratello Taglietti. Un plauso ai Gestori dei Ristori, eccezionali, grazie soprattutto a chi ha segnato il percorso, impossibile sbagliare. Grazie, e al prossimo anno.

Renato Aliprandi

19ª MARCIA DELLA SOLIDARIETÀ 11 maggio 2008 Colorno (PR)

Una marcia, quella di oggi, con vista a soli 180°, in quanto dopo 600 -700 metri si costeggia il torrente Parma su di una strada asfaltata, a metà percorso si imbecca un ponte che lo attraversa e sulla strada parallela dell'altra sponda, praticamente identica, si ritorna a Colorno. Perché la vista era a soli 180° al posto dei normali 360°? Sia all'andata che al ritorno la vista è solo sulla destra, invece sulla sinistra c'è una scena praticamente fissa: l'argine. Solo qualche metro concede una sporadica vista dell'acqua, peraltro molto sonnacchiosa, solo ogni tanto qualche piccolo gorgoglio per farne sentire la presenza, unica percezione a 360° è il profumo del fieno nei campi a seccare, in buona parte anche già imballato. Un Parco Ducale bellissimo a fare solo da ritrovo, partenza ed arrivo sul quale mai si è riusciti a creare anche una minima bozza di percorso, iniziale o finale che fosse. Decisamente poca fantasia anche per il percorso di 19 Km: il giro un po' più largo dei 13 KM, rispetto agli 8 Km, viene ripetuto due volte. Ben due i ristori sul percorso di 8 KM, che al tempo stesso servivano tutti e tre i percorsi. Subito dopo la partenza l'unica immagine da

foto ricordo o da cartolina: lo splendido Palazzo Ducale, le due chiese ed il caratteristico ponte sul torrente Parma, aggiungendo il veramente stupendo (lo ripeto: ignorato) Parco Ducale con la fontana e l'enorme estensione di verde tenuto meravigliosamente, danno l'idea per cui, fin dalle sue origini, Colorno venne definita la Versailles dei duchi di Parma. Una notizia sferza come una ventata gelida sui presenti: forse è l'ultima edizione di questa quasi ventennale marcia, non sarà esaltante, ma una marcia che muore rappresenta sempre un fatto triste, anche se venisse sostituita in modo superlativo, anche perché contribuisce ad arricchire le casse dell'AVIS, ecco perché si chiama Marcia della Solidarietà, speriamo vivamente che qualcuno ci ripensi. I partecipanti sono stati 562. I Gruppi maggiori sono stati: Marciatori Parmensi, AVIS CRI AIDO Sorbolo, AVIS Cristo Parma, Atletica Casone Noceto, Atletica Manara Fontevivo, Centro Sociale Universitario Parma, G.S. Toccalmatto, e altri 12 gruppi premiati.

Germano Meletti

5º TORNEO AS.SO.FA 25 maggio 2008 Verano di Podenzano (PC)

A Verano di Podenzano esiste una struttura denominata Associazione Solidarietà Familiare (AS.SO.FA.) che assiste i disabili di qualunque tipo, attraverso un programma culturale, didattico e ricreativo; oggi assiste 60 ragazzi che vengono portati qui ogni giorno e sono seguiti da un egual numero di volontari. Allo scopo di restituire alla società nel miglior modo possibile li ospiti della struttura, vengono anche organizzati spettacoli di vario genere, che vengono anche portati in giro, dove gli attori non sono altro che coloro che vengono seguiti in questo programma culturale, ricreativo e didattico. L'iniziativa che portò a compimento questa encomiabile attività fu dell'On. Bianchini, che ne affidò la parte progettuale al Geom. Zangrandi,

il trampolino di lancio fu attivato grazie alla prima edizione della maratona televisiva "Trenta ore per la vita", che fruttò un bel gruzzoletto e portò qui personaggi televisivi e dello spettacolo per ammirare il lavoro svolto dai volontari e dai promotori dell'iniziativa. Sono molte le attenzioni che devono essere rivolte ad una struttura di questo genere, quindi sono molti gli oneri (e pochi gli onori) per coloro che si sono sobbarcati in una simile impresa, i primi fondi sono stati procurati da "Trenta ore per la vita", ma questo era solo per partire, per il mantenimento occorre ed ancora oggi occorre darsi da fare a 360° ed i marciatori sappiamo benissimo che sono "portatori sani" di questa voglia di rendersi utili a coloro che hanno meno di noi, ecco allora che qui inizia il compito del G.P. Gelindo Bordin di Podenzano, dello stesso comune, dell'AVIS e della Pro Loco, tutte del capoluogo. La marcia in pianura ha offerto percorsi di 5 e 10 km, rispetto allo scorso anno sono state apportate alcune modifiche in entrambi i percorsi, decisamente belli, lontano da qualunque segno di civiltà, abitazioni comprese. Solo i campanili delle due chiese, quella parrocchiale e quella della struttura beneficiaria dell'iniziativa, facevano da riferimento in ogni punto del percorso, purtroppo reso fangoso dalla pioggia. Hanno partecipato all'evento oltre 600 podisti.

Germano Meletti

33ª SCARPINATA COLLINE FORCOLESI 25 maggio 2008 Forcoli (PI)

Domenica 25 maggio eccoci a Forcoli nel Comune di Palaia per la "XXXIII Marcia delle Colline Forcolesi"; presenti all'appello le Tre Province ed il Trofeo Pisano, come evidenziato dal consueto arco gonfiabile. Il tempo è variabile, ma il caldo comincia veramente a farsi sentire soprattutto per l'alto tasso di umidità dell'aria; comunque sia abbiamo finalmente abbandonato molti degli indumenti con i quali ci

proteggiamo dal freddo e dal vento per indossare fresche canottiere o al massimo leggere t-shirt e godiamo di un grande senso di libertà. Uscendo dalla sede del Circolo organizzatore ci avviamo subito verso un lungo ed ombroso viale di annosi platani al termine del quale salutiamo i podisti della 6 km. che prendono un sentiero sulla destra in leggera salita, noi seguiamo il nostro cammino attraverso un altro viale ai lati del quale non sono più platani, ma altri alberi, forse della famiglia dei pioppi; sveltano anch'essi maestosi verso il cielo regalandoci la loro ombrosa frescura. Alla fine del viale ancora un'immersione, come domenica scorsa a Volterra, in una campagna meravigliosamente varia ed ampia, dove i profumi sono intensi, i colori così vivaci e prorompenti che nessuna tavolozza di pittori potrebbe uguagliare ed a prevalere ancora il giallo delle ginestre in mezzo alle zone di macchia ed i rossi papaveri nei campi di grano ancora verde e nelle vaste distese di erbe spontanee delle zone lasciate a maggese; il fondo è sabbioso, come a Crespina, Lari, Lorenzana a ricordarci che in remotissimi tempi queste zone erano tutte sommerse dal mare. Piacevoli e curate con raffinata eleganza le aziende turistiche che abbiamo incontrato lungo il percorso e borghi antichi e pittoreschi come Colleoli ed Usigliano, centri di notevole interesse artistico come Palaia e poi ancora bosco, sentieri talvolta impegnativi oppure pianeggianti attraverso verdi campi. E così fino all'arrivo accolti dalla efficiente e ben attrezzata struttura del Circolo Nuova Primavera dove chi voleva poteva rifocillarsi con pasta e fagioli e penne al pomodoro a volontà e magari bagnarle con un buon bicchierotto di vino rosso.

Maria Luisa Tognelli

**26ª MARCIA DEI****CIUCIOI****1 giugno 2008****Lavis (TN)**

LAVIS – E' una delle marce non competitive più longeve del pur ricco panorama podistico provinciale. Si tratta della «Marcia dei Ciucioi» organizzata da 26 anni dall'omonimo gruppo sportivo, diretto da ben 25 anni da Giuseppe Chini. A questa manifestazione atletica collaborano gli oltre 70 iscritti del sodalizio sportivo amatoriale e la Pro Loco del paese. Quest'anno hanno partecipato 311 atleti molti dei quali giunti da fuori regione. Gruppo più numeroso quello di Badia Polesine giunto dalla provincia di Rovigo; secondo gruppo «Le Rane» di Verona; terzo il «Gruppo Trento». Tre i percorsi a disposizione di 7, 12 o 18 km. Quest'ultimo particolarmente impegnativo per il dislivello in salita (alcuni tratti superiori al 25%), e per una discesa, nel tratto finale prima di arrivare a Lavis, del 29%. Un impegno per gli organizzatori di tutto riguardo, ripagati da una bella giornata di sole e da nessun intoppo logistico, lungo i suggestivi percorsi sovrastanti le frazioni di Pressano e Nave San Felice. Tra i partecipanti da segnalare, la mitica Maria Bedola (85 anni) di Lavis ed Elio Gilli (76 anni) di Trento, i quali nonostante l'età di tutto rispetto e i loro capelli bianchi, non mancano mai ad alcun appuntamento podistico.

Roberto Franceschini**24ª MARCIA VIVERE****INSIEME****1 giugno 2008****Campremoldo Sopra**

Il ricco-calendario delle marce piacentine ci porta praticamente ovunque, dal più piccolo agglomerato di case al capoluogo, nei quasi cento appuntamenti annuali. Ci sono paesi che aspettano con trepidazione il giorno del "grande evento", mobilitando ogni entità locale per dare ai podisti l'opportunità di ricordarsi positivamente del paese e delle edizioni future della marcia. Purtroppo quest'anno: la brutta stagione si sta riprendendo tutto ciò che ci aveva regalato nell'inverno e nella prima parte di primavera, sguinzagliando selvaggiamente ovunque Giove Pluvio. A grandi linee, in quanto questa è una di quelle marce nelle cui classifiche non compaiono numeri, si può dire che non erano presenti più di duecento persone, divise in una quindicina di gruppi. Molte le persone di ogni fascia d'età a far servizio lungo i percorsi a dimostrazione di quanto sia meticolosa • la preparazione e di quanto sia grande la delusione quando il cielo continua per diverso tempo ininterrottamente a mandare acqua. Un'accoglienza meravigliosa è stata tributata a tutti i gruppi presenti, anche il sottoscritto è stato coinvolto in un simpatico scambio di battute sia con gli organizzatori che con i "soliti noti" trascinatoci del podismo piacentino. Mi sia permessa però una nota rivolta, a chi di competenza (la marcia non c'entra nulla) per le segnalazioni stradali degne di comparire su "Striscia la Notizia", naturalmente rendendo difficoltoso raggiungere la meta a chi, come il sottoscritto, ha una scarsa conoscenza di quella parte di territorio piacentino. Pensando che per arrivare a Campremoldo Sopra devo passare da S. Nicolò, nella tangenziale di Piacenza seguo le indicazioni per Torino, che tutto un tratto, nell'ultima rotonda, spariscono, per cui a lume di naso ti dirigi nella direzione supposta, percorrendo sicuramente un giro

più lungo, ma per fortuna la mia "bussola" ha funzionato bene, per cui proseguo fino a S. Nicolò, giro a sinistra e mi porto fino a Gragnano. In quest'ultimo paese dovrete svoltare a destra per andare a Campremoldo Sopra, ma mi accorgo al ritorno che l'unica freccia è girata in modo visibile solo per coloro che si dirigono verso Piacenza, per cui è impossibile vederla, a meno che dopo l'incrocio non ti giri indietro. Non avendo visto l'unica freccia perché impossibilitato vado avanti, fino al punto in cui trovo una freccia con l'agognata meta, ma mi porta in una stradina, più somigliante ad una carraia che ad una strada, in quanto strettissima e non asfaltata, poi finalmente, dopo un'ora e quaranta minuti di strada, anche a causa dell'intenso traffico, come un miraggio compare il cartello "Campremoldo Sopra". Ma la mia rimostranza verso le indicazioni sommarie (forse sarebbe meglio dire assolutamente sbagliate) non è finita: al ritorno, arrivando a Piacenza, seguo Parma e Cremona, ma ad un certo punto entrambe queste indicazioni mi riportano esattamente da dove sono venuto, penso di aver perso una freccia, ma non è così e mi accorgo, dopo accurata verifica che le indicazioni per Parma e Cremona ti fanno girare continuamente intorno, come su una giostra. Vorrei far presente a chi di competenza che le indicazioni delle marce sono più elementari, ma ti portano sempre nella direzione giusta. Naturalmente, ripeto, gli organizzatori di Campremoldo Sopra non c'entrano nulla ma a volte, chiedendo l'impossibile all'organizzazione, bisognerebbe supplire alle (gravi) mancanze delle amministrazioni con qualche cartello in più con scritto "ritrovo marcia". Mi sembra superfluo parlare dei percorsi, sicuramente validi, anche se "leggermente fangoso un breve tratto, comunque, con le dovute cautele, non in grado di appesantire le scarpe". Bravi quindi gli organizzatori, che non si devono

scoraggiare, ma cancellare subito la negativa edizione 2007 (ripeto: non per colpa loro) e pensare al 2008, sicuramente andrà meglio, come molto meglio andò nel 2006. In classifica, senza numeri, troviamo l'Italpose di Piacenza che ha preceduto i Marciatori Piacenza, i Bipedi di Vigolzone, il Gruppo Gelindo Bordin di Podenzano e l'AVIS S. Nicolò

SU E ZO PER EL**MASARON****2 giugno 2008****Pianello (TN)**

E' l'estrema frazione della propaggine orientale della Valsugana. Poche case divise dal confine tra la Regione Trentino-Alto Adige e il Veneto, tra i comuni di Grigno (TN) ed Enego (VI), ancor ben visibile grazie ad un cippo di sasso, dove è scolpita la data del 1752. Storico confine tra il Tirolo austriaco (con l'aquila) e la Repubblica di Venezia (con il leone di S. Marco), diviso dal conoide del Rio dei Molini e una cascatella, la Valòna, che precipita dalle rupi sovrastanti dette «i grotti». Entità composta di pochi nuclei familiari, ma con una forza e una capacità organizzativa a dir poco stupefacente. Basti pensare che da ben trentadue anni, è organizzata una festa popolare (che dura ben quattro giornate), grazie all'impegno dei volontari del «Club Pianello» diretto da Leonardo Dell'Agnolo, e da uno stuolo di ragazze che sono la vera anima della complessa macchina organizzativa e logistica. Culmine della festa, la marcia non competitiva promossa dalla FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti) del Veneto, denominata «Su e do par el Masaron». Un percorso su tre distanze di 6, 12 e 18 Km, che per poche centinaia di metri sconfinava in Veneto, mentre tutti i rimanenti chilometri attraversa le località di Pianello di Sopra, Filippini, Masi Ornè, Palù, Serafini, Martincelli circostanti l'abitato di Tezze, in Trentino. Una manifestazione amatoriale che ha riunito 837 atleti, accolti al termine della corsa da un pasto ristoratrice. Da



segnalare l'iniziativa dei bambini della scuola elementare di Tezze, che lo scorso 18 maggio hanno ricevuto la "Prima Comunione", impegnati a vendere delle torte preparate da mamme e nonne, a favore dei bambini di una scuola elementare nel Togo, dove opera da molti anni suor Giuliana Gozzi originaria del posto. Un'iniziativa di solidarietà e amore per il prossimo, cui va dato merito a questi giovanissimi scolari della frazione valsuganotta.

Roberto Franceschini

XI EDIZIONE DELLA PESTICCIATA 8 giugno 2008 Catena di San Miniato (PI)

Dell'XI Pesticciata bianco-gialla tutto si può dire meno che definirla "light" come si legge nel volantino curatissimo nelle notizie e nelle avvertenze, ma certamente "bellissima, varissima, lunghissima" tanto per dirla alla Messner, questo sì. Ne è passata di acqua sotto i ponti da quando i "ragazzi" del... Ponte organizzarono la loro prima marcia, e certamente sono cambiate molte cose. Quest'anno il punto logistico è tornato ad essere quello di sempre, il Circolo del Popolo in località La Catena; i km. proposti 3-6-12-18-35, quindi per tutti i gusti. Alla partenza ci siamo avviati sulla Tosco Romagnola per brevissimo tratto poiché, volgendo a sinistra ci siamo diretti verso Villa Sonnino deviando ben presto sulla destra attraverso un sentiero erboso che ci ha portati a Molino d'Egola. Procedendo poi per via San Saturnino siamo giunti a quella gora dove qualche anno fa era stata allestita una "spiaggia" attrezzata in ogni particolare, tant'è che questo luogo, oggi ai nostri occhi abbastanza squallido era stato trasformato e vivacizzato così bene da apparirci piacevole ed ameno. Procedendo nel nostro cammino siamo giunti ad una curata e fiorita fattoria dove ci ricordiamo aver fatto anni addietro una bella doccia; al contrario quest'anno tutto è tranquillo, non c'è anima

viva. Così iniziamo una salita piuttosto lunga e continua nel bosco, dove l'ombra ci aiuta a velocizzare il passo finché giungiamo a Montebicchieri, situato sulla vetta di un colle tra le valli dell'Egola e del Chiecina. Questa località fu dei Conti della Gherardesca, passò poi ai Sanminiatesi e quindi a Castruccio Castracani, successivamente fu annessa a Monopoli finché si arrese, come molti altri centri della zona, ai Fiorentini.

Oggi il Castello è adibito a fattoria e residenza padronale; da notare anche la chiesa ed alcune case coloniche, mentre poco rimane delle mura del fortilizio. Lasciata Montebicchieri, scendiamo piacevolmente attraverso una campagna rigogliosa e ben curata cui si alternano zone boschive e macchia, tanta macchia dove prevale l'inebriante profumo della ginestra, mentre nei giardini delle villette e dei casolari è l'altrettanto inebriante profumo del gelsomino che si impone.

Per via di Buecchio ci dirigiamo verso La Serra, località che si trova lungo la strada che collega la piana dell'Arno con la zona di Montaione e Corazzano. In effetti il continuo saliscendi risulta talvolta abbastanza faticoso specie quando affrontiamo una lunga e dura salita verso Bucciano. Ogni tanto alla nostra vista si staglia la Torre di San Miniato ancora in lontananza e già ci stiamo dirigendo verso Balconivisi: qui troviamo tra l'altro, oltre al ristoro, la deviazione tra la 25 e la 35.

Molto prosaicamente per me Balconivisi è legata al ricordo di gustosi vasetti di salsa al tartufo che qui appunto venivo ad acquistare anni addietro nei giorni della festa che si tiene in ottobre. Lasciando da parte questi personali ricordi, vorrei sottolineare che Balconivisi si trova su una collina di tufo tra i torrenti Egola e Chiecina e che è stato quasi sempre sotto la giurisdizione di San Miniato; da notare la bella villa-fattoria, dotata di tre torri, appartenuta alla famiglia Strozzi ed una antica chiesa in cotto con campanile



a bifore gotiche.

Molti i reperti etruschi trovati in questa zona, ora conservati nel Palazzo Comunale di San Miniato.

Ancora dure salite ci portano a Moriolo, borgo fortificato con chiesa dedicata a San Germano: qui davanti ad un abbondante e ricco ristoro cui nessuno sa resistere avviene il ricongiungimento dei due percorsi più lunghi.

Ripartiamo e ci inoltriamo in un bosco molto ombroso, dal fondo assai sconnesso e dissestato e proprio qui ci supera un'allegria brigata che si butta giù precipitosamente in discesa senza paura e c'è chi ha ancora tanto fiato da esibirsi a squarciagola con "o sole mio...". Ma ecco ancora una salita e poi una lunga asfaltata in pianura ai piedi di San Miniato, terminata la quale inizia una dura salita sotto il sole con scale, scalette e di tutto di più che ci porterà alla scalinata del Duomo, accolti da dame e cavalieri in abiti medievali, ed al ristoro da loro gestito; poco oltre ancora una doccia ristoratrice.

Lasciato questo incantevole luogo, percorriamo le vie centrali di San Miniato per volgere poi a sinistra, in salita, per via Pier delle Vigne: mancano ora 3 km. che percorriamo attraverso la campagna finché giungiamo al "ponte" bianco-giallo de La Catena, toponimo che ci ricorda che un tempo chi passava di qui doveva pagare un pedaggio a Firenze. Anche noi abbiamo simbolicamente pagato il nostro pedaggio, ora la meta è vicina, abbiamo trascorso una matti-

nata in mezzo agli amici, alle bellezze della natura ed alle testimonianze del passato.

Maria Luisa Tognelli

25ª CAMINADA DE CASAL 8 giugno 2008 Casalpusterleno (LO)

Ha avuto un'ottimo successo la XXV^a edizione della "Caminada de Casal" nonostante la sempre presente minaccia di pioggia. Alla fine erano 1.333 gli iscritti in rappresentanza di 64 gruppi provenienti da tutte le province limitrofe a quella lodigiana. Senza nulla togliere a tutti questi gruppi, però, la presenza che ha fatto più piacere agli organizzatori sono stati gli atleti di Special Olympics guidati da Claudio Minervino e quelli dell'ADI (associazione Disabili Insieme) guidati da Marco Uggeri. Questa è una iniziativa proposta dal Gruppo Podistico Casalese sin dal 2001 ma mai completamente recepita dalle varie associazioni. Per questa 25ª edizione della "Caminada de Casal" i dirigenti del sodalizio casalese hanno invitato, precedentemente, i responsabili delle varie associazioni, che sostengono i disabili, a visionare i percorsi e suggerire eventuali modifiche da apportare per poter far svolgere in assoluta sicurezza la marcia o corsa ai disabili. Una volta costatata la fattibilità dei percorsi, non hanno avuto problemi a far partecipare tutti gli atleti a disposizione, alcuni dei quali hanno percorso i Km. 14 dando del filo da torcere anche a chi disabile non è.



Constatata la validità dell'organizzazione e valutati positivamente i percorsi, i responsabili dell'ADI e del Special Olympics hanno proposto ai Casalesi di organizzare un'apposita manifestazione a loro dedicata, magari anche di triathlon. Il G.P.C., oltre che per i disabili ha una particolare sensibilità verso i bambini/ragazzi delle elementari ma non si riesce mai a portarli alle nostre marce. Un ennesimo tentativo (il 5°) per coinvolgere le scolaresche era stato fatto attraverso volantaggio nelle scuole e durante i giochi delle Lausiadi, ma non c'è verso di smuovere nessun ragazzo e genitore verso questo tipo di manifestazione. Eppure nei paesi più piccoli si vedono scolaresche accompagnate dalle proprie insegnanti e genitori partecipare alle marce non competitive, un bellissimo esempio l'abbiamo avuto otto giorni prima a Brembio dove un gran numero di ragazzi/e faceva da corona alla marcia F.I.A.S.P. organizzata dal locale gruppo podistico appena nato. La 25ª "Caminada de Casal" metteva a disposizione tre percorsi, 6, 14, 21 km. con l'attraversamento di ben 10 cascate (km. 21)

ma soprattutto ci si inoltrava nell'oasi naturale delle Monticchie. Per alleviare la fatica, c'erano 4 ristori, ben riforniti, dislocati sul percorso e lo stesso era vigilato da 58 podisti del G.P.C. per assicurare ai partecipanti la massima sicurezza. Per festeggiare questa 25ª edizione, il G.P. Casalese ha voluto premiare i 5 gruppi che durante questi 25 anni sono sempre stati presenti e sono: G.M. Bertinico, G.P. Sant'Angelo L., G.M. Lodigiani, G.P. Codogno, l'Aurora Secugnago. Il premio è stato loro consegnato dal vicesindaco di Casale Roberto Ferrari. Un premio speciale è stato consegnato anche ai due gruppi già citati dei diversamente abili per la loro partecipazione. La classifica dei gruppi vedeva al primo posto il G.T.A. di Crema al quale è stata assegnata la medaglia a.m. Gianni Bombozzi, al secondo l'Atl. Laus, medaglia banca Centropadana al terzo G.P. S. Angelo medaglia Isabella Mantovani, seguono: Podisti Pandino, U.S. Pianeghese, Barl logori Valera Fratta, Casotti Broni, G.P. Tavazzano, Cataletto L., Marc Lodigiani. Al termine, come di consueto ritrovo di tutti i soci del sodalizio

casalese per il pranzo sotto la tenda e un brindisi finale per festeggiare l'ottima riuscita di questa 25ª edizione della "Caminada de Casal"

Anna Identici

3ª CAMMINATA SUI SENTIERI E CONTRADE DI BREMBILLA 8 giugno 2008 Brembilla (LO)

Domenica 8 giugno si è aperto nuovamente il sipario della camminata non competitiva "sui sentieri e Contrade di Brembilla" giunta alla sua terza edizione. Il Gruppo AVIS Comunale di Brembilla con il suo Presidente Busi Basilio ha superato il battesimo del fuoco visto il cattivo tempo che ha imperversato per parecchie giornate sulla nostra provincia. Nonostante le difficoltà che si sono presentate la manifestazione ha avuto un ottimo riscontro con una presenza di persone

anche extra provinciali soddisfatte per l'attenzione e la simpatia dimostrate dagli Organizzatori. I sentieri e le mulattiere non erano certo al meglio, causa il cattivo tempo, ma l'impegno di tanti volontari ha permesso ai partecipanti di riscoprire tra le strade, le mulattiere e i sentieri di Brembilla un angolo incantevole della nostra montagna che in alcuni particolari porta ancora i segni di un tempo passato e noi podisti a volte distratti abbiamo potuto riappropriarci per qualche ora di un angolo della nostra incantevole terra bergamasca nel verde, nella tranquillità e lontani dallo smog che quotidianamente ci viene abbondantemente somministrato. Grazie agli Organizzatori. Il riconoscimento più importante sarà quello di essere presenti anche nell'edizione 2009 ancor più numerosi.

Renzo Danesi



CAMPANA

VINI PIACENTINI

PRODUZIONE E VENDITA VINI D.O.C.

Loc. Madonna della Quercia, 116
 29013 Ciriano
 Carpaneto Piacentino (PC)
 Tel. 0523 859448
 Fax 0523 853554
www.cantinaecampana.it
info@cantinaecampana.it

GRUPPO MARCIATORI
CARPANETO

DOMENICA 7
SETTEMBRE 2008

Carpaneto

16ª Camminata delle tre Valli

Itinerari:
 Km. 7, 12, 21

Partenza ore 7,30 - 8,30

DOMENICA 14
DICEMBRE 2008

Celleri di Carpaneto

21ª Camminata aspettando il Natale

Itinerari: Km. 6, 11, 20
Partenza ore 8,00 - 9,00

Informazioni:
 Laura NANNI - Tel. 0523 852420
 Benvenuto BARABASCHI - Tel. 0523 859504





CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Settembre - Ottobre 2008

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

1 SETTEMBRE

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

3 SETTEMBRE

9° TRI PASS A PE' PAR TRUME', Tromello (PV), Inf. Maestri Gianfranco, Tel. 335.5886398, Partenza ore 19:00 / 20:00, Km. 6-10

5 SETTEMBRE

12° SAGRA DI LOVOLETO, Lovoletto (BO), Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 18:30 / 19:00, Km. 3-10

14° INSIEME NEL BORGO TROFEO GELMI ANTONIO, Brescia (BS), Inf. Gardani A./Ronchi V., Tel. 030.2002633, Partenza ore 20:00 / 20:30, Km. 6-12

12° MARCIA ORATORIO, Romanengo (CR), Inf. Polla Attilio, Tel. 0373.72610, Partenza ore 19:30 / 20:00, Km. 3-10

18° CURUM PAR LA CHISOLA, Borgonovo di Val Trompia (PC), Inf. Riboni Alessandro, Tel. 0523.863006, Partenza ore 18:30 / 19:30, Km. 6-12

3° TRE GIORNI "GENTE DI MARE GENTE DI FIUME", Pinzano Sedegliano (PN), Inf. Predetto Bettel Franca, Tel. 0432.951300, Partenza ore 8:00, Km. 26

6 SETTEMBRE

MONTE DELLE FORMICHE, Pianoro (BO), Inf. Faggioli Luciano, Tel. 051.776091, Partenza ore 16:00 / 16:30, Km. 3-8-11

13° CAMMINATA DI SANT'ABBONDIO, Como (CO), Inf. Clerici Carlo c/o Avis Como, Tel. 031.303267, Partenza ore 17:00 / 17:30, Km. 6-12

3° TRE GIORNI "GENTE DI MARE GENTE DI FIUME", Sedegliano - S.Paolo di Morsano al Tagliamento (PN), Inf. Predetto Bettel Franca, Tel. 0432.951300, Partenza ore 8:00, Km. 24

15° NA CORSETTA IN CAMPAGNA MAGRA, Vigasio (VR), Inf. Finezzo Fabrizio, Tel. 045.7364445 / 347.5268761, Partenza ore 17:30 / 18:00, Km. 7-12

7 SETTEMBRE

MARATONA DEL PICENO - MARCIA VALTELLINA, Grottazzolina (AP), Inf. Lattanzi Egidio, Tel. 0734.858713, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 4-12-43

16° STRALEMINE, Almenno S. Bartolomeo (BG), Inf. Locatelli Osvaldo, Tel. 035.642757, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 7-13-19

29° LA PRIMA DOPO I FERIE, Cortenuova (BG), Inf. Lamera Francesco, Tel. 0363.992181, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-12-16-21-26

24° PASSEGGIATA CICLISTICA, Treviglio (BG), Inf. Brusaferrì Maddalena, Tel. 0363.44538, Partenza 8:00 / 9:00, Km. 10

4 CAMPANILI, Calderino (BO), Inf. Raimondi Franco, Tel. 051.6762038 / 338.5391237, Partenza ore 9:00, Km. 3-8-12

25° ATTRAVERSO ANTICHI BORGHI, Provezze (BS), Inf. Bertolazzi Pietro, Tel. 030.983692, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-13

26° TROFEO "CAROLINA RAUCCI", Santa Maria Capua Vetere (CE), Inf. Raucci G./Raucci F., Tel. 0823.811466 / 338.8014576-347.3851940, Partenza ore 9:00 / 9:15, Km. 3-5-15

31° CAMMINATA DELLA SPERANZA, Cabiata (CO), Inf. Manganini Giuseppe, Tel. 0362.341029, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 6-11-20

36° MARCIACREMA, Crema (CR), Inf. Nava Erminio, Tel. 0373.202045, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-13-20-30

2° PEDALADA BISIACA, Turriaco (GO), Inf. Buttignon Paolo, Tel. 0481.76515, Partenza ore 9:30, Km. 27

4° CAMINATA DELLA MATILDE, Pieve di Coriano (MN), Inf. Zucchi Virna, Tel. 338.4696988, Part. ore 8:30 / 9:00, Km. 3-7-12

PERCORRENDO IL MINCIO IN CANOA "GOITO - MANTOVA", Goito (MN), Inf. Ghirardi A., Tel. 328.2227609, Partenza ore 9:00, Km. 20

16° CAMMINATA DELLE TRE VALLI, Carpaneto (PC), Inf. Barabaschi Benvenuto, Tel. 0523.859504, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 7-12-21

20° MARCIA MADONNA DEL ROSARIO, Montegrotto Terme (PD), Inf. Resente Stefano, Tel. 049.794748, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 2-6-14-21

32° DALL'ARNO AI COLLI DI S. MINIATO, Isola S. Miniato (PI), Inf. Cerone Giuseppe, Tel. 0571.464561, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 5-12-16-20

1° MARCIA DEL SEST, Polcenigo (PN), Inf. Castellet Mauro, Tel. 0434.653182, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-12

3° TRE GIORNI GENTE DI MARE GENTE DI FIUME", S.Paolo di Morsano al Tagliamento Foce di Tagliamento (PN), Inf. Predetto Bettel Franca, Tel. 0432.951300, Partenza ore 8:00, Km. 30

15° TROFEO LUCA DELLA CASA, Montelsalo (PR), Inf. Scarpeni Carmen, Tel. 0525.53318, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12

"DI CORSA NEL PARCO" FUGA DEL SOLDATO DESMOND JONES, Borgo San Siro (PV), Inf. Novarese Massimo, Tel. 333.9056564, Partenza ore 08:00 / 09:00, Km. 6-12-18

34° PODISTICA SAGRA DELLE MANDORLE, San Vito di Santarcangelo di Romagna (RN), Inf. Pesaresi Sante, Tel. 0541.682084, Partenza ore 9:30, Km. 2-5-10

2° CAMMINA E CORRI AL CIPOLLARO, Ciampino (RM), Inf. Ruffo Luciano, Tel. 06.79840470 / 349.5885286, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 5-10

NA CAMINAA EN TRA I CASTAGNERI, Castione di Brentonico (TN), Inf. Signorelli Giuseppe, Tel. 338.7562787, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 5-10

17° CORRERE NELLA CAMPAGNA, Faugnacco di Martignacco (UD), Inf. Pagnutti Pietro, Tel. 0432.571641, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-12-18

35° WAMBA HOSPITAL, Castellanza (VA), Inf. Penone Agostino, Tel. 0331.504627, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 7-12-18

35° MARCIA TRA IL MAIS, La Salute di Livigno (VE), Inf. Prevarin Marino, Tel. 0421.80178, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-12-22

24° MARCIA DEL TARAJO, Cresole di Caldogeno (VI), Inf. Reniero Luciano, Tel. 0444.986065, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-8-12-22

11° CAMINA' DEL LEORIN, Cisano di Bardolino (VR), Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 7-15

24° CAMMINIAMO PER LORO, Porto di Legnago (VR), Inf. Carta Angelo, Tel. 348.3244014, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-10-20

12 SETTEMBRE

CAMMINATA DI MERCATALE, Mercatale (BO), Inf. Berti Marisa, Tel. 051.532066, Partenza ore 19:00 / 19:30, Km. 3-10

6° MARCIA NOTTURNA AVIS, Soresina (CR), Inf. Rancati Marco, Tel. 0374.342787 / 339.2617164, Partenza ore 19:45 / 20:00, Km. 4-10

Ass. PRO LOCO
 PONTENURE

PONTENURE (PC)
VENERDI 12 SETTEMBRE 2008

10^a MARCIA DELL'ASINELLO

DI KM 6 - 11 - Partenza ore 18,00 - 19,00
Informazioni: Franco Villa - Tel. 0523.519162 - Cell. 335 8175561



10 - 11 - 12 - 13 SETTEMBRE 2008
Festa dell'Asino

La Pro Loco di PONTENURE
 invita a partecipare alla
Festa dell'Asino con stand e trattenimenti vari.



10ª MARCIA DELL'ASINELLO, Pontenure (PC), Inf. Villa Franco, Tel. 0523.519162, Partenza ore 18:00 / 19:00, Km. 6-11

13 SETTEMBRE

2ª EDIZIONE IN MEMORIAL DI MONSIGNOR DON PIETRO IULIANELLO, Curti/CE, Inf. Eliso Massimiliano, Tel. 08 23.811541/3339174100, Partenza ore 17:00 / 17:30, Km. 5-10

24ª MARCIA INTERNAZIONALE MARE E MONTI DI ARENZANO, Arezano (GE), Inf. Ufficio Sport, Tel. 010.9138291-9138240, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-17-22-24

ESTATE AI LAGHI BRIANTEI - 4ª GIORNATA LAGO DI ANNONE, Annone di Brianza (LC), Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295, Partenza ore 18:00 / 18:30, Km. 7-13

2ª CAMMINATA DEL GERANIO Fiume ... E DINTORNI, Polesine Parmense (PR), Inf. Cenzi Andrea, Tel. 340.2338901, Partenza ore 17:30 / 18:00, Km. 6-11

14 SETTEMBRE

12ª MARATONINA DEL MARE, Porto Sant'Elpidio (AP), Inf. Toscano Pasqualino, Tel. 0734.994447, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 3-10

32ª STRABERGAMO, Bergamo (BG), Inf. Longhi/Zanchi, Tel. 035.223162 (fax sede 9/12-15/18), Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 6-11-17

29ª CAMMINATA AVIS AIDO, Pradalunga (BG), Inf. Salvi Roberto, Tel. 035.768288, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 5-10-17-21

3ª TRI PASS E UNA CORSETTA, Capriate (BG), Inf. Grezzi Emilia, Tel. 03 5.993589/340.6472862, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-12-16-21

29ª QUATTRO PASSI SUL MONTORFANO, Coccaglio (BS), Inf. Paletti Angelo, Tel. 030.7700097, Part. ore 8:30/9:00, Km. 6-12

10ª GIROVERDE, Camisano (CR), Inf. Salvitti Gian Pietro, Tel. 0373.77147, Part. ore 8:00/8:30, Km. 8-14-21-28

SCARPINATA DELLE CERBAIE, Galleno (FI), Inf. Cicconi Gianni, Tel. 0571.296158, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 2-6-13-21

20ª MEDIOFONDO GIALLO/NERA DI CICLOTURISMO, Bertinoro Roncofreddo (FO), Inf. Buardia Ettore, Tel. 339.7024329, Partenza ore 7:00 / 9:00, Km. 35-60

24ª MARCIA INTERNAZIONALE MARE E MONTI DI ARENZANO, Arezano (GE), Inf. Ufficio Sport, Tel. 010.9138291-9138240, Partenza ore 6:30 / 9:00, Km. 7-16-22-26-42

29ª SGAMBATA VERDERESE, Verderio Superiore (LC), Inf. Colombo Aurelio, Tel. 039.513663, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-12-18

25ª GIRO DEI QUATTRO COLLI, S. Colombano al Lambro (MI), Inf. Dallera Pietro, Tel. 0371.89055, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-20-25

37ª IL MARCIALAMBRO, Verano Brianza (MI), Inf. Borgonovo Maurizio, Tel. 334.3015100, Partenza ore 8:00 / 9:30, Km. 6-12-18-24

22ª MARCIA DEI TRE ARGINI, Fossadello di Caorso (PC), Inf. Draghi Costantino, Tel. 0523.828837, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 5-14-21

1ª MARCIA SUL GRATICOLO ROMANO, S. Giorgio delle Pertiche (PD), Inf. Bovolato Diego, Tel. 328.3075975, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 5-10-18

24ª STRA PADOVA VIVA "CAMMINO PAR LORI", Padova (PD), Inf. Tel. 049.8015456-686922, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 6-12-18

16ª MARCIA DEL FORMAGGIO, Fontanafredda (PN), Inf. Della Flora Edi, Tel. 04 34.998532/348.7794574, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-12-18

HALF MARATHON - CORRI PER LA VITA, Parma (PR), Inf. Biondini Mauro, Tel. 0521.905531, Partenza ore 9:00, Km. 5-10

32ª SICCOMARCIA, San Martino Siccomario (PV), Inf. Scovenna Cesare, Tel. 0382.571072, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 7-12-20-30

22ª TROFEO AVIS NOVELLARA, Novellara (RE), Inf. Santelli Tristano, Tel. 0522.662086, Partenza ore 9:00, Km. 4-10-21

8ª SGAMBATA ARCOLANA, Arcola (SP), Inf. Trucco R.Rosi G., Tel. 01 87.986772/333.9360360-347.4589046, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 7-13

20ª INTORNO A MALGA TOF SUL SENTIERO DELLA PACE - 12ª MEMORIAL R. SPRINGHETTI, Rovereto (TN), Inf. Martini Franco, Tel. 0464.438317-431367, Partenza ore 9:30/10:30, Km. 10-15

6ª INTORNO AL CASTELLO, Papierno (TR), Inf. Livi Giuseppe, Tel. 0744.67267/347.3317593, Partenza ore 9:30 / 10:00, Km. 2-5-10

PASSEGGIATA DEL GIORGIONE, Castelfranco Veneto (TV), Inf. Crivellaro Antonio, Tel. 0423.480769, Partenza ore 09:00 / 09:30, Km. 4-7-12-30

2ª CAMMINANDO INSIEME, Villa Vicentina (UD), Inf. Fracaras Adelino, Tel. 0431.969488, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 6-11-19

33ª CAMMINATA DEI TRE CAMPANILLI, Tornavento di Lonate Pozzolo (VA), Inf. Verderio Giovanni, Tel. 0331.660203, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 7-13-18

33ª MARCIA SETTEMBRINA, Portogruaro (VE), Inf. Zadro Sergio, Tel. 340.6018960, Partenza ore 07:00/09:00, Km. 7-14-22

36ª MARCIA DEL VILLAGGIO, Arzignano (VI), Inf. Galvani Ezio, Tel. 328.0192849-320.2503331, Partenza ore 7:00 / 9:00, Km. 6-13-24

34ª MARCIA BIANCOVERDE, S. Croce di Bassano (VI), Inf. Cerantola Nicola, Tel. 042 4.567806/348.8232969, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-12-20

31ª MARCIA VALLI GRANDI VERONESI, Bovolone (VR), Inf. Bissoli Damiano, Tel. 347.7040259, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 5-10-18

24ª PASINGANA, Pacengo di Lazise (VR), Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 7-14

19 SETTEMBRE

QUATTRO PASSI INTORNO CARPI, Carpi (MO), Inf. Bulgarelli Aristodemo, Tel. 335.7073999, Partenza ore 20:00, Km. 10

4ª MARCIA A BORGHETTO - 3ª TROFEO RENATO MAZZONI, Borghetto (PC), Inf. Mazzoni Patrik, Tel. 340.9097643, Partenza ore 17:30 / 18:30, Km. 6-12

24ª SCARPINATA A MONTE RUFENO "CAMMINATA GUIDATA DELL'ALEATICO", Acquapendente (VT), Inf. Pieri Sergio, Tel. 0763.7309206-733442-628312, Partenza ore 9:00, Km. 10

20 SETTEMBRE

2ª EDIZIONE VELLO - TOLINE, Vello di Marone (BS), Inf. Rinaldi Alessio, Tel. 030.9827401/338.31 08788, Partenza 17:00 / 17:30, Km. 5-10

SOCIETÀ SPORTIVA BORGO SAN SIRO
27020 BORGO SAN SIRO (PV)
Via Campo sportivo

organizzano a

BORGO SAN SIRO (PV)**DOMENICA 21 SETTEMBRE 2008****DI CORSA NEL PARCO DEL SOLDATO DESMOND JONES**

Manifestazione podistica non competitiva
di km. 6-12-18
Partenza alle ore 8.00 - 9.00

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**Novarese Massimo - Cell. 333 9056564**

Borgo San Siro è un comune di 1.022 abitanti della provincia di Pavia. Si trova nella Lomellina occidentale, non lontano dal ciglio del terrazzo che delimita la valle alluvionale del Ticino. Fin dal X secolo il territorio, come quello del vicino Garlasco, appartenne al monastero di San Salvatore di Pavia. Nel 1250 è citato come Burgum S.Syri nell'elenco delle terre soggette al dominio pavese. Nel secolo successivo, condividendo le sorti del vicino Tromello, è assoggettato alla signoria dei Beccaria, che si conclude nel 1475, con la morte senza eredi di Agostino Beccaria. Egli aveva destinato la signoria di Borgo San Siro all'Ospedale Maggiore di San Matteo di Pavia, da poco fondato; e il feudo rimase tra i beni dell'Ospedale fino all'abolizione del feudalesimo. Il comune, seguendo le sorti della Lomellina, passò al Savoia nel 1713, e rimase fino al 1743 un luogo di confine: poiché l'adiacente Vigevanasco per il momento restava nello Stato di Milano. Nel XVIII secolo fu unito a Borgo San Siro il comune di Cassina da Magna; e nel 1927 la frazione Torrazza, staccata da Tromello.

G.P. AVIS CURNASCO

Via Martin Luther King n. 6
24048 TREVIOLO (BG)

organizza

DOMENICA 21 SETTEMBRE 2008

a

CURNASCO DI TREVIOLO (BG)**21ª SGAMBATA D'AUTUNNO**

manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero di km. 6 - 12 - 16 - 22
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



per inf.: CESARI GIANNI Tel. 035/69.04.22



GRUPPO SPORTIVO AVIS AIDO
Via D. Andreoletti
24049 VERDELLO (BG)

organizza

DOMENICA 28 SETTEMBRE 2008

VERDELLO (BG)

35ª A SPASS COI MACHINÙ

**RITROVO PRESSO
IL CENTRO SPORTIVO COMUNALE**

manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero su percorsi pianeggianti di km. 6 - 10- 16 - 22
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO F.I.A.S.P.



Palazzo Comunale

per info: LOCATELLI R. Tel. 035.87.21.42

**24ª SCARPINATA
A MONTE RUFENO
"CAMMINATA NELLA
SELVA DI MEANA"
Acquapendente (VT),
Inf. Pier Sergio, Tel.
0763.7309206-33442-
628312, Partenza ore
9:00, Km. 8-15**

21 SETTEMBRE

**21ª SGAMBADA
D'AUTUNNO, Curnasco
(BG), Inf. Cesari Gianni,
Tel.035.690422/334.5448
739, Partenza 7:30 / 9:00,
Km. 6-12-16-22**

**3ª QUATER PASS
EN VALDEMAGNA,
Sant'Oronzo Terme
(BG), Inf. Frosio Damiano,
Tel. 347.1041176,
Partenza 7:30 / 9:00, Km.
6-10-14**

**21ª CAMMINATA DEL
SAM, Medicina (BO),
Inf. Gieri Franco, Tel.
051.850407, Partenza ore
9:00, Km. 3-7-12**

**DU PAS PAR SAN ZUAN
- 7ª MARATONINA DEL
PESCO, San Giovanni
Persiceto (BO),
Inf. Lelli Carlo, Tel.
051.824905, Partenza ore
9:00 / 9:30, Km. 4-7-13**

**30ª MARATONINA DI
BRESCIA, Brescia (BS),
Inf. Loda Giancarlo, Tel.
339.6903841, Partenza
ore 9:30 / 10:00,
Km. 5-10-21**

**3ª STRACITTADINA
CARINARESE, Cariano
(CE), Inf. Pro Loco, Tel.
081.8132074-5020865,
Partenza 9:00 / 9:30,
Km. 3-5-10**

**30ª CAMMINATA
PANORAMICA
BRIANZOLA, Romanò di
Inverigo (CO),
Inf. Barzaghi Luigi, Tel.
031.609288, Partenza ore
7:30 / 9:30, Km. 6-12-24**

**33ª MURSELADA,
Pianengo (CR), Inf.
Mussini Flaviano, Tel.
339.6635540, Partenza
ore 8:00 / 8:30, Km. 6-
12-21-30**

**SETTEMBRE EMPOLESE,
Empoli (FI), Inf.
Mannucci Rolando, Tel.
338.7113188, Partenza
ore 8:00 / 8:30,
Km. 6-12-16**

**23ª BIS MARCIA,
Mossa (GO), Inf.
Feleppa Emiliano, Tel.
0481.530760, Partenza
ore 9:00 / 9:30, Km.
6-13-20**

**29ª CAMINADA DE
SCUGNAI, Secugnago
(LO), Inf. Gioia Alessandro,
Tel. 0377.807298,
Partenza ore 8:00 / 9:00,
Km. 8-12-16-25**

**4ª MARCIA NOVARESE,
Novara di Sicilia (ME),
Inf. Visigalli Raffaella, Tel.
090.931574, Partenza ore
9:00 / 9:30, Km 5-10**

**13ª CAMMINATA JOLLY
CLUB E AVIS, Cologno
Monzese (MI), Inf. Morelli
Lorenzo, Tel. 02.2531992,
Partenza ore 8:00 / 9:00,
Km. 6-12-18-24**

**4ª HALF MARATHON,
Buccinasco (MI), Inf.
Ziccardi Carmine, Tel.
02.2531992, Partenza
ore 08:00 / 09:00, Km.
6-9-14-21**

**26ª TROFEO DON CARLO
CARETTONI, Copreno di
Lentate sul Seveso (MI),
Inf. Proserpio Mirco, Tel.
0362.563066-565376,
Partenza ore 8:00 / 9:00,
Km. 7-13-22**

**2ª CAMMINIAMO PER
LORO, San Lorenzo di
Curtatone (MN),
Inf. Martini Remo, Tel.
339.6312226, Partenza
ore 8:30 / 9:00, Km. 5-12**

**36ª MARCIA DEI PIOPPI,
Soarza di Villanova (PC),
Inf. Serena Franco, Tel.
0523.837348, Partenza
ore 7:30 / 8:30, Km 6-
12-18**

**31ª QUATTRO PASSI
DOPO E FERIE, Legnaro
(PD), Inf. Donà Pietro, Tel.
049.8830101, Partenza
ore 8:30 / 9:30, Km.
6-12-18**

**36ª MARCIA DEI FUNGHI,
Budoia (PN), Inf.
Baracchini Alessandro, Tel.
0434.653335-671961
(ufficio), Partenza ore
8:30 / 9:30, Km. 6-12-25**

**27ª VIVI LA TUA CITTA'
- CAMMINANDO E
USANDO IL MEZZO
PUBBLICO, Parma (PR),
Inf. Casalini Claudio, Tel.
0521.214237, Partenza
ore 9:00 / 9:30, Km. 8-16**

**4ª MARCIA DI MULAT,
Gerenzano (PV), Inf.
Campana Marco, Tel.
339.6246224, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 6-12-18**

**30ª PODISTICA DI FINE
ESTATE, Rimini (RN),
Inf. Neri Stefano, Tel.
338.3645465, Partenza
ore 9:30, Km. 2-6-12**

**19ª "TRA I SENTIERI NEL
VERDE", Lerici (SP),
Inf. Vara R./Cortese R., Tel.
0187.967473-967706,
Partenza ore 8:30 / 12:00,
Km. 9-15**

**16ª MARCIA
DELL'AMICIZIA - 8ª MINI
MARCIA, Trento (TN),
Inf. Odonzì Dr. Giovanni,
Tel. 0461.384100,
Partenza ore 9:30 / 10:30,
Km. 5-10**

**31ª PASSEGGIATA DI
GIORGIONE, Castelfranco
Veneto (TV), Inf. Rebellato
Oscar, Tel. 0423.497309,
Partenza ore 8:30 / 9:00,
Km. 7-12-21-30**

**4ª MARCIATONA TRA I
VIGNETI E IL NATSONE,
Premariacco (UD),
Inf. Nadalutti Mauro, Tel.
348.6023891, Partenza**

ore 8:30 / 9:30,
Km. 6-12-18

**11ª CAMMINATA DEL
CARDINALE, Castiglione
Olona (VA), Inf. Alemanni
Nuccia, Tel. 0332.265276,
Partenza ore 8:30 / 9:30,
Km. 6-14-21**

**9ª MARCIA DEL
BRENTEGNAN, Piovone
Rocchette (VI), Inf.
Francesco Enea, Tel.
0445.650922-650098,
Partenza ore 7:30 / 9:00,
Km. 6-11-19**

**31ª MARCIA DEL
CONTADINO, Vallese di
Oppeano (VR),
Inf. Dusì Raffaello, Tel.
045.7134668, Partenza
ore 8:30 / 9:00, Km.
5-10-17**

**24ª SCARPINATA
A MONTE RUFENO
"LA SCARPINATA",
Acquapendente (VT),
Inf. Pier Sergio, Tel.
0763.7309206-733442-
628312, Partenza ore
9:00, Km. 14**

23 SETTEMBRE

**6ª MARCIA SULL'ETNA,
Zafferana (CT), Inf.
Visigalli Raffaella, Tel.
090.931574, Partenza ore
9:00 / 9:30, Km. 10**

24 SETTEMBRE

**2ª MARCIA AGRITURISMO
MARGHERITA, Galati
Mamertino (ME),
Inf. Pippo Orlando, Tel.09
41.434975/329.0035532,
Partenza ore 9:00 / 9:30,
Km. 10**

27 SETTEMBRE

**5ª CAMMINATA
SOLIDARIETA' ISTITUTO
"B.RAMAZZINI", Bologna
(BO), Inf. Borgatti Roberto,
Tel. 051.6192038,
Partenza ore 16:00 /
16:30, Km. 3-10**

**5ª MILAZZO "ANDAR PER
VILLE", Milazzo (ME),
Inf. Visigalli Raffaella, Tel.
090.931574, Partenza ore
9:00 / 9:30, Km. 10**

**CAMMINATA DELLA
SALUTE, Carpi (MO),
Inf. Bulgarelli Aristodemo,
Tel. 335.7073999,
Partenza ore 15:00,]
Km. 4-10**

**10ª CAMMINANDO
"CON I BALOSSA", Coenzo
di Sorbolo (PR), Inf.
Gardoni Angelo, Tel.
0522.694264, Partenza
ore 16:00 / 16:30,
Km. 3-6-8-13**

**ANCHE IL RISO FA BUON
SANGUE 2ª EDIZIONE,
Isola della Scala (VR),
Inf. Marchiori Roberto, Tel.
045.7301175, Partenza
ore 16:30 / 17:00, Km.
7-12**

28 SETTEMBRE

**14ª CENE CAMMINA CON
L'AIDO, Cene (BG),
Inf. Ceruti/Gusmini,**



**A Sannazzaro dè Burgondi (PV)
SABATO 4 OTTOBRE
E DOMENICA 5 OTTOBRE 2008**
le due società vi aspettano per la 3ª DUE GIORNI

IL FIUME... TRE TORRENTI... LA LOMELLINA

(è consentita la partecipazione anche ad una sola giornata)

**SABATO Km. 25 part. ore 8 - Km. 12 part. ore 10
(ANDANDO PER CASTELLI, CASCINE E RISAJE IN LOMELLINA)**
marce guidate con capitano di strada a passo FIASP: km. 5 all'ora

presso la Biblioteca: MOSTRA FOTOGRAFICA
"A SPASSO TRA ARTE, NATURA E SPORT"
sui percorsi dell'evento podistico

ore 20 { **CENA TIPICA PAVESE CON PRODOTTI D.O.C.**
A CURA DELLE CONFRATERNITE
ENOGASTRONOMICHE (COENOBIVM)
DELLA PROVINCIA DI PAVIA

DOMENICA Km. 7-11-17-24-32-40-50
part. dalle ore 7 alle ore 8,30

Km. 50 part. ore 7,30 marcia guidata con capitano di strada

Informazioni e prenotazioni:
G.P. AVIS-AIDO SANNAZZARO
Tel. 0382 996119 - Cell. 338 2069525
E-mail: andrea.caste@libero.it

PROVVISORIO

I percorsi si snodano sui sentieri e argini del grande fiume (il Po) e dei suoi affluenti (Terdoppio, Agogna, Erbognone), per valorizzare la Lomellina terra ricca di storia, cultura, gastronomia e sport.



Tel. 336.413825-329.0776730, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 7-12-21

35° A SPASS COI MACHINU', Verdello (BG), Inf. Locatelli R., Tel. 333.8708570/035.872142 (sede), Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-10-16-22

DI CORSA...ALLA RAMERA IN FESTA, Ramera di Ponteranica (BG), Inf. Tomasini Francesco, Tel. 339.5356967, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 8-12-16

27° MARATONINA DEI COLLI BOLOGNESI, Bologna (BO), Inf. Tolomelli Paolo, Tel. 338.4890223, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 21

4° CAMMINATA S.MICHELE POMERIDIANA, Capriano del Colle (BS), Inf. Tinti Gerardo, Tel. 030.9748369, Partenza ore 15:00 / 15:30, Km. 3-5-10

35° DU PASS PER CIARE, Chiari (BS), Inf. Locatelli Pierino, Tel. 030.713313, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-15-20

31° RALLY PODISTICO CREMASCO, Crema (CR), Inf. Bozzi Franco, Tel. 0373.259452, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-11-15

MARCIALONGA SUL RUBICONE, Savignano sul Rubicone (FC), Inf. Dal Vecchio Gilberto, Tel. 339.2715839, Partenza ore 9:30, Km. 3-7-15

12° SCARPINATA SUL MONTALBANO, Limite sull'Arno (FI), Inf. Di Fiore Bernardino, Tel. 348.0281580, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 6-12-18

8° MARCIA DEL DONATORE, Mariano del Friuli (GO), Inf. Silvestri Paolo, Tel. 333.1879279, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 5-11-18

QUATER PASS INTURNU AL SAN MARTIN, Garbagnate Monastero (LC), Inf. Cajarelli Alessandro, Tel. 347.4774677, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 8-15-25

8° TROFEO A.R.C.O.P. "TRI PASS VISIN A L'USPEDA", Zizzolo Predabissi (LO), Inf. Paganoni Cristiano, Tel. 02.9835642/333.436.4751, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 5-11-21

8° PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA, S.Filippo del Mela (ME), Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 7-14

11° AL FRESCH TRA I RUNCHETTI EL LAGHETUN, Bernate di Arcore (MI), Inf. Polini Luciano, Tel. 039.6013747, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 8-13-22

21° STRA...RHODENSE, Rho (MI), Inf. Callegari Renzo, Tel. 348.9995102, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12-20

2° PASSEGGIATA NELLE FRAZIONI DI S.GIORGIO DI MANTOVA, San Giorgio (MN), Inf. Zampolli Fausto, Tel. 0376.340140, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12

36° CAMMINATA LUNGO IL PO, Fogarole di Monticelli (PC), Inf. Bussandri Lucio, Tel. 0523.820193, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 5-10-18

25° MARCIA DEI BARTANDI, Fontaniva (PD), Inf. Scomazzon Ivone, Tel. 049.5940505, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-11-21

31° MARCIA DE LA PIROGA, Selvazzano Dentro (PD), Inf. Costola Egidio, Tel. 049.637338, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 7-14-21

19° MARCIA DEL CASTELLO, Pordenone (PN), Inf. Da Riol' Graziano, Tel. 0434.570645, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 5-11-21

8° CAMMINIAMO INSIEME, S. Polo di Torricella (PR), Inf. Spotti Fabio, Tel. 0521.291296, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12

2° MARCIA UNIONE DEI COMUNI, Pieve del Cairo (PV), Inf. Morini Roberto, Tel. 338.7036132, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-12-18

20° MARCIA DELL'UVA, Verla di Giove (TN), Inf. Callegari Bruno/Fruet Fabio, Tel. 0461.684590-684596, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 5-10-16

TURIN HALF MARATHON, Torino (TO), Inf. Sede, Tel. 011.4559959, Partenza ore 9:30, Km. 21

16° INSIEME PER LA NATURA, Casali (TR), Inf. Todisco G., Tel. 0744.220216-59714 (fax), Partenza ore 10:00 / 10:30, Km. 7-13

33° PODISTICA POVEGLIANO - MARATONA DEL BOSCO MONTELLO, Povegliano (TV), Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Partenza ore 8:00 / 9:30, Km. 7-14-25-30-43

8° MOUNTAIN BIKE POVEGLIANO, Povegliano (TV), Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692,

Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 44

32° A PEE PAR CASSAN, Cassano Magnago (VA), Inf. Lattuada Giuseppe, Tel. 0331.775894, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-13-18-24

8° MARCIA PER LA SALUTE, Dolo (VE), Inf. Baldan Danilo, Tel. 041.411363, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-15-28

25° MARCIA TRA LE VISELE DEL DURELO, Chiampo (VI), Inf. Parise Mariano, Tel. 0444.6245127, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 6-12-22

5° MACONDO MARATHON - 8° MARCIA PER I BAMBINI DI STRADA, Valle S.Floriano di Marostica (VI), Inf. Lunardon Fabio, Tel. 328.7227811, Partenza ore 7:00 / 12:00, Km. 3-6-12-22-32-42

SU E ZO PAR LA ROSTA, Castagnaro (VR), Inf. Mantovani Giorgio, Tel. 0442.675507, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12-19

10° STRALUPATOTO, S. Giovanni Lupatoto (VR), Inf. Rossi Ettore, Tel. 349.8463441, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 5-10-16

4 OTTOBRE

1° CAMINADA DEL RISO CON LE NOSE, Nogara (VR), Inf. Novello Pierluigi, Tel. 0442.89913, Partenza ore 16:30 / 17:00, Km. 7-11

9° MEMORIAL SPIGA CASADIO SANTE, Bologna (BO), Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/34.8.3109680, Partenza ore 18:00 / 18:30, Km. 2-7-12

8° CAMMINATA DEGLI ALPINI, Sarmato (PC), Inf. Arati Pierangelo, Tel. 0523.887782, Partenza ore 16:00 / 17:00, Km. 5-10

10° MARCIA DEL TAGLIAMENTO, S.Paolo di Morsano al Tagliamento (PN), Inf. Mazzolo Simone, Tel. 0434.696004, Partenza ore 15:00 / 16:00, Km. 6-12-21

IL FIUME... TRE TORRENTI... LA LOMELLINA... "MARCIA GUIDATA", Sannazzaro de Burgondi (PV), Inf. Cosio/Cordone, Tel. 0382.996119, Partenza ore 8:00 / 10:00, Km. 12-25

5 OTTOBRE

27° GIRO PODISTICO DELL'ISOLA - GIORNATA NAZIONALE FIASP, Bonate Sopra (BG), Inf. Pirota Giambattista,



Il Parco Oglio Nord organizza in collaborazione con Gruppo podistico Avis Aido Amici dello Sport e con il patrocinio del Comune di Sarnico e della Pro Loco

II° MARCIA DELLA VALLE DELL'OGLIO

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero, aperta a tutti, di Km. 8 e 14 e 18

**DOMENICA 5 OTTOBRE 2008
SARNICO (BS)**

Il Parco Oglio Nord interessa un territorio che partendo dalla diga sul Lago d'Isèo nel Comune di Sarnico, sulla sponda bergamasca dove l'Oglio scorre tra sponde terrazzate e litorali fortemente antropizzati, segue il corso del fiume toccando le sponde bresciana e cremonese, che presentano notevoli scorci naturali ed angoli suggestivi ancora incontaminati come gli ultimi boschi residui ed alcune zone umide, fino ad arrivare al Comune di Gabbioneta Binanuova nella pianura cremonese dove sul territorio pianeggiante, ormai a prevalente vocazione agricola, l'andamento del fiume si fa più lento divenendo meandriforme.

Nel Parco Oglio Nord si trovano inoltre 7 Riserve Naturali che accrescono e sottolineano l'importanza naturalistica, paesaggistica e ambientale del Parco.

Info:
Consorzio Parco Oglio Nord - Centro Educativo Culturale
P.zza Garibaldi 1/a - 26029 Sarnico (CR) - Tel. 0374/837067, fax 0374/838690 - E-mail: oglionord_sedeeduculturale@yahoo.it
Nichielli Carmela - Tel 0374/85771



Amatori Podistica Terni

organizzano a TERNI

Domenica 12 OTTOBRE 2008

33° CIRCUITO DELL'ACCIAIO

manifestazione podistica competitiva e non competitiva
di Km. 5 - 16
partenza ufficiale ore dalle ore 10:00 alle ore 10:30



Amatori Podistica Terni

Via dei Garofani, 9 - 05036 NARNI SCALO (TR)
Telefax 0744 733616 - 360 960179
www.amatoripodistica.it - e-mail: info@amatoripodistica.it



L' A.S.D. GRUPPO PODISTI URAGO MELLA BRESCIA
c/o MICKY CAFÉ Via Della Chiesa, 146
25127 BRESCIA
www.strabrescia.it

CON IL PATROCINIO

Assessorato allo Sport e Tempo libero della Provincia di Brescia
Assessorato allo Sport del Comune di Cellatica e Gussago

ORGANIZZA:

DOMENICA 19 OTTOBRE 2008

13^a CINQUE CAMPANILI

di Km 6-14-21

Compensazione difficoltà altimetriche: km 14=16 - km 21=25

13° Trofeo COOPERATIVA VITIVINICOLA CELLATICA-GUSSAGO
13° Trofeo ASSESSORATO ALLO SPORT DEL COMUNE DI CELLATICA

Inizio manifestazione ore 8,30
dalla Cantina Cooperativa Vitivinicola
di Cellatica-Gussago (Bs) via Caporalino 25

Per informazioni:

Segreteria: Tel. 3334003238

Taglietti Francesco: Tel. 030 303 424 - Cell. 3401058128

Micky Café: Tel. 3934756667

Iscrizioni presso la Sede Sociale
MICKY CAFÉ Via Della Chiesa, 146
25127 BRESCIA - Tel. 3934756667
tutti i giovedì antecedenti la marcia
sabato 18 ottobre 2008
dalle ore 20,00 alle ore 22,00
domenica 19 ottobre 2008
sul luogo di partenza



IL GRUPPO PODISTICO BORGONOVESE



DOMENICA 19 OTTOBRE 2008
a BORGONOVO VAL TIDONE (PIACENZA)

organizza

LA BORGOVALTIDONE 36^a MARCIA DELLA SOLIDARIETA'

Km 3 - 6 - 12 - 22 - 30

RETROVO "CANTINA VALTIDONE"

Partenze dalle 7,45 alle 8,15 per Km 30.

Partenze dalle 7,45 alle 9,30 per km 3, 6, 12 e 22.

La manifestazione è valida per tutti i Concorsi Nazionali ed Internazionali.

Piacevoli percorsi nel verde e tra i vigneti della Val Tidone

Per tutti gli intervenuti, degustazione di "chisola con i ciccioli"
accompagnata dai vini bianchi e rossi Valtidone
e dalle ore 10.00 PASTA PARTY e GUTTURNIO DOC VALTIDONE.



Per iscrizioni o per ricevere il programma dettagliato rivolgersi a:
GRUPPO PODISTICO BORGONOVESE Casella Postale 38
Borgonovo Val Tidone - 29011 (Piacenza) - Tel. 328 9778265 (Alessandro) -
gpborgonovo@libero.it - www.comitatofiasp.piacenza.it
INFO.TURISMO LAT VALTIDONE Tel. 0523.861210 - latborgonovo@libero.it



Borgonovo Val Tidone (PC)
Via Moretta, 58
Tel. 0523/862168

Tel. 035.994651, Partenza
ore 7:30 / 9:00, Km.
9-15-22

2^a CAMMINATA SUL TOMENONE, Costa di Mezzate (BG), Inf. Andreoletti Carlo, Tel. 035.683842, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-12-18

BOLOGNA - ZOCCA 2008, Bologna (BO), Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123, Partenza ore 8:30 / 9:00 Km. 16-32-50

3^a CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA' FIDAS + ADVS, Bologna (BO), Inf. Giagnorio Luigi Tel.338.2381041/051.4295791 (fax), Partenza ore 09:00, km 3-7-11

23^a STRAMANERBIO, Manerbio (BS), Inf. Mantovani Giancarlo, Tel. 030.9382878, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 7-14-23

34^a MARCIALONGA, S. Maria a Vico (CE), Inf. Morgillo Prof. Alfonso, Tel. 0823.808160 (anche fax), Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 3-6-14

6^a CAMMINIAMO PER INCONTRARE I POPOLI, Lurago d'Erba (CO), Inf. Bertelè Giuseppe, Tel. 031.698303, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 8-12-16-23

2^a MARCIA DELLA VALLE DELL'OGLIO, Sincino (CR), Inf. Nichetti Carmela, Tel. 0374.85771, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 8-14-18

13^a ALLA SCOPERTA DEGLI ANTICHI CASTELLIERI, Selz di Ronchi dei Legionari (GO), Inf. Cezzul Umberto, Tel. 0481.777716, Partenza ore 8:30 / 10:00, Km. 7-13

8^a WALKING TOGETHER, Somaglia (LO), Inf. Sangermani Mauro, Tel. 0377.57408, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-14-21

12^a TRI PASET IN MES AI RUNCHET, Ronco Brigantino (MI), Inf. Brivio Domenico, Tel. 039.6079861, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km 8-16-21

5^a MARCIA CITTA' DI PONTENURE, Pontenure (PC), Inf. Fontana Giuseppe, Tel. 0523.511625, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 5-11-17-25

29^a MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE, Albignasego (PD), Inf. Bettella Paolo, Tel. 049.8014004, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-13-21-28

36^a MARCIA SUL BRENTA, Camignano di Brenta (PD), Inf. Antonello Luigi, Tel. 049.9430006, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 8-15-26

4^a MARCIA TRA I FIUMI, Ghirano di Prata (PN), Inf. Marcon Lorenzo, Tel. 0434.626640, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12-21

32^a CAMMINATA GOLESANA, Baganzola (PR), Inf. Ravarani Mirko, Tel. 0521.601554, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12-21

IL FIUME... TRE TORRENTI... LA LOMELLINA... Sannazzaro de' Burgondi (PV), Inf. Cosio/Cordone, Tel. 0382.996119, Partenza ore 7:00 / 9:00, Km. 7-11-17-24-31-40-50

20^a GIRO DELLA CARLETTA, Rimini (RN), Inf. Canini Aldo Mario, Tel. 328.9196995, Partenza ore 9:30, Km. 3-8-12

7^a GIRO PODISTICO VEZZANESE, Fraveggio (TN), Inf. Franceschini Roberto, Tel.0461.844286 /347.7218182, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 5-8-11

14^a PORTA UN'AMICO PIANTEREMO UN ALBEROM Terni (TR), Inf. Bortone/Mari, Tel. 338.8376142-338.1084882, Partenza ore 10:00 / 10:30, Km. 3-5-11

14^a SPORT E' SOLIDARIETA', Feletto Umberto di Tavagnacco (UD), Inf. Sgrazutti Elvio, Tel. 0432.764286, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 5-10-18

29^a MARCIA DELLE DUE CIME, Rasa di Varese (VA), Inf. Mansueti Carlo, Tel. 0332.263483, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 5-10-14

34^a PASSEGGIAMO TRA CASTAGNI E ULIVI, Mussolente (VI), Inf. Sandro Francesco, Tel.0424.87542/333.6943894, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-11-20

25^a MARCIA VERDIANA, Zanè (VI), Inf. Guerra Michele, Tel. 0445.362094, Partenza ore 8:00 / 9:30, Km. 7-12-21

12^a UN ABBRACCIO AD ARBIZZANO, Arbizzano (VR), Inf. Sommacampagna Marco, Tel. 045.7513126, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12-18

35^a CAMMINATA NE LE VAL DE CASELON, Casaleone (VR), Inf. Bernardi Gianpietro, Tel. 0442.330231,

Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 5-10-20

11 OTTOBRE

4^a MARCIA SULLA STRADA DEL TARTUFO, Bonizzo di Borgofranco sul Po (MN), Inf. Bisi Paolo, Inf. 338.5903771, Partenza 16:30 / 17:00, Km. 6-12

16^a EDIZIONE 10 ORE PODISTICA DEL SANTO ROSARIO, Maregia di Bevilacqua (VR), Inf. Faccio Giovanni, Tel. 0442.951164, Partenza ore 7:00 / 15:00, Km. 4-10

12 OTTOBRE

6^a CAMMINATA "SOLIDALMENTE", Almè (BG), Inf. Pesenti Claudio, Tel.035.5545000/339.3822248, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 7-14-22-27

36^a PANORAMICA MAPELLESE, Mapello (BG), Inf. Amadio Angeloni, Tel. 035.909697, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 7-13-21

8^a TROFEO ANA FLERO - 25^a TROFEO "ZOLA FIRMO", Flero (BS), Inf. Rozzini Renato, Tel. 030.2761568, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 5-13

3^a PASSEGGIATA CITTA' DI PORTICO, Portico (CE), Inf. Iodice Ferdinando, Tel. 0823.896389, Partenza 9:00 / 9:30, Km. 5-10

34^a CAMINADA DA BAGNOL CREMASC, Bagnolo Cremasco (CR), Inf. Moroni Roberto, Tel.0373.648313/347.7953362, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 6-12-22-33

CAMINADA DAL TRE FRAZIOUN, Longiano (FC), Inf. Betteucci Giorgio, Tel. 0547.665059, Partenza ore 9:30, Km. 2-6-11

2^a MARCIA DEI TRE CAMPANILI, San Pier d'Isenzo (GO), Inf. Valenti Loredana, Tel. 320.0963430, Partenza ore 9:00 / 10:00, Km. 6-12-18

30^a SAGRA DEL PODISTA, Lecco (LC), Inf. Marchio Mario, Tel. 0341.369533, Partenza ore 7:30 / 9:00, Km. 6-12-18-24

3^a MARCIA LUNGO GLI ARGINI, Corno Giovine (LO), Inf. Mutti Alessandro, Tel. 0377.767049, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-11-16-21

7^a STRACINISELLO BALSAMO, Cinisello Balsamo (MI), Inf. Corsini Franco, Tel.02.6185320/349.3434158, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 3-8-13

34^a SCARPONATA, San Pietro in Cerro (PC), Inf. Marenghi Vincenzo, Tel.



0523.839689, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 5-10-15

**34ª NA CAMINADA
MARCIA DI S.MICHELE,
Montemero di Cervarese
di S. Croce (PD)**, Inf.
Terrassan Gianfranco, Tel.
049.8668091, Partenza
ore 8:30 / 9:30, Km. 4-
7-13-20

**32ª CAMMINATA
ENOLOGICA, Corcagnano
(PR)**, Inf. Piazza Giuseppe,
Tel. 0521.630148,
Partenza ore 8:45 / 9:15,
Km. 6-12-21

**33ª TROFEO DELL'UVA,
San Pancrazio (RA)**, Inf.
Zaccaria Giovanni, Tel.
0544.534139, Partenza
ore 9:00 / 9:30,
Km. 5-10-21

**9ª STRALEVANTO,
Levanto (SP)**, Inf. Romano
Marco, Tel. 0187.807441,
Partenza ore 10:00
Km. 4-11-15

**33ª CIRCUITO
DELL'ACCIAIO, Terni (TR)**,
Inf. Fiorini Giuliano, Tel.07
44.733616/360.960179-
333.2841435
Partenza ore 10:00 /
10:30, Km. 5-16

**5ª MARCIA PER LO
SPORT, Udine (UD)**,
Inf. Riosa Giuliano, Tel.
347.8774022, Partenza
ore 9:00 / 10:00
Km. 6-12-21

**13ª CAMMINATA
GURONESE, Mainate
(VA)**, Inf. Perin Gino, Tel.
0332.427273, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 6-12-19

**30ª MARCIA MIRANO
CITTA' VERDE, Mirano
(VE)**, Inf. Barbierato
Rizzardo, Tel. 041.431594,
Partenza ore 8:30 / 9:30,
Km. 7-13-22

**26ª MARCIA DI SAN
MARCO, Bassano del
Grappa (VI)**, Inf. Bianchin
Mario, Tel. 0424.33361,
Partenza ore 8:00 / 9:00,
Km. 6-12-22

**16ª CAMMINATA
DELL'AMICIZIA,
Bertesina/VI**, Inf. Piva
Sergio, Tel. 0444.580956,
Partenza ore 08:00 /
09:00, Km. 6/12/18

**24ª MARCIA DEL RISO,
Anson di Minerbe (VR)**,
Inf. Zordan G./Bissoli
G., Tel. 0442.641275-
640677, Partenza ore
8:00 / 9:00, Km. 5-10-20

**8ª PASSEGGIATA SUI
SENTIERI DELLE FRAGOLE
AUTUNNALI, Raldon (VR)**,
Inf. Isoli Marcellino, Tel.
045.8731019, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 5-10-16

18 OTTOBRE

**2ª IL RITORNO DEL PIEDE
NERO, Piubega (MN)**,
Inf. Bresciani Cesare, Tel.
0376.655479, Partenza
ore 15:30 / 16:00,
Km. 5-10

**3ª MARCIAMELA,
Zevio (VR)**, Inf.
Lorenzoni Vittorio, Tel.
346.5260562, Partenza
ore 16:00 / 16:30,
Km. 5-12

19 OTTOBRE

**CORRIBERGAMO PAOLO
BELLI, Bergamo (BG)**,
Inf. Gualdi Roberto, Tel.
035.237323, Partenza ore
8:00 / 12:00, Km. 5-10

**33ª MARCIA DEL
DONATORE, Brembate
(BG)**, Inf. Spada Bruno,
Tel. 035.801614-802066,
Partenza ore 7:30 / 9:00,
Km. 6-10-13-20

**CAMMINATA DELLA
CALDARROSTA, Monte
Pastore (BO)**, Inf.
Raimondi Franco, Tel.051
.6762038/338.5391237,
Partenza ore 9:00
Km. 2-7-10

**13ª CINQUE CAMPANILI,
Cellatica (BS)**, Inf.
Taglietti Francesco, Tel.
030.303424, Partenza ore
8:30 / 9:00, Km. 6-14-21

**2ª PASSEGGIATA DEL
CAMPANILE, Capodrise/
CE**, Inf. Nacca Gennaro/
Nacca Giovanni, Tel.
0823.692812-841669,
Partenza ore 09:00 /
09:30, Km. 1/5/10

**4ª SEPRIO RUNNING,
Locate Varesino (CO)**,
Inf. Valiani Pietro, Tel.
0331.830791, Partenza
ore 8:30 / 9:30,
Km. 7-13-22

**8ª UN PAESAGGIO DA
RISCOVERIRE, Dovere (CR)**,
Inf. Bertoni Giuseppe,
Tel.0373.978268/338.764
2310, Partenza ore 8:00 /
9:00, Km. 7-13-20

**9ª MARCIALONGA
DELL'INDUSTRIA
APPIGNANESE,
Appignano (MC)**,
Inf. Antinori Maurizio,
Tel.0733.598927/339.295
9522, Partenza ore 9:00,
Km. 3-13

**28ª CARATE TRA IL VERDE
E L'ANTICO, Carate
Brianza (MI)**, Inf. Molteni
Giorgio, Tel. 338.8575295,
Partenza ore 7:45 / 9:45,
Km. 7-15-25-37

**18ª OSSONAINSIEME,
Osogna (MI)**, Inf. Oldani
Elvezio, Tel. 340.7729750,
Partenza ore 9:00/9:30,
Km. 5-12.

**LA BORGOVALTIDONE
E 36ª MARCIA DELLA
SOLIDARIETA'
Borgonovo V.T. (PC)**,
Inf. Riboni Alessandro,
Tel.0523.863006/328.977
8265, Partenza ore 7:45 /
9:30, Km. 3-6-12-22-30

**30ª MARCIA
INTERNAZIONALE DELLA
CROCE VERDE, Padova
(PD)**, Inf. Ferrato Italo,
Tel.049.8961503/349.530
4426, Partenza ore 8:30 /
9:30, Km. 6-12-21

**MARCIA DELL'ORCINO,
Orentano (PI)**,
Inf. Valori Lorenzo, Tel.
0583.233777, Partenza
ore 8:00 / 8:30,
Km. 3-6-13-21

**2ª MARCIA BROVADA
E MUSET, Tauriano di
Spilimbergo (PN)**,
Inf. Panzera Paolo, Tel.
333.8482099, Partenza
ore 8:30 / 9:30,
Km. 6-12-18

**33ª TROFEO
OSSIMPRANDI
Toccalmatto (PR)**,
Inf. Aiolfi Anstide,
Tel. 0524.522657-
0521.821537, Partenza
ore 8:00 / 8:30,
Km. 4-7-12-16-18

**25ª CAMMINATA DI SAN
LUCA - 21ª MARATONA
DORANDO PIETRI,
Correggio (RE)**,
Inf. Mughetti Franco, Tel.
0522.647188, Partenza
ore 9:00, Km. 6-12-21

**17ª "INSIEME ... PER
CAPIRE", Terni (TR)**,
Inf. Fiorini Giuliano,
Tel.0744.733616/360.960
179, Partenza ore 10:00 /
11:00, Km. 3-10

**34ª GIRO DELLA PIANA
SERNAGLIESE, Semaglia
della Battaglia (TV)**,
Inf. Marsura Loris, Tel.
338.7961601, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 6-12-22-33

**7ª MARCIA TRA I
CASTAGNI DI VALLE,
Valle di Soffumbergo
di Faedis (UD)**, Inf.
Gasparini Claudio, Tel.
0432.235903, Partenza
ore 9:00 / 10:00,
Km. 5-12

**6ª MARCIA
DELL'ABBAZIA, Summaga
di Portogruaro (VE)**,
Inf. Sandre Stefano, Tel.
347.3466462, Partenza
ore 8:30, Km. 5-12-21

**6ª PASSEGGIATA
PER MANO INSIEME,
S.Eusebio di Bassano (VI)**,
Inf. Novello Roberto, Tel.
0424.504226, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 5-6-11-21

**14ª SGAMBELADA AVIS,
Valdagno (VI)**,
Inf. Martini Ezio, Tel.
0445.404422, Partenza
ore 8:00 / 9:00,
Km. 6-12-22

**17ª MARCIA DI
S.TOMMASO, Orti di
Bonavigo (VR)**,
Inf. Pennacchioni Ottavio,
Tel. 0442.641445,
Partenza ore 8:00 / 8:30,
Km. 5-10-20



**BUSCOLDI
DI CURTATONE (MN)**



Domenica 26 Ottobre 2008

33ª CAMMINATA DELLE VALLI

**Km 6 - 12 - 21
Partenza ore 8.30 - 9.00**

BUSCOLDI NEL TERRITORIO DI CURTATONE

I paesi di Buscoldo, Grazie, Levata, Montanara, San Silvestro e il borgo di Ponte Ventuno, formano il comune di Curtatone con una estensione di 67,51 km², gli abitanti superano le 10.000 unità. Centro agricolo, Curtatone comprende un vasto territorio pianeggiante, il comune è delimitato dallo scolo del Senga che si scarica nel Po nei pressi di Borgoforte. La versione più accreditata è che il nome di Curtatone derivi dal fatto che in detta località vi tenne accampamento nel periodo imperiale il console romano Curtius Odonis. Dai reperti storici ritrovati si direbbe che la località è tuttavia sorta in epoca preromana. Il comune è ricordato per la battaglia del 29 maggio 1848, di fronte l'esercito austriaco comandato dal generale Radetzky e il glorioso manipolo di studenti toscani, che rese possibile la vittoria dell'esercito sardo nel giorno successivo a Goito. A Buscoldo, la quarta domenica di ottobre si tiene la "Sagra annuale d'autunno" in onore del patrono San Giacomo, con manifestazioni, concerti, corali. La manifestazione della 30ª camminata delle Valli, trova il suo naturale sviluppo nelle campagne circostanti l'abitato, i colori della natura sembrano sopirsi in questo periodo autunnale, rendendoli meno intensi, creando un'atmosfera quasi innaturale di quiete e tranquillità. Gli organizzatori, aspettano i partecipanti di questo evento, offrendo a loro la massima ospitalità e amicizia.



INFORMAZIONI: Ugo Bacchi: Tel. 0376 48091
Aldo Soffiati: Tel. 0376 48719



Gruppo Podistico Cral SPERLARI
Via Lugo 30 - 26100 Cremona

organizza per il

9 NOVEMBRE 2008

la

22ª MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO

itinerari di Km. 6 - 11 - 16 - 22
partenza dalle ore 8,00 alle ore 9,00
dal Supermercato COOP in Via del Sale a CREMONA

**L'INCASSO ANDRA' A BENEFICIO DEL "GRUPPO
PIONIERI" della CRI di CREMONA**

RICONOSCIMENTI

Individuali: 400 gr. di Caramelle Sperlari + Stecca di Torrione Sperlari
Ai Gruppi: Trofei e Coppe ai gruppi più numerosi fino ad esaurimento

Manifestazione valida per i concorsi internazionali IVV e per il
concorso nazionale Piede Alato Fiasp

Informazioni e prenotazioni:

Sig. Buseti Sandro

Tel. e Fax 0372.39175

Cell. 339.5415038

*E' la miglior occasione per visitare CREMONA
e gustare le specialità della cucina cremonese*






L'Associazione Sportiva Dilettantistica "BIKE & RUN"
 CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CREMA

ORGANIZZA A CREMA (CR)

Domenica
16 Novembre 2008

II° MARATONINA

"Città di Crema"

per i bambini di strada della MOLDAVIA

II° Trofeo memorial Daniele Verga

REGOLAMENTO:

* **RETROVO:** Ore 7:30 in Piazza Garibaldi a Crema (CR)
 * **PARTENZA Libera:** Dalle ore 8:00 alle ore 8:30

SI PONE L'OBLIGATORietà AL PARTECIPANTE
 DI RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA ART. 96

PER INFORMAZIONI:
www.bikeandruncrema.it - bikeandrun@libero.it
 Cell. 399/7841857 Fax: 0373/250177

Marcia podistica: non competitiva a passo libero, aperta a tutti di 5 - 14 - 21 Km.
 Valida per i concorsi IIVV e FIEDE ALATO FIASP
 LA MANIFESTAZIONE AVRA' LUOGO QUALSIASI CONDIZIONE DI TEMPO

IL REGHIKTO, TRAMITE IL ROTARACT TERRE CREMASCHE E IL PANATHLON CREMA,
 VERBA' DEVOLUTO AL INDEBITO PER L'USO AL
 "BANDINE DI STRADA DELLA MOLDAVIA".






CIRCOLO ARCI LE CALLE PONTE MEDICEO
 Via Colombo, 304 - 50050 Ponte a Cappiano (FI)



PONTE A CAPPIANO (FI)
DOMENICA 16 NOVEMBRE 2008

10° TROFEO PODISTICO CALLIGIANO

Km 3, 6, 12, 18
Partenza dalle ore 8 alle ore 8.30



Ponte a Cappiano, è una frazione di Fucecchio. Gli insediamenti sulle colline delle Cerbaie si consolidano a partire dalla prima età medievale, quando si hanno notizie di villaggi situati sui margini meridionale, nella zona di confine tra le colline e la pianura solcata dai fiumi, a ostanto con le risorse della foresta e le acque della Gusolana e del Padule. Presso il canale Usciana, sulle pendici estreme delle Cerbaie, sorge l'abitato di Ponte a Cappiano, il cui ponte sulla Via Francigena è documentato fin dal primo Medioevo. Il suo nome è attestato per la prima volta nel 766 quando si parla dell'eccelesia - poi pieve - di San Pietro di Cappiano. Documentato prima come castello e Comune autonomo, venne poi aggregato a quello di Fucecchio a partire dal 1281. Per la posizione strategica e la presenza del ponte sull'Usciana, durante la guerra tra Firenze e Lucca, Capplano si trovò al centro di numerosi scontri subendo anche ripetute devastazioni, tanto che nella seconda metà del '300 la sua chiesa, al centro di una campagna ormai spopolata e deserta, perse il titolo di pieve. Nel corso del XVI secolo, dopo la ricostruzione del ponte e la formazione della fattoria medicea, Cappiano incontrò un nuovo sviluppo. Il monumento di maggior rilievo è certamente il ponte rinascimentale, manufatto unico per la complessità delle funzioni svolte nel passato.

Informazioni ed iscrizioni: Francalanci Ciro: tel. 051.297095-333.9816758

25 OTTOBRE

3° CAMMINATA PELLEGRINAGGIO TERNO D'ISOLA SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII°, Terno d'Isola (BG), Inf. Sorzi/Biffi, Tel. 035.790380/4940100, Partenza ore 14:20 / 16:00, Km. 10-20

3° CORSA DEL VINO, Forlì (FC), Inf. Mandolesi Daniele, Tel. 340.8747617, Partenza ore 16:00, Km. 3-6-11

26 OTTOBRE

31° TEREMOTATA, Terno d'Isola (BG), Inf. Sorzi/Polisportiva, Tel. 329.68885 94/035.4940100-790380, Partenza ore 7:30 / 9:30, Km. 5-8-15-24-32-50

29° TROTTERELLATA, Sala Bolognese (BO), Inf. Guidetti Gianfranco, Tel. 051.6814155-6814397, Partenza ore 9:00 / 9:30, Km. 4-7-12

30° VISITOM I CONFI' DE POMPIA', Pompiano (BS), Inf. Marini Antonio, Tel. 030.9465042, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-14-21

4° SGAMBETTATA "PASTORANENSE", Pantuliano di Pastorano (CE), Inf. Ricciardi De Michele, Tel. 338/586440 4/0823.872750-879778, Partenza ore 9:00 / 9:30 Km. 5-10

4° CAMINADA DEI PANSECC, Agnadello (CR), Inf. Vidal Sergio, Tel. 0373.93550, Partenza ore 08:00 / 08:30, Km. 7-15-21

31° TUTTI ASSIEME A MERATE, Merate (LC), Inf. Laurus Giorgio, Tel. 039.9902047, Partenza ore 8:00 / 9:15, Km. 8-14-21

COLLINA LAGO, Quiesa (LU), Inf. Sargentini Flavio, Tel. 0584.975809, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-12-21

32° CAMMINATA AVISINA - 28° STRABRIANZA Seregno (MI), Inf. Carrer Gianni, Tel. 0362.328796, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 6-14-22

33° CAMINADA DELLE VALLI, Buscollo (MN), Inf. Bacchi Ugo, Tel. 0376.48091, Partenza ore 8:30 / 9:00, Km. 6-12-21

SULLE ORME DI ANNIBALE, Gragnano Trebbiese (PC), Inf. Zaffignani Vittorio, Tel. 0523.788142, Partenza ore 7:30 / 8:30, Km. 6-11-18

36° CAMINADA, Sant'Elena (PD), Inf. Vanzelli Franco, Tel. 0429.690051, Partenza ore 8:30 / 9:30 Km. 6-12-18

32° CITTA' MARE PINETA, Marina di Pisa (PI), Inf. Quiriconi Massimo, Tel. 050.873064, Partenza ore 8:00 / 8:30, Km. 6-12-18

32° ADASI IN T'LA FUMARA, Valera (PR), Inf. Cotti Daniele, Tel. 0521.994653, Partenza ore 8:30 / 9:00,

4° QUATAR PASS PAR TROV E D'INTURAN, Trovo (PV), Inf. Zuccotti Maria Antonietta, Tel. 334.5446507, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 7-14-21

25° MARCIA P.G.S. INSIEME IN MODO NUOVO, La Spezia (SP), Inf. Godani/Barrani, Tel. 0187.738533-713064, Partenza ore 8:00 / 9:00, Km. 7-14-25-32

10° MARCIA DELLE CASTAGNE, Magnano in Riviera (UD), Inf. Goi/Pascolo, Tel. 0432.784754-785686, Partenza ore 8:30 / 10:00, Km. 4-7-134-22

28° CAMMINATA DELLE FOGLIE GIALLE, Gallarate (VA), Inf. Cotta Nuccio, Tel. 0331.786272, Partenza ore 8:30 / 9:30, Km. 6-13-20

34° MARCIA DE SANDRIGO, Sandrigo (VI), Inf. Stefani Giovanni, Tel. 0444.658545, Partenza 8:00 / 9:30, Km. 6-11-22

14° MARCIA ANGET, Legnago (VR), Inf. Gianmarino Giuseppe, Tel. 0442.25374, Partenza 8:00 / 8:30, Km. 5-11-18

1 NOVEMBRE

33° GIR DI CASINE Bolgare (BG) - Inf. Brevi Luigi, Tel. 035.843257/334.1334751 Partenza 7:30 / 9:00, Km. 8-14-21

CAMINADA DE SAN DROC - Spirano (BG) - Inf. Amboni Valentino, Tel. 035.877735 - Partenza 7:30 / 9:00 - Km. 8-12-16-24

CAMMINATA PER FUNO Funo di Argelato (BO) - Inf. Mondardini Liliana, Tel. 051.860386/340.2593 401 - Partenza ore 9:00 / 9:30 - Km. 3-7-12

14° GIR DEI SANT - 8° TROFEO MORETTI MICHELE A.M. - Nosadello di Pandino (CR) - Inf. Arfani Mario, Tel. 0373.966053-920218 Partenza 8:00 / 8:30 Km. 7-14-20

20° CASCINE E SENTIERI Casatenovo (LC) - Inf. Viganò Fabio, Tel. 039.9205071 - Partenza 8:00 / 9:00 - Km. 8-15-21

25° SU E XO PER I COLLI CARI AL POETA E A BEATRICE - 19° BAONE MARATONA - Baone (PD) Inf. De Solda Fernando, Tel. 0429.600550/347.96 54260 - Partenza 7:30 / 9:30 - Km. 7-10-18-32-42

7° SCRANCHITA SCALESE La Scala di S.Miniato (PI) - Inf. Guerri Lorenzo, Tel. 0571.464178 - Partenza ore 8:00 / 8:30 - Km. 6-12-18

27° TROFEO PASOTTI - Broni (PV) - Inf. Perduca Angelo, Tel. 347.3822082 Partenza 8:00 / 9:00 Km. 7-14-18

CAMMINATA DEL VINO Castel Bolognese (RA) - Inf. Morozzi Tiziana, Tel. 0546.50336 - Partenza ore 9:30 / 10:00 Km. 3-5-14

8° MARCIA NATURALISTICA "PARCO DELLO STELLA" - Rivignano (UD) - Inf. Lopetz Antonio, Tel. 339.3304181 - Partenza 9:00 / 10:00 - Km. 10-16

2 NOVEMBRE

10° "LA SALAMANDRA" Cenate Sopra (BG) - Inf. Brignoli/Alborghetti, Tel. 035.956380-956657 - Partenza 7:30 / 9:00 Km. 7-12-16-21

35° STRATREVIGLIO Treviglio (BG) - Inf. Brusarferri Maddalena, Tel. 0363.44538 - Partenza ore 7:30 / 9:00 - Km. 7-14-21-30

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

33° GIRO DEI GESSI Cesena (FC) - 2 nov Inf. Berardi Elio, Tel. 340.6214952 - Partenza 8:30 - Km. 3-6-15

NUOVA CAMMINATA VEDUGGESE - Veduggio con Colzano (MI) - Inf. Corbetta Flavio, Tel. 338.6124696, Partenza ore 7:30 / 9:00 Km. 6-14-19

13° MARCIA DELLA SOLIDARIETA' - 9° MARCIA CASCINA CA' NOVA - Saliceto di Cadeo (PC) - Inf. Boselli Emilia, Tel. 0523.823643/349.52 56987 - Partenza 8:00 / 9:00 - Km. 6-12

19° MARCIA DEL VIN FRIULARO - Bagnoli di Sopra (PD) - Inf. Rosa Massimiliano, Tel. 049.9535260, Partenza ore 8:30 / 9:30 [Villa W.Borletti] - Km. 6-12-18



RIUSCIRÀ MAI LA DONNA A RAGGIUNGERE L'UOMO NELLE PRESTAZIONI SPORTIVE?

La massima prestazione sportiva della donna risulta attualmente di circa il 10% in meno di quella dell'uomo: dovuta essenzialmente ad una minor massa muscolare, ad un minor volume cardiaco e ad una minore quantità di emoglobina. Il corpo della donna era finalizzato solo alla riproduzione. Ora non è più così: potrà modificarsi nel tempo? Forse, fra 100 200 anni le differenze potranno scomparire.

Innanzitutto è necessario individuare quali siano i parametri fondamentali di una prestazione sportiva. La performance sportiva di un atleta è data dalla somma di differenti qualità antropo fisiologiche (genetiche ed in parte acquisibili o migliorabili mediante l'allenamento) e dalla somma di qualità tecniche, anch'esse genetiche ed acquisibili. Ed è normale che l'importanza di queste qualità sia differente da sport a sport: nel senso che la forza può essere determinante nel sollevamento pesi ed essere insignificante negli sport di destrezza come il tiro al piattello o la vela. Fondamentale è poi il cosiddetto "carattere", parola che racchiude in sé una serie di qualità mentali, determinanti per conseguire risultati a grande livello, come la capacità di concentrazione, la capacità di soffrire, il coraggio, l'intelligenza tattica, la voglia di emergere e di vincere, il credere in se stessi: qualità genetiche ma anche acquisibili soprattutto nella maturità sportiva dell'atleta ed influenzabili e migliorabili dall'ambiente di lavoro (tecnico, allenatore equipe etc.). Vediamo ora di analizzare analiticamente queste qualità tra uomo e donna e vederne le differenze. Per quanto riguarda il gesto tecnico in generale non vi sono differenze significative tra uomo e donna: nel senso che la perfezione del gesto tecnico è individuale e non legata al sesso: la pedalata della Longo o la sciata della Compagnoni non erano tecnicamente inferiori a quelle di Pantani o Tomba se non nella potenza.

Antropometria da un punto di vista antropometrico, la donna è in media di statura minore con un rapporto tronco arti inferiori maggiore e quindi proporzionalmente più corti rispetto all'uomo. Per la proporzione che esiste fra le varie parti del corpo in rapporto alla statura complessiva, gli arti superiori non risultano in media più corti nella donna. Ne consegue che quando gli arti fungono da leve, risultano ridotti rispetto ai maschi i bracci di leva sia di potenza, sia di resistenza, per cui, già indipendentemente dalla forza sviluppabile dai muscoli, l'azione esterna risulta meno efficace, ossia minori la forza e il lavoro prodotto. Anche il peso corporeo è mediamente inferiore a quello dell'uomo. Ma soprattutto è la differente composizione corporea che penalizza la donna: mediamente la massa grassa nella donna è del 25% mentre nell'uomo è del 15%: mentre il tessuto muscolare risulta circa del 36% nelle femmine contro il 45% dei maschi. Potenza

e capacità aerobica: dipende soprattutto dal cuore e dal sangue: il volume medio del cuore è superiore nell'uomo (800cc contro i 650cc) e pertanto la massima portata cardiaca risulta inferiore nella donna; valori di emoglobina, e di globuli rossi e di quantità totale di sangue inferiori di circa il 20-25% nella donna, che risente oltretutto dei flussi mestruali mensili nel corso dei quali si ha perdita di globuli rossi. Potenza e capacità anaerobica: le doti anaerobiche risentono delle caratteristiche istologiche ed enzimatiche muscolari. In conseguenza di questo, la potenza anaerobica risulta inferiore nelle femmine già dall'età infantile e si accentua dopo la pubertà, per divenire circa il 70-80% rispetto ai maschi.

Forza, dipende anch'essa dalla massa muscolare. Per quanto riguarda la percentuale di fibre FT e ST non vi sono differenze significative: però le donne hanno delle fibre mediamente più piccole. E sebbene la forza muscolare per cm² è uguale fra maschi e femmine della stessa età, la forza massima estrinsecabile risulta nelle donne inferiore a parità di peso corporeo dal 17% al 28% secondo i gruppi muscolari. Le differenze maggiori tra i due sessi sono state rilevate più per la parte superiore del corpo, che non per gli arti inferiori. Con l'allenamento la forza della donna aumenta, ma il guadagno è minore rispetto all'uomo.

Mobilità articolare: l'uomo ha una flessibilità maggiore della donna per quanto concerne le spalle ed il tronco mentre la donna ha una maggior flessibilità agli arti inferiori, specialmente nell'abduzione.

Il carattere: indubbiamente in questi ultimi anni lo sport femminile ha compiuto dei passi da gigante; una delle carte vincenti che la donna ha a disposizione è senz'altro la grande voglia di emergere unita alla grande capacità di soffrire.

In generale la massima prestazione sportiva della donna risulta di circa il 10% in meno di quella dell'uomo

Nonostante questi dati incontrovertibili depaiono per l'impossibilità che nell'immediato futuro la donna possa raggiungere l'uomo nelle prestazioni sportive è necessario fare delle ulteriori considerazioni e interpretare alcuni fatti che invece sono favorevoli a tale ipotesi, magari in un futuro più lontano. Innanzitutto il fisico dell'uomo, nei vari secoli, è stato modellato per la pratica della caccia e della guerra

(due attività essenzialmente muscolari molto affini allo sport) mentre quello della donna è stato finalizzato esclusivamente alla riproduzione con conseguente minor sviluppo della massa muscolare e con notevole incremento della massa grassa, essenziale per la gravidanza e l'allattamento. Sappiamo però che almeno nei paesi occidentali la donna, pur non disdegnando la maternità, ha raggiunto la parità con l'UOMO praticando sport pesanti e facendo professioni "tipicamente" maschili come ad esempio il poliziotto ed il soldato. Di fatto la donna ha cambiato il proprio ruolo trasformando progressivamente il proprio ruolo non più finalizzato alla riproduzione; potremo pertanto ipotizzare che fra 100 200 anni le differenze biologiche che attualmente esistono fra uomo e donna possano notevolmente diminuire se non addirittura annullarsi. In secondo luogo lo sport femminile ad un certo livello agonistico è molto più giovane di quello maschile; è nato infatti poco più di 40 anni fa, all'incirca nel 1960. Se infatti analizziamo le Olimpiadi moderne fin dalla prima edizione di Atene del 1896 (dove peraltro non c'erano donne) vediamo che precedentemente alle Olimpiadi di Roma (1960) le donne erano presenti in poche specialità e sempre con una partecipazione con puro spirito di dilettanti. Dal 1960 in poi le cose sono cambiate ma solamente negli ultimi 10 anni la donna ha raggiunto traguardi giudicati per tanto tempo impossibili al gentil sesso: e questo è avvenuto perché si è allargata la base delle praticanti (pensiamo solamente a interi continenti come l'Africa o l'Asia esclusi per ovvie ragioni dallo sport mondiale) ma soprattutto perché si sono affinate le tecniche di allenamento usando le stesse metodologie applicate all'uomo. Che ultimamente le cose stiano cambiando è dimostrato poi dall'incredibile tempo che un'atleta ha stabilito nella maratona femminile nell'ultima edizione di Londra e che ha eguagliato quello maschile di Abebe Bikila del 1960; ed è di questi ultimi anni la grande impresa di Tanya Streeter che nell'immersione in assetto costante ha battuto sia il record maschile sia quello femminile, scendendo a 122 metri. È il primo record assoluto che una donna conquista negli sport dove non ci sono categorie legate al sesso. Che sia il primo di una lunga serie?



CINEFILO SPORTIVO

Spirito, ideale e cultura dello sport nel cinema



IL CINETURISMO E LO SPORT

Organizzare manifestazioni sportive e culturali aiuta ad animare un territorio rendendolo maggiormente appetibile turisticamente. Nascono così offerte e pacchetti turistici mirati che propongono lo Sport, la Cultura, il Divertimento e la Gastronomia in un'unica offerta globale. Nette proposte turistiche degli ultimi anni, dobbiamo annoverare la novità del turismo cinematografico o "cineturismo" (o movie tourism). Una forma di turismo che si reca in visita alle location cinematografiche e televisive, ossia i luoghi utilizzati per le riprese di un film o di un serial.

Un caso celebre di cineturismo che ha dato grande impulso ad un territorio è rappresentato dalla recente crescita turistica della Nuova Zelanda, un vero boom trascinato dalle visite alle location della trilogia de "Il signore dagli anelli" di Peter Jackson.

Il cinema, dunque, per la spettacolarità delle immagini è uno strumento efficace per far conoscere nuove destinazioni, ma il territorio deve essere pronto e realizzare un evento che possa fungere da catalizzatore. Tale evento può essere una manifestazione sportiva che attrae turisti che altrimenti non avrebbero visitato il luogo (o che non l'avrebbero rivisitato) e incoraggia il passaparola nel coinvolgere amici e parenti nella partecipazione all'esperienza nuova. In Italia abbiamo così manifestazioni sportive a Procida e Salina sui set di *Il Postino* (1994, Michael Radford), a Matera nei luoghi di *The Passion* (2004,

Mel Gibson), al castello piemontese di Agliè dove è stata girata la serie televisiva di *Elisa di Rivombrosa* (2003, Cinzia Th. Torrini) o al mulino di Chiusdino (Siena), set degli spot pubblicitari del Mulino Bianco. Altre iniziative sportive a Porto Empedocle (Agrigento) sulle orme del Commissario Montalbano, il personaggio letterario creato da Andrea Camilleri. Anche nella provincia di Terni si ci sta avvicinando con interesse a questa nuova nicchia di mercato.

A Narni, per esempio, si cerca di sfruttare turisticamente il successo della saga de "Le cronache di Namia" di C. S. Lewis, ma l'iniziativa più curiosa è quella del festival internazionale "Cinema & è lavoro" di Terni che nell'edizione 2007 (dal 17 ai 22 aprile) ha inserito nel suo programma una manifestazione podistica che toccherà i principali luoghi del cinema locale.

Il festival "Cinema & è lavoro" ha come fine quello di indagare e improntare una ricerca tra due realtà: da una parte "il lavoro nel cinema" cioè le diverse visioni del lavoro rappresentate dalle varie cinematografie nazionali; dall'altra "il lavoro del cinema" ovvero l'industria cinema come catena di montaggio di varie professionalità. Sposando pienamente la convinzione che un festival per funzionare deve essere uno spazio di socialità e di divertimento aperto al maggior numero possibile di persone, gli organizzatori hanno inserito una corsa podistica.

La corsa, alla sua prima edizione, si correrà il 22 aprile e toccherà i luoghi in cui sono stati girati i film di Roberto Benigni ("La vita è bella" e "Pinocchio") e Dario Argento ("Sindrome di Stendhal" e "La terza madre") nonché "Acciaio" di Walter Ruttmann, "La ragazza di Bube" di Luigi Comencini, "L'arbitro" di Luigi D'Antico, e le fiction "L'essere oltre la vita" di Mario Caiano e "Sei forte maestro" di Ugo Fabrizio Giordano e Alberto Manni. Un modo originale, dunque, per promuovere il festival raccogliendo il maggior numero di consensi, ma anche un modo per promuovere nel territorio e il cosiddetto cineturismo.



ALIMENTAZIONE PRE "GARA"

"questo articolo vuole essere un aiuto ai Soci F.I.A.S.P. che partecipano a maratone o ad altre manifestazioni impegnative anche senza fini agonistici"

La cura dell'alimentazione è fondamentale per l'atleta, particolare importanza assumerà il cosiddetto "regime di gara", che inizia la sera precedente l'impegno atletico per chiudersi alla fine dello stesso. Ovviamente in rapporto al tipo di sport praticato insorgono necessità e fabbisogni specifici: un maratoneta si alimenterà sicuramente in modo diverso da un saltatore. Un'alimentazione razionale deve in ogni caso evitare il calo di forma e rendere minime le reazioni da affaticamento che seguono lo sforzo. L'atleta utilizzerà durante la competizione le calorie accumulate con l'alimentazione equilibrata dei giorni precedenti, la dieta pre gara ha lo scopo di mantenere il livello energetico ottenuto in precedenza. Lo sportivo deve avere una sufficiente scorta di glicogeno nei muscoli e nel fegato, soprattutto se si appresta a partecipare ad una competizione relativa ad uno sport di durata, in questo senso i cibi più adatti per la vigilia saranno quelli ricchi di amidi (riso, pane, pasta, patate); particolare attenzione si dovrà avere per l'idratazione del corpo. L'ultimo pasto prima della gara deve essere costituito da cibi facilmente digeribili, deve avere un volume modesto e deve essere consumato almeno 3, 4 ore prima. Se la gara è di mattina, occorrerà fare colazione almeno 2 ore prima, e particolare importanza avrà l'alimentazione della sera precedente. Se la gara è di pomeriggio, la colazione dovrà essere particolarmente abbondante e il pranzo dovrà essere consumato almeno 3 ore

prima. Se la gara è di sera, particolare importanza assumerà il pranzo, mentre prima della gara può essere prevista una razione alimentare di attesa. Le razioni di attesa hanno specifica rilevanza negli sport di lunga durata e nei casi in cui l'orario di inizio non è ben definito o può essere suscettibile di ritardo (incontri di tennis a seguire) oppure nelle competizioni con intervallo. La razione di attesa serve ad equilibrare, ad evitare e a compensare brusche variazioni della glicemia e ad idratare l'organismo. Infatti, specialmente negli atleti emotivi l'ansia dell'attesa è in grado di abbassare la glicemia più del lavoro muscolare stesso; inoltre ritardi di oltre mezz'ora, soprattutto con alte temperature, possono modificare glicemia e idratazione. La razione di attesa più usata consiste nel bere nell'intervallo fra l'ultimo pasto e l'inizio della gara, ogni ora, un bicchiere di acqua con succo di frutta concentrato, senza aggiunta di zucchero, oppure acqua e fruttosio, o ancora meglio acqua con maltodestrine; l'ultimo va assunto almeno mezz'ora prima. Rifornimento nell'intervallo: tipico degli sport di squadra (calcio). Si deve cercare di rifornire l'organismo delle sostanze consumate durante la prima parte della gara, tenendo conto che per l'assimilazione abbiamo soltanto pochi minuti. Sarà pertanto opportuno introdurre liquidi e sali, per combattere le perdite di sudore e l'acidosi da fatica, e zuccheri facilmente e velocemente assimilabili, per ristabilire eventualmente la giusta glicemia (frutto-

sio, maltodestrine). E' molto importante poco prima di una competizione non ingerire saccarosio (lo zucchero comune), poiché, provocando un'impennata glicemica, stimola l'intervento dell'insulina che porta ad una ipoglicemia successiva, rischiando di compromettere la gara. Evitare quindi anche tutte le bevande che lo contengono: bibite in lattina, succhi addizionati, ecc. . Riassumendo: - assumere carboidrati complessi sino a due ore prima dell'attività fisica; - evitare nei trenta minuti che precedono lo sforzo di ingerire zuccheri, specialmente quelli ad alto indice glicemico; - nelle discipline di media e soprattutto di lunga durata, assumere, ogni circa 20 minuti, 150-200 cc. di liquidi con maltodestrine disciolte, ad una concentrazione non superiore al 7-8%. Nelle fibre muscolari, durante un lavoro impegnativo o/e prolungato, in seguito alla riduzione del contenuto di Glicogeno, si consumano dapprima le piccole scorte disponibili di due aminoacidi, l'alanina e la glutammina, poi, quando anche queste sostanze sono finite, si smontano le proteine costitutive del muscolo, ecco perché, può essere consigliata l'assunzione degli aminoacidi a catena ramificata, che possono essere trasformati, attraverso una serie di reazioni, in Glucosio, la sostanza che, prima che fosse esaurito, derivava proprio dal Glicogeno, evitando dopo l'attività, il problema di ricostruzione del muscolo.



A.S.D. Polisportiva Virtus Olimpia - Via Tomba, 157
47022 Santarcangelo di Romagna (RN)



SAVIGNANO SUL RUBICONE (FC)

DOMENICA 28 SETTEMBRE 2008

MARCIALONGA SUL RUBICONE

Partenza ore 9.30 - Km 3, 7, 15

Informazioni ed iscrizioni: Muratori Primo, tel. 0541 930492



RACCOLTA DI FUNGHI

Eccoci finalmente nella stagione delle ferie! E se anche voi come me siete amanti delle escursioni nei boschi e delle passeggiate nei sentieri di montagna, allora questo è anche tempo di funghi. Qui di seguito vi riporto alcune semplici nozioni di micologia; nella speranza di far scattare in molti di voi la passione del... "cercatore di funghi".

QUANDO FIORISCONO I FUNGHI

I funghi spontanei, tanto ricercati, non hanno delle date di comparsa fisse; queste possono variare secondo il luogo e il clima. La stagione micologica comincia in primavera e termina in autunno, generalmente in novembre. Anche in pieno inverno però si possono trovare particolari specie fungine. A seconda del modo con cui i funghi provvedono alle loro necessità nutrizionali, si possono dividere in saprofiti, parassiti, simbiotici e micorizici. La maggior parte dei funghi, sia commestibili che velenosi, appartengono al gruppo dei funghi micorizici (che vivono in simbiosi in particolar modo con le piante legnose: il micelio di questi cioè, entra in convivenza mutualistica con le radichette della pianta, stabilendo con questa uno scambio di sostanze nutritive con vantaggio reciproco.)

È da ricordare che la raccolta dei funghi è regolamentata, dunque ci si deve munire

di un permesso Comunale. La raccolta è limitata a due chilogrammi al giorno per persona (dalle ore 7 alle ore 19). Tuttavia la raccolta può essere vietata dal proprietario del fondo con l'apposizione di tabelle recanti il divieto. Attenzione sono previste delle sanzioni pecuniarie per chi non osserva i dettami della legge, a volte anche salate!

Come ho già scritto sui rischi che possiamo incappare noi marciatori frequentando la campagna o i boschi, molte di quelle raccomandazioni sono valide e utili anche per chi va a raccogliere funghi. Eccone alcune: proteggere le gambe da traumi e/o morsi o punture di animali, indossare quindi scarponcini o stivali, calzettoni di lana e pantaloni lunghi; proteggere per lo stesso motivo la parte superiore del corpo con una camicia dalle maniche lunghe e portare con voi un impermeabile da usare in caso di pioggia. Utilizzate un bastone: vi aiuterà nella ricerca e vi eviterà incontri ravvicinati con animali che potrebbero anche risultare pericolosi. Munitevi di un coltellino per una sommaria pulizia sul posto dei funghi raccolti (come previsto dalla normativa). Utilizzate un cestino rigido e aerato per riporli dopo la raccolta. Questo permetterà di non schiacciarli durante il trasporto e soprattutto di disperdere le spore in un ambiente adatto alla crescita di nuovi funghi.

Come raccogliere i funghi? Evitate di raccogliere esemplari troppo giovani (pericolosi perché difficili da riconoscere) o troppo vecchi (pericolosi perché probabilmente deteriorati e comunque poco appetibili). I funghi devono essere raccolti interi e non tagliati alla base: è importante infatti prelevarne anche il gambo perché presenta caratteri per il riconoscimento. Il fungo va privato dei residui di terriccio, in modo da trasportare funghi sufficientemente puliti.

Capita spesso di incontrare funghi che non conosciamo e che tuttavia ci incuriosiscono. Cosa fare in questi casi? Uno o due esemplari in diversi stadi di sviluppo saranno sufficienti per l'identificazione. Importante conservare questi sconosciuti separatamente dagli altri. Un metodo sicuro per conservare il fungo per un studio successivo è quello di avvolgerlo bene con carta stagnola. Un buon testo illustrato potrà in molti casi suggerirci l'identità del fungo. Il consiglio più importante però, anche se può apparire ovvio, è questo: non consumate funghi che non conoscete più che bene! Il pressapochismo in questi casi può essere mortale! Non fidatevi delle apparenze e andate sul sicuro. Dopo la raccolta fate una capatina dal micologo della ASL presente in tutte le località turistiche, o almeno da un esperto del posto: eviterete così di correre rischi e imparerete notizie utili per la prossima raccolta.

CURIOSITÀ

È vero!

- I funghi sono organismi altamente deperibili e vanno cucinati entro poco tempo dalla raccolta.
- Quasi tutti i funghi debbono essere cotti; solo poche specie possono essere consumate crude.
- Tutti i funghi commestibili possono essere tossici se troppo vecchi o mal conservati.

È falso!

- Che i funghi erosi da lumache o che ospitano larve di insetti siano commestibili anche per gli uomini.
- Non è vero che i funghi mangiati dal cane o dal gatto siano innocui anche per l'uomo.
- Che la cottura sia sempre sufficiente ad eliminare le sostanze tossiche.
- Che i funghi raccolti sul legno non sono velenosi.
- Che i funghi che cambiano colore alla sezione sono velenosi.

In conclusione quindi, non improvvisatevi esperti raccoglitori per non trasformare una sana scarpinata rigenerante in una tragedia.



DEI "CUCCHI" E DEGLI "ARCICUCCHI"

Un tempo, i piccoli « cucchi » delle Nove emigravano verso le città e i paesi, nel Veneto e altrove, verso le sagre e le feste popolari quando suonava « l'appello della primavera ». Ne rappresentavano l'antico e moralissimo simbolo: il simbolo del risveglio della natura e delle speranze dell'uomo. Furono il divertimento delle genti semplici e dei bambini, il pretesto per proverbiali, e, qualche volta, pesanti motti di spirito. Sembra quasi certo che il « cucco » tradizionale (quello « del soldato ») sia apparso in epoca napoleonica: l'ornamento a carattere popolare steso a pennellate di vivaci colori e la forma di esso (e di altri più semplici) si ripetono fino ai giorni nostri. La stilizzazione dell'uccellino sembra dovuta non solo a ragioni di moda o di gusto, ma anche alla necessità di

giungere con il minimo di complicazioni nel lavoro al risultato essenziale. Il lavoro si eseguiva tutto a mano. L'arcicucco », in forme, dimensioni e colori appropriati al nostro tempo, riprende il tema per un giusto ed essenziale omaggio alla viva tradizione della nostra Terra Veneta. L'« arcicucco », è invenzione nuova ed ha, fra l'altro, lo scopo di richiamare l'attenzione su queste umili e belle manifestazioni di poesia ceramica. Gli « arcicocchi » partono da un'altezza di 25-30 centimetri e acquistano forma a seconda degli esiti e degli umori che svariano nel nostro attuale mondo. Il tema è ripreso con varianti che sempre si sposano alla particolare funzione di questo oggetto. Si garantisce che ogni pezzo viene eseguito interamente a mano.



MA ERA TANTO DIFFICILE?

DI ING. GIOCONDO TALAMONTI



Quando è il buonsenso a prevalere, la soddisfazione individuale diventa collettiva, anzi universale, è una vittoria dell'intera umanità.

Pistorius ce l'ha fatta; potrà partecipare alle Olimpiadi di Pechino, sempre che faccia segnare il tempo minimo di accesso.

Si tratta di abbassare il suo di circa un secondo; compito arduo se non impossibile.

Ma era tanto difficile arrivare ad un conclusione del genere, senza apparire gretti e classisti?

Il suo alloro olimpionico Pistorius lo ha già vinto, sbaragliando la folla dei cretini che con la loro ostinata opposizione hanno dimostrato di non capire niente dello spirito dei Giochi.

Quei tecnocrati del diritto e della concessione si sono azzuffati dietro a calcoli pretestuosi di risposta meccanica e fisica alla spinta delle protesi, sull'opportunità o meno di autorizzare questi "furbastri" a gareggiare contro quei poveretti che le gambe ce le hanno da sempre, dietro la necessità di difendere record e vittorie ottenute speso chiudendo un occhio su qualche impasticcato.

Provate a far capire a quegli ottusi che l'uomo la protesi le porta da sempre, che con loro convive dall'epoca della clava, che è cresciuto raffinandole, facendole diventare spade, giavellotti, racchette, sci, biciclette, auto ecc.... ecc....

Provate a fare capire a quei censori che un'Olimpiade non serve per battere i record ma a fraternizzare fra i popoli e a condividere progetti comuni, a riunire, per un tempo pur breve, uomini di razze diverse in un unico posto e alimentare così il difficile processo di conoscenza reciproca e sentirsi tutti compresi di un medesimo destino nel segno dei diritti dell'uomo e della libertà delle genti.

Pistorius c'è riuscito, che vada o meno a Pechino.

La battaglia che ha vinto dovrà servire a far ricredere questi che classificano un uomo dal numero degli arti che possiede, che lo dividono in sottocategorie a seconda della menomazione, tralasciando la propria, quella mentale, solo perché meno apparente.

Oddio, non è che a furia di condannarli, discrimino anch'io?



PETTEGOLEZZI

"Il pettegolezzo? Vale di più della verità, in 2 su 3 ci credono"

Studio tedesco conferma che le chiacchiere hanno più effetto di ciò vediamo con i nostri occhi. E così 126 student-cavia dimostrano il potere delle dicerie nella vita d'ogni giorno. 2 su 3 ci credono e questo fa capire che anche nel podismo quando si inventano gustosi gossip (vedi quanto è stato detto di "marcio" verso alcuni membri del sodalizio in merito alla mezza di Pisa o a certissime (!) coppie di fatto solo perchè corrono insieme ... Due su tre credono al gossip da La Repubblica.it del 15 ottobre 2007. Il pettegolezzo è più potente della verità: lo dimostra uno studio scientifico tedesco. A Roma Cantava De Andrè: "La maldicenza insiste, batte la lingua sul tamburo". L'aveva già capito il cantautore genovese che il pettegolezzo è più potente della verità. I ricercatori del Max Planck Institute lo hanno dimostrato: usando student-cavia, psicologi tedeschi hanno confermato che "il gossip ha più effetto di ciò che abbiamo visto con i nostri occhi". Gli studiosi

hanno coinvolto 126 studenti suddivisi in gruppi di nove ragazzi ciascuno, bersagliandoli di pettegolezzi sui giovani degli altri gruppi ed è emerso che le "cavie" tendevano sempre a credere di più alle maldicenze o alle lodi intessute da altri, piuttosto che a ciò che avevano potuto sperimentare di persona o che già sapevano sul conto delle inconsapevoli vittime. E non è tutto. Secondo la ricerca, i gossip non influenzerebbero solo i giudizi sulle star dello spettacolo, ma inducono anche opinioni e comportamenti della vita comune. "Una recente indagine - spiega Ralf Sommerfeld dell'istituto di Plön in Germania che ha condotto la ricerca presto pubblicata sulla rivista dell'Accademia Americana delle Scienze PNAS - ha evidenziato per esempio che due persone su tre credono il gossip una fonte per apprendere nuove cose: non importa se i pettegolezzi alla fine siano veri o meno. Diventano la realtà". Gli studiosi hanno seguito dall'inizio alla fine il pro-

cesso di gestazione delle chiacchiere degli studenti e il percorso di trasferimento di queste chiacchiere e i comportamenti conseguenti del fruitore del pettegolezzo. In pratica, ad ogni studente è stata passata una chiacchiera, buona o maligna, su un altro studente e poi gli è stato chiesto se avrebbe avuto voglia o meno di lavorare con la persona oggetto del pettegolezzo. Non solo, com'era ovvio aspettarsi, i ragazzi hanno tendenzialmente rifiutato di far coppia con coloro sui quali circolavano voci negative, ma è emerso anche che la chiacchiera ha più effetto dell'informazione diretta sulla persona. Il 44% dei partecipanti infatti ha cambiato la propria opinione su una persona sotto l'influenza del gossip, anche quando le chiacchiere contraddicevano ciò che avevano visto di persona. Pertanto: si vuol credere in quel che si sogna, ma spesso la verità è diversa dalla fiction, a volte è anche peggio e riguarda proprio chi si diverte con i gossip.



L'USIGNOLO

DI GIORGIO VITTORE FERRO

DETTO TREVISAN:

Quando canta i-usignoi se pol semenar i fusioi.

Cussi l'usignol al gà anca dit al contadin: se no te me vede ne l-sette ne l-otto, son in cheba o son morto, se no te me vede gnanca al venti o al trenta, vol dir che i me gà magnà co a poenta.

DETTO TREVIGIANO:

Quando cantano gli usignoli si possono seminare i fagioli.

Così anche disse l'usignolo al contadino: se non mi vedi né il sette né l'otto, sono in gabbia o sono morto, se non mi vedi neanche al venti o al trenta, vuole dire che mi hanno mangiato con la polenta.

CONSIDERAZIONI:

Questo detto popolare mi sembra un po' strano; i fagioli si seminano in aprile in luogo riparato e da maggio ad agosto all'aperto, ma l'usignolo canta in ogni stagione, sia di giorno sia di notte. Forse una volta gli usignoli erano più precisi!

NON SEMPRE SI VINCE

Un agricoltore del trevigiano ha "lottato" per mesi cercando di salvare le sue colture da un eccezionale invasore. Una colonia di picchi verdi (*Picus viridis*) che nidifica nei pressi, ha infatti eletto il suo frutteto a luogo preferito dove praticare la tipica attività "martellatrice".

Quando l'agricoltore ha avvistato i primi esemplari di questo bellissimo uccello si è rallegrato, interpretandolo come segno della buona salute dell'ambiente. La simpatia però si è ben presto spenta alla scoperta dei danni che avevano provocato. Come è noto il picchio ha l'abitudine di colpire a ripetizione la corteccia con il lungo becco appunto in cerca di larve e insetti e così, nell'arco di breve tempo, gli uccelli hanno sfioracchiato quasi tutti gli alberi del malcapitato frutteto. Al colmo della sfortuna poi, si sono accaniti anche contro le tubature dell'impianto di irrigazione, provocando innumerevoli buchi!

Tutti i tentativi di dissuadere i pennuti hanno purtroppo sortito scarsi effetti, cosicché le piante colpite perdono linfa e, di conseguenza, producono meno. Inoltre perché le ferite sul legno si rimarginino, occorrono almeno due, tre anni, nel corso dei quali le stesse piante saranno più vulnerabili a malattie e marcescenze.

È ben vero che il picchio verde è una specie protetta, ma chi protegge gli agricoltori dai danni che provocano i picchi?





NOVARA DI SICILIA: Tutto quasi come una volta

CON LA F.I.A.S.P. ALLA SCOPERTA DI LUOGHI, UOMINI, MONUMENTI E SAPORI DI SICILIA



Nel tratto che da Milazzo costeggiando il mar Tirreno, conduce a Tindari ed a Patti attraverso Barcellona Pozzo di Gotto ed altri paesi della zona famosi per il florovaiismo, c'è il bivio che lascia la S.S.113 e prosegue per i monti dividendo con il torrente Mazzarà i Peloritani dai Nebrodi. Sono meno di 20 i chilometri che separano il centro di Novara di Sicilia dal mare e pure sembra di ritrovarsi in un'altra realtà, quella che non t'aspetti nella terra del fuoco.

La neve, il freddo, l'altezza quasi mille metri, gli usi e costumi, che col mare non hanno a che vedere, come la stessa parlata che discende dal Gallo-Italo.

Eppure è Sicilia anche qui..... e che Sicilia!

Dai mesi autunnali in poi, il clima è quello di un paese dell'Appennino, con la neve che fa la prima comparsa imbiancando i tetti di cotto spioventi, le cime dei campanili delle storiche chiese, con i suoi vicolini stretti, dove ahimè non transitano più nemmeno i classici animali da soma, che per non essere disturbati sotto il peso, il salto tra un gradino e l'altro era ridotto al minimo.

Un paese di pietra, come dicono le guide, con le strade in basole o - ciappe - come si chiamano le pietre piatte da queste parti, che decorano anche i portali delle chiese ed i balconi dei palazzi nobiliari con le mensole sottostanti - cagno'-. Lo sguardo, come per ricordarti di questa terra di grandi contrasti che è l'Isola, ti porta in lontananza sul mare con il paradiso delle Eolie davanti.

Qui a 650 metri d'altezza ci sono circa 1600 abitanti, sono i discendenti dei quasi 10.000

che hanno abitato quei luoghi dove la strada statale ancora adesso si onora di essere l'unica che collega i due versanti del messinese, quello Jonico e quello Tirrenico.

In pratica è l'unica strada che collega Taormina e la zona del milazzese dove si concentrano i grandi movimenti turistici sia per le Eolie che per Tindari, l'alternativa dagli anni '70 e l'autostrada.

Questo per far capire l'importanza storica, politica ed economica di quella strada che attraverso

- Portella Mandrazzi- portava in esclusiva i grandi traffici verso la provincia di Catania e sui monti Nebrodi e Peloritani. Novara dunque al centro di una realtà che non può scomparire.

Ecco perciò la grandezza di chi è rimasto. Gente legata a quelle pietre, al Teatro Comunale, al Duomo con cripta con corpi imbalsamati, al Museo Etnografico ed a quello del Territorio, a quelle strade e vicoli scoscesi ed a quei palazzi, tanti storici palazzi dai nomi illustri dei proprietari.

Luoghi dove i novaresi e non solo vivono serate e momenti indimenticabili come quando a Carnevale tutto il "borgo" diventa un luogo da vivere intensamente mentre una forma di formaggio "Maiorchino" rotola, lanciato da mani esperte, lungo i vicoli per arrivare al traguardo con meno lanci possibile.

Questo antico è anche sempre un modo moderno di intendere e pubblicizzare un prodotto di quella terra, dove i pastori ancora adesso si tramandano l'antico modo di far quagliare e mischiare il latte con il siero a cielo aperto.

La sera al teatro saranno premiati i vincitori tra balli, canti ed abbondanti prodotti tipici di antiche ricette, scambiandoli tra un palco e l'altro, proprio come si usava fare una volta, quando purtroppo per mangiare bene si aspettavano le feste. che ahimè arrivavano poche volte in un anno, e di conseguenza chiamate....."ricordanti". Città di sportivi e di musicisti da sempre, di uomini di medicina, d'arte e del giornalismo, di politici e senatori dagli albori dell'Unità d'Italia.

Tra i tanti, Giuseppe Caruso che con la

sua tromba incantò alla Scala di Milano sotto Toscanini per diversi anni.

Novara resiste e si fregia da qualche hanno di far parte dei borghi più belli d'Italia cose come l'ha voluto la sua gente con Michele Truscello, Salvatore Bartolotta, il Presidente della Pro Loco Pippo La Rosa e le associazioni culturali tutte.

Novara di Sicilia ormai fa parte del circuito siciliano che ospita in settembre per una giornata gli amici della F.I.A.S.P. nelle sue strade e nel suo territorio tutto.

Tra gente che mentre passi ti vuole dire.....o ti vuole offrire come capita ogni volta quando il suo sindaco apre quella domenica di festa in mezzo agli ospiti fiaspini e la famiglia di Giuseppe il titolare del ristorante la Pineta la chiude con un pranzo straordinario dentro i resti dell'antico Castello medioevale, tra piatti, musiche, balli e le canzoni di Sonia. Se vi trovate da queste parti passate da Novara, troverete sempre qualcuno disponibile a dirvi di quella cittadina, della sua storia, dei sapori e soprattutto di quella parlata strana che non ha niente a che vedere con il siciliano classico.

Vi dirà pure che nelle vostre città del Nord abitano i loro figli, ed un velo di tristezza misto a fierezza riempirà il loro viso mentre la voce per un attimo si inclinerà, in quel momento viene fuori il siciliano, quello giusto per intenderci, al di sopra di qualunque dialetto.

A Novara lo sanno e non lo dicono per modestia, loro le origini li hanno di alto rango pare che discendono direttamente dai Normanni ed in particolare dalla moglie del Conte Ruggero d'Altavilla la regina Adelasia, una Piemontese!

Vuoi vedere che il nome della loro Città discenda anche da lì, oltre che da santa Maria la Novara?





COMUNE di
TERNO D'ISOLA



POLISPORTIVA
TERNO D'ISOLA - BERGAMO



IL GRUPPO PODISTICO "I TEREMOCC DE TEREEN"

CON SEDE IN VIA BRAVI, 16 - TERNO D'ISOLA (BG)

ORGANIZZA

31^a

TERE MOTATA

RADDOPPIA SABATO E DOMENICA

*Teremotata:
l'avventura
in mezzo
alla natura!!!*

DOMENICA 26 OTTOBRE 2008



Sabato 25 Ottobre 2008

ore 9.00 - 12.00

**percorso circolare
di Km 10 ripetibile**

Iscrizioni, partenza e arrivo presso il
Bar Railway Station
(alla stazione ferroviaria)

In occasione
del 50° anniversario dell'elezione
di Papa Giovanni XXIII

ore 14.30

**3^a camminata/Pellegrinaggio
di Km 10**

**Terno d'isola - Sotto il Monte
Giovanni XXIII e ritorno.
I marciatori avranno
l'opportunità
di essere ricevuti
da Mons. Loris Capovilla**

Migliore Marcia Concorso Nazionale Gamba d'Argento 2005

Migliore marcia provinciale C.S.I. del 1995 e migliore marcia FIASP 2003 della Provincia di Bergamo

Manifestazione Podistica Internazionale a passo libero di km 50-32-24-15-8-5

Valida per i concorsi: INTERNAZIONALI IVV - NAZIONALI PIEDE ALATO FIASP, GAMBA D'ARGENTO - PROVINCIALI CSI

www.teremocc.eu - e-mail: info@teremocc.eu

COMUNE di SOTTO IL MONTE



CON IL PATROCINIO DI
PROMOSOLA



Regione Lombardia
Sport

Patrocino della Provincia di Bergamo
Assessorato allo Sport



Provincia di Bergamo