



SPORTINSIEME

N. 21 - ANNO V NOTIZIARIO DELLE FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT POPOLARI

notiziario bimestrale
settembre-ottobre 1987

spedizione in abbonamento
postale n. IV - 70

autorizzazione tribunale di Milano
n. 293 dell'11-6-1983

Direttore responsabile
Rolando Cardenà

USCIAMO DAL GUSCIO



L'anno prossimo sarà l'anno olimpico e come al solito, alla chiusura dei Giochi si tireranno le somme e si conteranno le medaglie che i nostri atleti avranno conquistato.

Saranno stilate classifiche più o meno ufficiali dalle quali si constaterà che l'Italia risulterà al vertice, immediatamente dietro alle solite USA - URSS e GERMANIA ORIENTALE.

Ciò, in un certo senso è motivo di soddisfazione, ma purtroppo sarà anche l'alibi per le autorità per eludere ancora una volta il problema del tempo libero.

Il ragionamento che ci faranno è semplicistico ma efficace: se riusciamo a conquistare così tante medaglie, è perché abbiamo una larga base di praticanti sportivi dai quali emergono poi i campioni che trionfano.

Ciò è in piccola parte vero, ma sostanzialmente ininfluente. Le medaglie non significano nulla, perché i bravi atleti che le conquistano o che arrivano alle finali, vanno considerati campioni a titolo personale perché sono espressione di una élite che non ha alcun rapporto con l'effettiva pratica sportiva di massa e con lo stato di salute dei 55 milioni di italiani.

Le olimpiadi, servirebbero a qualcosa, se ci inducessero a meditare sulle squallide condizioni in cui da noi versa l'unica attività sportiva che conta nei paesi civili: lo sport ricreativo e di massa.

Prevale invece lo sport spettacolo, quello da contemplare stando seduti, lo sport affaristico, lo sport del mercato delle gambe.

È un paese strano l'Italia, ove il 45% della gente parla di sport, ma SOLO IL 4% lo pratica e dove per ogni cittadino ci sono mediamente appena DUE metri quadri di terreno sportivo.

È interessante ed eloquente nel merito la tabella "A", mentre nella tabella "B" si vede la disponibilità di palestre.

Non è un caso che l'Italia è l'unico paese dove lo Stato prende soldi dallo Sport invece di darlo, e dove facilmente si spendono i sol-

di per fare mastodontici impianti sportivi in ogni città per permettere a centomila cittadini spettatori di "vedere" 22 persone che fanno sport.

È questa mentalità che va combattuta con insistenza, con costanza, non solo con le parole ma anche con i fatti.

La FIASP, si muove su questa strada. I nostri fatti sono le marce. E sono fatti che incidono e che contano perché finalmente la gente ha cominciato a capire. Da anni stiamo ottenendo consensi, da anni la gente si muove con noi, da anni riempiamo le contrade ed i rioni.

Della FIASP e della sua opera a favore dello sport di massa; perché è sport anche la nostra passeggiata senza classifica; cominciano ad interessarsi Enti pubblici e Federazioni sportive.

Può darsi che una certa quota di questo interesse rappresenti un tentativo di deviare verso altre attività una certa parte dei nostri marciatori, ma certamente la quota predominante dell'interesse nei nostri confronti è determinata proprio dall'attività che noi svolgiamo, dal come l'abbiamo regolamentata e da come la gestiamo.

La FIASP è in questi tempi "soggetto di curiosità", è osservata e seguita. Ritengo che da parte nostra non dobbiamo avere nessuna remora a farci conoscere meglio, ad aprirci, ad avere contatti e colloqui con chi, potrebbe avere con noi in comune alcuni nostri principi, con chi, facendo parte di Federazioni già riconosciute, potrebbe, se bene informato, portare la nostra mentalità anche in ambienti che per ora sono con noi in netto contrasto ideologico.

Aprirsi agli altri, uscire dall'isolamento, non vuole dire rinunciare ai nostri principi, anzi essendone noi ben convinti ed in modo irrinunciabile, uscire dal guscio vuol dire "FARCI CONOSCERE PER CERCARE DI PORTARE SULLA NOSTRA STRADA ANCHE GLI ALTRI".

ETTORE CAPPELLETTI

LA SEGRETERIA COMUNICA

Campagna affiliazioni 1988

Il Consiglio Federale, riunito in Milano, addì 6 Giugno 1987, esaminato quanto emerso ed approvato dalla Assemblea Nazionale di Rovereto, ha deliberato quanto segue:

QUOTE DI AFFILIAZIONE ANNO 1988

Quota Sociale annua normale senza manifestazioni Lire 35.000

Quota Sociale annua con una manifestazione Lire 50.000

Per ogni ulteriore manifestazione Lire 20.000

Quota di adesione socio aderente singolo Lire 2.000

Quota di adesione socio aderente sostenitore Lire 10.000

CONTRATTI ASSICURATIVI

A partire dal 1° Gennaio 1988, la Federazione provvederà a stipulare un unico contratto Assicurativo a Livello Nazionale, non sarà pertanto consentito ai Comitati Provinciali ed alle Società affiliate, sottoscrivere contratti Assicurativi, al di fuori di quello previsto dalla Federazione.

Concessione in deroga è consentita ai Comitati Provinciali e Regionali che abbiano firmato contratti Pluriennali, i quali comunque dovranno essere sottoposti al controllo degli Organismi Federali competenti, per garantire ovviamente una maggior sicurezza a tutti i Dirigenti Fiasp ad ogni Livello.

Nel frattempo il Consiglio Federale esaminerà con l'aiuto di esperti, più contratti, che prevedano maggiori garanzie e coperture rischi, senza ovviamente aumentare i costi. Informazioni più dettagliate, saranno rese note quanto prima.

Si invitano nel frattempo i Comitati Provinciali ad informare le Società Affiliate che il pagamento della quota di affiliazione, per chi organizza manifestazioni Fiasp, dovrà avvenire in contemporanea con il pagamento della quota Assicurativa della manifestazione...

(segue a pag. 2)

TABELLA "A"

mq. di terreno sportivo
(per abitante)

STATI UNITI	16
URSS	14
EST EUROPEO	11
SCANDINAVIA	9
PAESI EUROPEI	4
ITALIA	2

TABELLA "B"

palestre pubbliche e scolastiche
(numero di abitanti per ogni palestra)

URSS	7000
USA	8500
EST EUROPA	9500
SCANDINAVIA	9800
PAESI EUROPEI	11000
ITALIA	16000

IN QUESTO NUMERO:

a pag. 3: LE PAGELLE DI ZEBRE

pag. 4-5: TUTELA SANITARIA DEL NON COMPETITIVO

a pag. 6: IL DIRETTORE RISPONDE

**MODALITÀ STATUTARIE E
REGOLAMENTARI PER
L'AFFILIAZIONE**

Articolo 1 del Regolamento Organico

Le Società ed i Gruppi per affiliarsi, devono presentare la domanda, su apposita scheda in possesso dei Comitati Provinciali, e presentare obbligatoriamente l'elenco dei Soci in regola con il tesseramento Fiasp *individuale* valido per l'anno 1988.

A partire dal 1° Gennaio 1988 non saranno concesse omologazioni a manifestazioni organizzate da Gruppi o Società che non abbiano almeno 5 SOCI aderenti singoli alla Federazione.

Tale adempimento Statutario è *tassativo* per tutti i Comitati Provinciali.

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE ALLE
MANIFESTAZIONI FIASP ANNO 1988**

Come proposto e deliberato dalla Assemblea Nazionale di Rovereto, le quote rimangono inalterate per tutto l'anno 1988, e sono così ripartite:

Quota "con riconoscimento" **LIBERA** per tutti i percorsi...

Quote **MASSIME** senza riconoscimento:

- da 10 a 15 Km quota massima Lire 1.500
- da 16 a 30 Km quota massima Lire 2.000
- da 31 a 50 Km quota massima Lire 3.000
- da 51 a 100 Km quota massima Lire 6.000

Si raccomanda ai Comitati provinciali il controllo delle quote di partecipazione con e senza riconoscimento, per i percorsi inferiori ai 10 Km, che in alcuni casi risultano essere "non regolamentati".

**SCADENZE - COMPILAZIONE
CALENDARIO NAZIONALE 1988**

Entro il 30 LUGLIO 1987 i Comitati Provinciali, dopo aver convocato le rispettive Assemblee a norma di Statuto, dovranno aver steso i Calendari delle manifestazioni FIASP delle singole Province.

Le domande di affiliazione, le schede marcia, l'elenco dei soci (1987), le quote di affiliazione, l'elenco completo con denominazione ed indirizzo delle Società affiliate, dovrà essere consegnato entro il 31 AGOSTO 1987 ai Comitati Regionali i quali avranno cura di convocare le rispettive Assemblee Regionali, per la raccolta dei dati, controllo della documentazione, ecc... che sarà inoltrata **SUBITO** alla Federazione.

La società o gruppi affiliati in zone mancanti di Comitati Provinciali, è responsabile il Consigliere Nazionale Cordone Claudio. **NOTA BENE.** Tutti i relativi versamenti dovranno avvenire con Assegno Bancario.

IMPORTANTE

La data del 2 Ottobre 1988 fissata per il Raduno Nazionale di Trieste, per delibera del Consiglio Federale è **LIBERA**. I Comitati Provinciali potranno pertanto inserire in tale Domenica più manifestazioni per ogni Provincia.

Per i Raduno, il Consiglio Federale, ha allo studio un'altra forma di propaganda che avrà sicuramente l'appoggio ed il sostegno delle Società organizzatrici che abbiano scelto la data del 2 Ottobre '88, che rimane comunque, vincolante nello spirito della

Federazione. Ogni ulteriore notizia a riguardo, sarà comunicata quanto prima a tutti i consiglieri Nazionali.

CAMPAGNA ADERENTI SINGOLI 1988

A partire dal 1° settembre 1987 si darà inizio alla campagna adesioni Singole per l'anno 1988, con la consegna dei relativi bollini ai Comitati Provinciali che avranno cura di propagandare l'operazione.

CALENDARIO NAZIONALE 1988.

Diffusione e Stampa

In una riunione del Consiglio Federale, prevista per SABATO 5 SETTEMBRE 1987 saranno raccolti i dati Calendario Manifestazioni e successivamente si passerà alla stampa in modo che il Calendario 1988, possa essere diffuso al più presto e possa raggiungere le Province più lontane ed il maggior numero di camminatori.

Onde evitare disguidi tra i podisti e creare un'immagine organizzativa seria della Federazione raccomandiamo ai C. Provinciali precisione nella compilazione delle schede e di tutti i dati necessari allo svolgimento delle operazioni.

Il consiglio Federale, nell'invitare tutti gli operatori Fiasp alla diffusione del Calendario Nazionale, ricorda come per gli anni passati che la quota relativa alla propaganda su una pagina del Calendario Nazionale è stata fissata in lire centomila - 100.000 + IVA. Per le Società od aziende interessate al rilascio della relativa fattura, si prega allegare al testo pubblicitario il N. di Partita Iva. Il Calendario Nazionale sarà consegnato ai Comitati Provinciali entro la 1ª decade di Novembre 1987.

Si invitano i Comitati Provinciali a *non diffondere* Calendari Provinciali, prima dell'uscita e relativa consegna del Calendario Nazionale 1988.

**ARTICOLO 10 REGOLAMENTO
ORGANICO. COMMISSARI TECNICI
SPORTIVI**

Il Consiglio Federale, ha eliminato dal penultimo comma dell'Articolo citato la parola "vendita". L'articolo risulta così esteso:

"Cura lo svolgimento di altri compiti necessari alla attuazione delle iniziative Federali, tra cui la timbratura dei Concorsi Nazionali ed Internazionali riconosciuti dalla Fiasp e la diffusione del materiale propagandistico della Federazione.

**CONCORSO PODISTICO
NAZIONALE "PIEDE ALATO"**

I concorsi Internazionali IVV ed il **PIEDE ALATO**, sono gli unici concorsi riconosciuti dalla Federazione.

I Commissari tecnico-sportivi di nomina Federale (Art. 26 Statuto) in quanto Organismi periferici con dovere di controllo e di relazione, devono evitare di timbrare od effettuare servizi o qualsiasi prestazione che non riguardi strettamente lo Statuto ed i Regolamenti, quando sono in servizio e rappresentano la Federazione. Onde poter diffondere e gestire i Concorsi federali è necessario migliorare i servizi espletati dai C.T.S., in modo particolare nella raccolta ed invio delle tessere IVV e Piede Alato, le quali spesso presentano: dati incompleti, nomi illeggibili, mancanza di riassunto chilometrico, spesso consegnate in ritardo con lamentele ovvie degli Utenti.

Per il Piede Alato 1987, la Federazione potrà disporre del materiale necessario quanto prima, se entro il 30 Ottobre 1987, si verrà in possesso dell'elenco dei partecipanti al Concorso per ogni singola Provincia.



**NUOVE NOMINE DEL CONSIGLIO
FEDERALE**

Entra a far parte del Consiglio Federale (di diritto) il Sig. Italo Piva - Via Elia Fedrigo, 4 - 33084 Cordenons, del Comitato Regionale Friuli Ve-Giulia.

Bosoni Luigi, è nominato componente la Giunta Esecutiva Federale, in sostituzione del Sig. Giampietro Satriano del Comitato Friuli Ve-Giulia.

Cobbe Sergio - Presidente del Comitato Prov. Trentino (Art. 34 Statuto) è nominato addetto ai Rapporti Internazionali, in sostituzione del dimissionario Sig. Satriano.

**LA PUBBLICITÀ
SU SPORTINSIEME**

"Sportinsieme" è un veicolo pubblicitario altamente specializzato, esso raggiunge migliaia di marciatori in tutta Italia. Gli inserzionisti potranno utilizzare lo spazio standard (1/4 di pagina) di cm 18,5 di base e di cm. 6,5 di altezza, o multipli e sottomultipli di esso. La pubblicità relativa alle manifestazioni podistiche è strettamente riservata agli Enti affiliati alla FIASP.

SPORTINSIEME

notiziano bimestrale della FIASP Federazione Italiana Amatori Sport Popolari, membro della IVV - Federazione internazionale con Sport Popolari

Direttore responsabile: Rolando Cardenà
Vice-direttore: Ettore Cappelletti. Redazione: Calderara A.M., Rebez D. (sotto l'egida della FIASP)

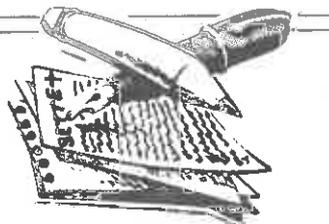
Impaginazione: Arturo Maestri.
Editrice: FIASP - via A Barelli 1 - Milano
Direzione, redazione amministrazione: c/o FIASP - via Armida Barelli 1 - 20148 Milano - tel (02) 4080136.

Stampa: Celergraf, v. Umbria 36, Milano
Fotocomposizione:

Delgrossi fotocomposizioni snc, v. Piave 20
Spedizione in abbonamento postale, gruppo IV: 70.

Autorizzazione del tribunale di Milano n. 293 dell'11-6-1983. Pubblicità inferiore al 70% Proprietà riservata. È vietata la riproduzione di testi e fotografie senza il consenso della direzione.

LE PAGELLE di ZEBRE e dei suoi collaboratori



UNO ZEBRE A... POIS

“Con simili rifornimenti noi facciamo andare avanti venti marce” diceva alla fine un podista padovano a ZINASCO NUOVO e gli imperturbabili organizzatori gli rispondevano: “E con quelli che troverà l'anno prossimo ne farà andare avanti quaranta”. Al di là della battuta scherzosa — ma non troppo — il dialogo è significativo della grinta degli uomini della Pedemontana che mai demordono in cerca di un continuo rafforzamento organizzativo che si esplica in mille modi, dai rifornimenti appunto, alla cura del percorso con gli incredibili lavori effettuati lungo il Terdoppio alla costante ricerca di sicurezza per i partecipanti. Ozioso ripetere quanto già detto da troppi anni. La Madunina è la Madunina, astro unico nel firmamento delle non-competitive e non ha ancora finito di stupire. Venire... per credere.

* * *

Simpatica simbiosi quest'anno alla marcia della scuola Media “Palladio” di VICENZA tra millanta ragazzi e tanti podisti anche di fuori provincia. Eccezionale l'impegno degli studenti che approfittando della manifestazione podistica hanno svolto un'eccellente indagine socio-culturale interdisciplinare sulla loro città. Il seme gettato da Parolin dà i suoi frutti. Validi (e qualcosa di più) il diploma che prosegue la serie delle porte cittadine. Un auspicio-sogno. Vedere il prossimo anno gemellaggio per i primi due chilometri tra scuola media e casa di riposo. Ogni ragazzo un anziano. Simbolo di vita e sport.

* * *

A proposito di anziani. Vista ad Arona — terra magra per le non competitive — una locandina con il programma di una marcia di due chilometri riservata agli anziani con successiva festa musicale e rinfresco con consegna dei riconoscimenti. Un'idea purtroppo non marchiata FIASP che in questo campo dovrebbe affondare sempre più le proprie radici. Un'idea che necessita di programmazione e sperimentazione sulle quali ci auguriamo si pronunzi il Consiglio Federale.

* * *

In una terra culla delle non competitive come BRESCIA (ricordi il Kamituga, il leggendario Girolago del Garda, ecc. ecc.) le “Colline Bresciane” cambiano percorso ma non qualità. Agli amici di Urigo Mella un attestato per l'ennesima prova di capacità organizzativa offerta. Bello l'adesivo dato in riconoscimento assieme ad una canottiera ampiamente (troppo) sponsorizzata. Qualche critica (ingiustificata) per il primo rifornimento che a molti (che corrono guardando per terra) è sfuggito perché ubicato tre metri fuori percorso. Un bravo agli organizzatori per l'insolita prima parte che ha

consentito di scovare struggenti angoli della vecchia Brescia altrimenti introvabili.

* * *

A parte il (prevedibile) caos di piazza Brà dove chi terminava il percorso corto veniva invitato a proseguire e chi transitava per il percorso lungo veniva convinto a fermarsi, solita grandiosa organizzazione che della STRAVERONA fa la regina delle “stra” distribuendo il lauto ricavo in beneficenza (a buon intenditor...). Di gran classe la medaglia distribuita ai partecipanti intervenuti in minor numero del solito stante la concomitanza con il Raduno nazionale degli Alpini. A De Monte & C. una preghiera. Fateci arrivare il prossimo anno davanti a San Zeno dove tutti gli innamorati di Verona hanno lasciato un pezzetto di cuore!

* * *

I Freccia-sciacalli fanno scempio di segnaletica ed a Francesco Vanoli fischiano ancora le orecchie per quanto dicono e pensano i molti partecipanti in difficoltà sotto il forte di Orino. Peccato perché i percorsi erano ancora migliorati con interessanti variazioni di sapore agropastorale e la medaglia seppur discutibile (e discussa) si distacca comunque dalle consuete stante il riconoscibile tocco grafico del grande Lindner. Notata la presenza di tanti camminatori singoli venuti da tutta Italia e l'assenza, ancora una volta, dei gruppi podistici di Varese che per le proprie bacheche preferiscono, si vede, alle litografie lindneriana i consueti metallici bidet offerti altròve.

* * *

Son passati sedici anni. Venivo qui nel 1972 tenendo mia figlia piccola per mano. Ora mia figlia è grande, non la tengo più per mano e le marce non la interessano. Ed io torno a CREMNAGO con una punta di nostalgia ed ancora una volta dò ragione a Confucio che ammonisce a non tornare dove sei stato felice. Il percorso, nel verde della Brianza, è sempre suggestivo e ben tracciato, ma la medaglia è da serie B (torriamo daccapo ai due corridori affiancati senza alcun riferimento culturale al luogo di effettuazione) ma la distanza è sballata (colpa di una concomitante corsa ciclistica, ti diranno all'arrivo), ma i rifornimenti spartani sono troppo spartani (e passi, se l'addetto a quello finale non ti dicesse papale papale... “ma cosa vuole se arriva a quest'ora?”: n.d.r. - un'ora e mezza prima del tempo regolamentare).

* * *

Superato l'impatto con lo squallido posto di partenza (ma la colpa è delle concomitanti elezioni che hanno costretto ad abbandonare quello consueto) la marcia di APPIANO presso Bolzano offre tutta una serie di incanti paesaggistici e di chicche culturali da lasciarti senza fiato. Indimenticabile la discesa sulle centinaia di gradini in legno nel-

la forra sottostante il castello così come l'ascesa allo stesso. Eccezionali gli affreschi murali del mille che attirano migliaia di turisti. Fine ed originale la medaglia che tua moglie ti contende quale pendant per l'abito migliore. Un solo rifornimento su venti chilometri fa mugugnare all'arrivo, il sabato, ma l'imperturbabile Casari spiega che l'indomani i rifornimenti saranno tre, visto che i partecipanti saranno molti di più. Senza commenti... Numerosi gli udinesi, i vicentini ed i padovani ormai di casa da queste... marce.

* * *

A proposito di Padova, fescennini al Comitato — mi dice un uccellino presente e curioso — per una lettera pubblicata da una rivista del settore e redatta da un marciatore di Mestre dove si accusano i commissari e gli organizzatori della Provincia di non aspettare gli ultimi. Dalla successiva discussione è stato sancito che la colpa è degli ultimi anche se arrivano ampiamente entro il termine regolamentare. Camminano troppo adagio, si fermano per osservare chiese e monumenti, fanno perdere tempo prezioso e chi alle dodici merita di essere seduto a tavola con la famiglia. A tale aberrante conclusione, mi dice l'uccellino, alcuni marciatori che domenicamente portano il nome di Padova sulle strade di tutta Italia hanno abbandonato la sala.

* * *

BRESCIA di sera... bel tempo si spera. Ed è così se una splendida serata infrasettimanale accoglie i camminatori venuti a dar manforte il 18 giugno ai volontari della C.R.I. alla loro quarta esperienza organizzativa. Una splendida serata che aiuta ad amare una città tanto bella quanto poco conosciuta. Validi segnaletica e rifornimenti. Un qualche riferimento culturale alla città darebbe al diploma motivo per essere conservato. Utile il depliant tascabile con le prime nozioni di pronto soccorso.

* * *

A proposito di BRESCIA. Molto buona (e da imitare) l'iniziativa del Comitato Provinciale FIASP di far trovare agli arrivi delle camminate una roulotte con posto medico ove chiunque può chiedere il controllo della pressione e della frequenza cardiaca.

* * *

Forse tra tutte le millanta marce effettuate in sedici anni posso contare sulle dita di due mani le manifestazioni che possano stare al pari con la sorprendente (per me, ma non per chi da sempre l'ha eletta marcia del cuore) Sarneghera di SARNICO che festeggia quest'anno la quattordicesima edizione. Un percorso studiato con amore nei minimi particolari, la scoperta di una zona di sicura vocazione turistica ma ancora di idilliaca pace, un verde dalle mille sfumature, paesi sparsi sui colli lacustri in paesaggio da presepe, le iridescenze del Sebino lontano che ti ricorda la bella marcia di tanti anni fa. Segnaletica tanto perfetta che anche i freccia-sciacalli sono impotenti, personale solo dove serve, rifornimenti dove trovi di tutto, ma, soprattutto, il condimento principe della cordialità di chi vuole vederti ritornare. Unica critica, ricorrente per le

(segue a pag. 4)

marce bresciane: la mancanza di qualsiasi riferimento culturale locale sul diploma che, avanti di questo passo, diventa, in mano agli organizzatori di pochi scrupoli (non quelli di Sarnico) solo uno strumento di risparmio. Dulcis in fundo, esemplare il depliant che ti permette di ritornare a Sarnico con un bagaglio di notizie che arricchiscono cuore e cultura.

ZEBRE

* * *

Un amico di Monticelli d'Ongina ci ha detto, tra il serio e il faceto, che il Fiume Po (che qui lambisce il paese, ha dato spunto alla invenzione del *POdismo*! Una battuta che però ci fa capire come Bussandri e tutti gli amici dell'AVIS Monticelli questa passione l'hanno nel sangue, come il loro Fiume. Certo è che ancora una volta la "Camminata di S. Lorenzo" ha centrato l'obiettivo che da 14 anni si propone: una occasione per una divertente escursione lungo le rive del grande fiume, passando dalla bella e selvaggia Isola Serafini.

Ben 34 Gruppi podistici, il 9 agosto, si sono dati appuntamento nella verde oasi della Società Canottieri Ongina decretando un successo che gli organizzatori, sempre cordiali e attenti alle esigenze dei partecipanti, hanno ben meritato.

Arrivederci nell'88!

A.M.



Il Ruolo della F.I.A.S.P.

La nostra presenza nel settore dello «Sport non competitivo», partecipato e su strada è ormai una realtà a sostegno di coloro che lo praticano e di chi ci permette con pari fatica di praticarlo.

Podisti ed organizzatori insieme!

Una realtà, diffusa, una presenza importante, indispensabile per chi crede in questa nuova forma di fare dello Sport effettivamente partecipato.

Per noi marciatori le non competitive sono momenti d'incontro, di amicizia, di cultura e di sport.

Di vero Sport, senza idoli da emulare e senza tante pretese, che non siano i rilassanti percorsi tra i boschi.

Non sempre è possibile conciliare il tutto, ma il continuo e progressivo aumento di fiducia nella nostra libera Associazione Testimoniano la validità del nostro pensiero ed operato.

Aderire alla F.I.A.S.P., partecipare al suo movimento di idee, è un dovere morale di chi la pensa come Noi e non vuole essere spettatore.

Soltanto in questo modo possiamo dare il nostro contributo alla diffusione degli sport popolari che la Fiasp da oltre 11 anni propaganda ed è in continua espansione in tutta Italia.

Amico Sportivo, Ti presentiamo questa pubblicazione, che raccoglie i dati essenziali delle «manifestazioni» Fiasp sparse su tutto il territorio Nazionale, è un primo passo per conoscerci meglio; uno sforzo economico di tutta la Federazione proteso a migliorare NOI stessi ad aiutare il podista che vuol saperne di più.

Noi vogliamo diventare una famiglia sempre più numerosa, possiamo camminare o correre su strade diverse, ma l'importante è sapere dove si arriva.

IL PRESIDENTE
Prof. Luciano Parolin

TUTELA SANITARIA DEL NON COMPETITIVO

Il Ministero della Sanità con Decreto 18.02.1982 ha emanato norme per la tutela sanitaria dell'attività sportiva agonistica.

Il primo comma dell'Art. 1 di detto Decreto cita: "Ai fini della tutela della salute, coloro che praticano attività sportiva agonistica devono sottoporsi previamente e periodicamente al controllo dell'idoneità specifica allo sport che intendono svolgere o svolgono".

Da quanto sopra si può capire che il Decreto riguarda soltanto le attività agonistiche e pertanto non riguarda le ns. attività che non sono competitive. Ma, in previsione che il legislatore estenda il Decreto a tutte le attività sportive in genere, è consigliabile che tutti i nostri aderenti si sottopongano agli accertamenti sanitari previsti per l'atletica leggera, il ciclismo e lo sci di fondo che con periodicità annuale sono:

- visita medica;
- esame completo delle urine;
- elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo;
- spirometria.

Bisogna comunque ricordare che la vera tutela sanitaria è esercitata costantemente dall'individuo su se stesso; per questo di seguito riportiamo alcune fondamentali norme che tutti i podisti dovrebbero mettere in pratica.

PARTE I^a

Ciò che devono conoscere i partecipanti

Il podismo è il modo più semplice, naturale ed economico per praticare sport, senza problemi di attrezzature ed impianti.

Il podismo, ossia il camminare ed il correre a piedi, si può praticare sempre, ovunque e con qualunque condizione di tempo, a tutte le età e specialmente se fatto in compagnia. Il fondamentale effetto positivo del podismo è l'enorme beneficio che ne deriva al siste-

ma psicologico e cardiovascolare se si tiene però un ritmo non superiore a quello ottimale per le singole possibilità del momento.

Come si inizia

Una regola importante è questa: non lasciarsi mai trascinare dal ritmo degli altri e mantenere una andatura che permette di parlare normalmente mentre si corre o si cammina. Chi è all'inizio dell'attività podistica, o riprende dopo un lungo periodo di inattività, deve iniziare con delle camminate per permettere alle muscolature, ai tendini ed ai legami di adattarsi alle attività fisiche senza subire traumi.

Fare podismo una volta la settimana non è certo negativo, ma è di limitata utilità; è invece consigliabile, se si può, fare podismo due o tre volte la settimana, rispettando il principio della gradualità in modo da riuscire a camminare almeno per due ore di seguito entro il primo mese.

Le pulsazioni cardiache devono essere sempre contenute entro il limite di 120-130 pulsazioni al minuto.

La pratica continua del podismo favorisce l'abbassamento della frequenza cardiaca, sia per un certo livello di sforzo che a riposo. Pertanto, più si è allenati meno batterà il cuore e quindi si potrà camminare o correre di più per portare il ritmo delle pulsazioni a livello sopraindicato.

L'abbigliamento

Abituato da una errata mentalità, che si tramanda da generazione in generazione, l'italiano in genere ha la tendenza a coprirsi troppo. La pubblicità interessata al settore ha accentuato nel podista, in questi anni, questa tendenza.

Facendo podismo, la temperatura corporea aumenta notevolmente ed è necessario che il calore prodotto venga disperso. Occorre quindi, soprattutto in estate, essere il più possibile scoperti.

È opinione comune che si dimagrisce di più se si suda di più. Per questa convinzione la massa dei podisti si copre abbondantemente, commettendo così un grosso errore, pericoloso perché è una delle maggiori cause dei malori che si manifestano durante le marce.

Chi vuole dimagrire deve ricordarsi che ciò che conta sono le calorie che si bruciano e quindi i grassi che si consumano, non i litri di acqua che si perdono e che debbono essere reintegrati in poco tempo.

Il podismo si deve fare in calzoncini e maglietta, o coprendosi solo con una tuta leggera (ma non impermeabile) in presenza di temperature rigide o di umidità.

Le bevande

Facendo podismo occorre bere. Ciò è indispensabile. Eppure si trovano podisti che si sentono "a posto" anche se non bevono e dicono che sono abituati e stanno bene così. Costoro, veri incoscienti, fanno la marcia rischiando la disidratazione, un colpo di sole, o di calore.

Correndo o camminando con un certo impegno, si può perdere fino a un litro e mez-

zo di sudore all'ora; è necessario quindi prendere un bicchiere di bevanda ogni 6 o 7 Km. anche se non si ha lo stimolo della sete.

Le bevande non devono mai essere fredde, mai al di sotto di 8 o 9 gradi specialmente in estate perché durante un sforzo il pericolo di congestione è grande.

La temperatura del corpo umano, durante il podismo, può salire fino a 39-40 gradi ed è solo attraverso la ventilazione polmonare e la sudorazione che essa viene regolata e mantenuta entro i normali limiti.

Se si è poco coperti si favorisce l'evaporazione del sudore e quindi la sudorazione stessa; si facilita l'eliminazione del calore che lo sforzo produce, favorendo perciò la continuazione dello sforzo stesso. La immissione di liquidi è pertanto fondamentale per non bloccare il processo di sudorazione.

Le bevande sono quindi indispensabili al podista. In presenza di sole battente o di afa è opportuno approfittare dei getti d'acqua, delle fontanelle o dei secchi posti lungo le strade per bagnare abbondantemente i polsi e le tempie.

COSA PUÒ CAPITARE AL PODISTA

Colpo di sole

È causato dall'azione intensa dei raggi solari sulla testa scoperta.

SINTOMI: viso caldo, colore rosso fuoco, mal di testa, polso frequente, vomito e perdita della coscienza.

SOCCORSO: In attesa dell'arrivo dell'assistenza medica stendere il colpito (con la testa sollevata) in un luogo fresco, slacciare i vestiti e applicare impacchi freddi; dopo la ripresa della coscienza, a distanza di un quarto d'ora, far bere "acqua calda" leggermente salata, fino a tre o quattro bicchieri.

Colpo di calore

È causato da accumulo di calore nel corpo per insufficiente sudorazione quando il clima è umido e afoso, con il sole o con il cielo coperto; quando si è troppo coperti o non si beve a sufficienza.

SINTOMI: sete tormentosa, viso color rosso acceso, vertigini, crampi dolorosi, lingua asciutta, pelle d'oca, erezione dei peli degli avambracci e del petto, pelle asciutta ed improvvisa perdita di coscienza.

SOCCORSO: In attesa dell'arrivo dell'assistenza medica adagiare con il capo e le spalle sollevate, in luogo fresco e ventilato, togliere i vestiti, dissetare con acqua o tè fresco, applicare impacchi freddi e ghiaccio sulla testa, sulla nuca e sul petto, spruzzare acqua a doccia, fare annusare sali e massaggiare le gambe dal basso verso l'alto. Se il colpito è svenuto, praticare la respirazione artificiale dopo le cure descritte, impedire assolutamente che si addormenti perché possono sopravvenire ricadute pericolose.

Vesciche ai piedi

È un disturbo molto comune e frequente in chi comincia a fare podismo, ma può capitare anche a chi cammina o corre da molto tempo quando mette scarpe nuove o copre un percorso su asfalto caldo.

Per prevenirle, chi ne è soggetto, deve spalmare di vaselina i piedi e mettere due paia di calze, possibilmente di cotone, adoperando scarpe morbide e usate, quindi già adattate al suo piede.

Per curarle, fare uscire tutto il siero conte-

nuto, disinfettare molto bene, mettere un cerotto e lasciarlo due o tre giorni.

Dolori muscolari

Generalmente, dopo uno sforzo intenso, al quale non si è allenati, i muscoli dei polpacci, quelli anteriori e delle coscie, quelli dei glutei, possono divenire pesanti, duri e dolenti. Questi sono chiamati "dolori da stanchezza" che arrivano non di colpo, ma lentamente e colpiscono tutte e due le gambe negli stessi punti; sono dolori diffusi e si manifestano dopo che si è finito di correre o verso il termine delle marce molto lunghe. Il rimedio consiste in bagni di acqua calda, in applicazioni di pomate che scaldano, in massaggi fatti dal basso verso l'alto e nella ripresa immediata ma ad andatura ridotta degli allenamenti.

Stiramenti e strappi muscolari

Non bisogna mai fare partenze rapide e violente, né cambiamenti improvvisi di velocità durante una marcia perché quando si fa uno sforzo violento col muscolo non ancora riscaldato, oppure già riscaldato ma stanco (ad esempio uno scatto improvviso di corsa), può insorgere un dolore acuto ed improvviso in un solo arto e in un punto ben preciso. Si tratta, nelle forme lievi, di stiramento e, nelle forme gravi, di strappo muscolare.

È necessario intervenire subito con impacchi di acqua fredda ed applicazioni di ghiaccio. Poi riposo assoluto con qualche giorno per gli stiramenti e per qualche settimana per gli strappi. Riprendere appena possibile gli allenamenti, ripartendo da zero, come se non

si fosse mai fatta attività in precedenza.

Crampi

Sono contrazioni dolorose che si producono per varie cause:

— durante uno sforzo per poco riscaldamento;

— difetto di circolazione;

— squilibri di sali minerali (quando si suda molto e non si ingeriscono bevande contenenti quei sali minerali che sono stati espulsi col sudore e che devono essere reintegrati);

— aria fredda o bevande molto fredde.
RIMEDIO: stendere la gamba e flettere forzatamente la punta del piede verso la gamba, poi massaggiare dal basso verso l'alto. Un altro rimedio consiste nell'aver sempre con sé una bustina di sale da cucina (mezzo cucchiaino) che si deve sciogliere in due dita di acqua fresca e bere, anche se non è gustosa; il crampo cessa subito e difficilmente si ripete nelle ore successive.

QUANTO POSSONO CORRERE O CAMMINARE I BAMBINI

Molte volte si vedono in marce di 20 Km. o anche più lunghe, dei genitori incoscienti che trascinano bambini di pochi anni. Nella tabellina, sotto riportata, sono esposti i massimi di distanza che i bambini e i giovani non devono superare per evitare situazioni di rischio e possibili anomalie nel loro sviluppo futuro.

È in ogni caso sempre importante che i bambini e i giovani affrontino queste prove con un preventivo ed adeguato allenamento e senza forzature da parte dei genitori.

Km.	Età														Velocità massima km. ora	Tempo Minimo al km.
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Camminare	2	3	4	6	8	11	13	15	16	20					7	8'30"
Correre	0	0	0	1	2	3	4	5	7	10					12	5'00"

PARTE II^a

Notizie per gli organizzatori

Chi organizza marce, con la richiesta e l'incasso delle quote di iscrizione, assume verso i partecipanti l'obbligo di fornire le assistenze necessarie.

La più importante è l'assistenza sanitaria. Le esperienze di questi anni, hanno dimostrato che alla partenza e all'arrivo si possono verificare rispettivamente infarti e collassi.

LA PRESENZA DI UN'AUTOAMBULANZA ATTREZZATA E DI UN MEDICO È QUINDI INDISPENSABILE.

Lungo il percorso possono verificarsi infortuni per cadute, distorsioni ed inconvenienti di piccola importanza come crampi e spellature; se subito segnalati da addetti che seguono i marciatori, in bicicletta o in moto e collegati con l'ambulanza, via radio, questa può accorrere solo se necessario senza essere distolta inutilmente dall'arrivo dove invece deve restare.

A volte, e soprattutto quando le marce sono lunghe, all'arrivo si rende necessaria anche la presenza di un massaggiatore.

Rifornimenti

Dei rifornimenti sbagliati possono, dal punto di vista sanitario, creare dei problemi con

conseguenze anche gravi per i marciatori. I rifornimenti vanno posti ogni 7-8 Km. e all'arrivo. Devono essere forniti di bevande, calde in inverno e tiepide in estate, mai gelate. Vanno bene il tè, il latte, l'acqua minerale non gassata o normale, le bevande energetiche ricche di sali minerali molto note. Vanno bene i limoni affettati e i succhi di frutta.

Lo zucchero in zollette deve essere limitato; ogni marciatore può prenderne una ad ogni rifornimento ma non di più: è più importante e utile un bicchiere di acqua che una zolletta di zucchero.

Solo se la marcia è lunga (oltre 20 Km. o oltre tre ore di tempo), si può distribuire qualcosa di solido come frutta, marmellata, pane biscottato.

In ogni caso non è consigliabile mettere a disposizione acqua minerale e vino (anche se alcuni marciatori richiedono queste bevande). È opportuno tenere a disposizione pastiglie di sale o bustine con sale comune da cucina, molto utile per chi sta per essere colpito da crampi.

È sconsigliabile e negativo dare ai marciatori panini imbottiti con salumi vari, come solitamente avviene quando la marcia coincide con sagre paesane o di quartiere.

All'arrivo è necessario sia disponibile e messa bene in vista una tabella con i numeri telefoni degli ospedali della zona. ■



DA PIOLTELLO ci scrivono...

Vorrei esprimere il mio rammarico e quello del mio gruppo per il giudizio pubblicato sul NOSTRO giornalino "Sportinsieme" da un signore "perfetto ed arrogante" che si firma con il nome di Zebre.

È vero, la nostra manifestazione ha avuto delle manchevolezze (non ci aspettavano 2.200 partecipanti) e siamo noi, come tutti i Fiaspini, credo, ad accettare le critiche purché siano giuste; ma il giudizio da Voi pubblicato non è sbagliato, è falso, e non ci rendiamo conto del perché.

Dopo tanto lavoro in una stagione com'è l'inverno milanese, sentirci dire che i ristori erano "mele-gelato" quando avevamo: 1.500 panettoncini, 600 brioches, 2.000 bustine di thè, 70 Kg. di zucchero, 36 Kg. di marmellata, 50 Kg. di pane, 40 lt. di vino brulè, 20 lt. di grappa al miele, 9 casse di mele, 2 casse di limoni, 15 casse di acqua, 1.500 confezioni di latte, non ricordo quanti pentoloni di brodo, TUTTO DOCUMENTABILE, 65 persone tra servizi di percorso ed infine una banda folcloristica per intrattenere i partecipanti. È una cosa che fa veramente male! Possibile che in redazione nessuno abbia contestato il giudizio gratuito del sig. Zebre?

Certo, il nostro percorso si snoda nel NOSTRO paese e sulle NOSTRE strade, nella periferia di Milano, una periferia dove necessitano scali ferroviari e superstrade.

Non so se il suddetto censore abbia partecipato alla nostra marcia, ma se si fosse degnato di guardare almeno una cartina geografica, avrebbe scoperto che da Pioltello al castello di Peschiera Borromeo, esiste un lembo di pianura padana agricolo, certo senza verde e senza fiori, era il 1° di febbraio con diversi gradi sotto zero.

Non mi dilungo, non penso ne valga la pena, spero che chi ha partecipato alla nostra marcia sia maturo per giudicare il valore dello scritto del signor Zebre.

MASCHERONI ORAZIO
del Gruppo Podistico S. Andrea
Commissario F.I.A.S.P. di
Milano con tessera n. 35

ZEBRE RISPONDE agli amici di Pioltello

Chissà perché quando critichi sei sempre in malafede!!! Forse non eri neppure presente. Invece Zebre era presente a Pioltello e conserva, il graficamente pregevole, cartellino n° 00085. L'amico (perché no) Mascheroni elenca una quantità impressionante di generi di conforto degna di una stracittadina. A chi transitava tra gli ultimi, tale varietà non appariva.

C'era una banda è vero. Ho visto sì, lembi

di pianura ma il percorso se ne è tenuto sempre lontano. Ho visto anche un'edicola religiosa ai bordi della Cassanese, di pregevole fattura, commovente testimonianza di fede antica, ma nessun cenno trovi sul depliant E CIÒ DISPIACE. Questo conferma a Zebre che non è perfetto. Arrogante sì, se questo significa rifiutarsi di dare quasi sette (intelligentibus pauca) alla marcia di Pioltello.

Anch'io spero che chi abbia partecipato alla marcia voglia dire la sua su Sportinsieme.

A PROPOSITO DI RICONOSCIMENTI

Egregio Sig. Direttore, dopo aver letto l'articolo apparso nel n. 19 di gennaio-febbraio 1987, è con vero disappunto che ci troviamo, come Gruppo, additati come pessimo esempio da non seguire, trattati da commercianti e affaristi senza mezzi termini.

E ciò che più ci rammarica è che queste accuse ci vengono da persone che nemmeno ci conoscono, da articolisti che mai sono venuti di persona a constatare l'effettivo svolgersi dei fatti.

Noi operiamo nella realtà di un piccolo Paese di circa 3.000 anime tranquillamente adagiato alle pendici del Monte Grappa, con dalla sua, la fortuna di avere una simpatica e singolare attività: la lavorazione artistica del legno in stupende pipe ed altri oggetti ornamentali per la casa. Questo, però, non tutti lo sanno ed ecco che noi abbiamo colto l'occasione della manifestazione per promulgare questa attività attenendoci con scrupolo all'osservanza dell'articolo 18 dello statuto FIASP:

1) mettendo sì in mostra, prima della marcia, l'oggetto contestato, ma non certamente per svenderlo, visto che fino al giorno prima ne avevamo a disposizione, come ben sanno coloro che volevano averlo per esporlo in seno al proprio Gruppo, solo uno.

2) preoccupandoci di renderlo non commerciabile incidendo bene in vista e non applicando etichette facilmente asportabili: località e data della manifestazione.

Per questo riteniamo che l'autore del suddetto articolo abbia criticato, anche il nostro operato, solo per sentito dire e per averlo noi, onestamente, pubblicato nei calendari e ciò non gratificando certamente la serietà e l'impegno che il G.S.A. di Borso del Grappa si assume ogni anno, visto che la realtà sportiva del nostro Paese, non è certamente quella di altre province o regioni. Sperando che in futuro il nostro Paese venga citato anche per menzioni di merito in base alle attività che, pur tuttavia, porta a compimento, vogliate gradire i nostri più distinti saluti.

IL RESPONSABILE DEL GRUPPO
SPORTIVO ALPINI BORSO
DEL GRAPPA

ELEGIO PARTICOLARE AD UNA "MARCIA"

Al Direttore di Sportinsieme:

Finalmente una marcia "non competitiva" o meglio, una vera camminata, come dovrebbe essere sempre e come, invece, non è quasi mai o lo è solo all'estero.

Il 12 luglio, ad Oggiono, per la VI° camminata Avis-Aido.

Ci si arriva con un piccolo treno di due vagoni, che, partendo da Monza, attraverso la

bellissima e ricca Brianza, con sosta in tutte le fiorite stazioncine, quali Macherio, Triuggio, Carate, Besana, Molteno ed Oggiono, appunto, raggiunge Lecco.

Subito fuori della piccola stazione, iscrizione e partenza.

Il percorso, segnalatissimo, percorribile anche senza gli addetti, si snoda tra ville antiche e moderne, in gara tra loro nel nascondersi in mezzo a grandi parchi, e si inerpicava brevemente tra prati e boschi. Tanta ombra, tanto verde, tanta buona aria profumata di tiglio, di caprifoglio, di sottobosco misterioso.

Ed ai ristori, tre sul percorso di 22 km., trovi, oltre al confortevole tè ed alle fette biscottate con varie marmellate, anche squisite crostate casalinghe.

Il personale in servizio (del Gruppo Avis-Aido di Oggiono) è tutto molto educato e disponibile, anche con noi, che, per esserci fermati a cogliere fiori ed ammirare visioni bellissime, arriviamo ultimi.

Nessuno ci ha incalzato, nessuno ci ha fatto premura, come purtroppo succede sempre più spesso (ultimo caso: Vanzago) e, cosa davvero incredibile, siamo anche stati premiati con una targa (20x25) quali... ultimi arrivati.

Cito tutto questo perché, a mio avviso, questa marcia merita davvero l'appellativo di "più bella" e perché è giusto che altri marciatori la conoscano.

WILMA ZANI

Simpatica la lettera della sig.ra Wilma Zani. Dovrebbe scrivervi ancora e penso che il nostro ZEBRE non se ne adombrerebbe, anzi trovare una così valida collaboratrice sarebbe un vero tesoro per lui e per la sig.ra Zani una valanga di inviti di partecipazione alle marce da parte dei Gruppi Podistici. Per i nostri amici Alpini di Borso del Grappa, un invito a voler continuare sempre meglio. Le critiche se costruttive possono fare piacere, altrimenti no. Ma in ultima analisi i giudici migliori siamo sempre noi marciatori e lo dimostra la lettera-poesia che ci ha inviata la sig.ra Wilma.

Un cordiale saluto ed un invito a scrivervi a tutti coloro che ci seguono.

IL DIRETTORE

I PROTAGONISTI

Pino Palermo "camminatore della domenica" del Gruppo Sportivo AMATORI PODISTICA TERNI ha percorso nell'anno '86 la bellezza di 1.007 chilometri, partecipando a diverse manifestazioni podistiche provinciali, regionali, nazionali e anche internazionali con lo spirito di partecipare del "c'ero anch'io"; misurando le proprie risorse, in competizione solo con se stesso, capace anche di fermarsi quando le forze venivano a mancare e a divertirsi in compagnia. Un "giovane" di 56 anni che è sempre presente alle camminate "Corri per il verde", "Corri per la salute", "Corri per la salvaguardia dell'ambiente" per il buon mantenimento della "forma" senza mai esagerare; per questo l'Amatori Podistica Terni lo ha premiato in occasione della prima riunione del nuovo Consiglio Direttivo che si è svolta presso la 1ª Circoscrizione "Tacito" sabato 7 febbraio alle ore 17,30.

La Commissione, composta dal Direttore e dai redattori, aperta l'urna contenente le schede compilate dagli aventi diritto, dichiara marcia dell'anno 1986 la manifestazione:

Trofeo S. Antonio Abate - organizzata dal G.P. di Monteforte d'Alpone.

Sono state segnalate altre marce, come da elenco stilato in ordine di preferenze.

Marcia del Villaggio	Arzignano
9 ^a Camminata di S. Carlo	Va-Schiranna
Passeggiata del Giorgione	Castelfranco V.to
11 ^a La più bella	Santa Margherita L.
4 giorni internaz. di Foglizzo	Foglizzo
Sforzesca in Verde	Sforzesca di Vigevano
7 ^o Raduno Podistico Prov.	Erba
4 ^a Maratona Alto Verbano	Germignaga
13 ^a Scarpineda	Carpaneto
Tre giorni intern. di Latignano	Latignano
12 ^a Marcia "Ea" Tramontana Marcia dei Fiori"	Tramonte
"50 Km. lungo l'Adda"	Cassano d'Adda
Camminata lungo il Naviglio Grande	Trezzano S.N.
"Magnus Cursus Pomi"	Cremella
12 ^a Marcia di S. Michele	Montemerlo
11 ^a Marcia sui colli di Angarano	Bassano del Grappa
3 ^a Marcia Verdiana	Zané
6 ^a su e giù per le colline bresciane	Brescia
"so e xo per i colli cari al poeta"	Arquà Petrarca

RADUNO NAZIONALE F.I.A.S.P. 3-4 Ottobre 1987

IL BENVENUTO DEL SINDACO DI BERGAMO

Do il benvenuto alle tante rappresentanze italiane e straniere che si riuniscono a Bergamo in occasione del "Raduno Nazionale Marciatori", organizzato dalla federazione Italiana Amatori Sport Popolari. Un benvenuto e un saluto calorosi e non formali, con i quali si sottolinea lo spirito di manifestazioni come questa. Uno spirito genuinamente sportivo che, all'insegna della dichiarata non competitività, sgombrerà il campo da alcune delle caratteristiche più ossessive e tipiche di tante manifestazioni agonistiche. In casi come questo prevale, oltre al lato più squisitamente tecnico, l'amore per lo sport, l'amore per la natura, la voglia di stare insieme. Qui non vince solo il migliore, qui vincono sempre tutti.

Giorgio Zaccarelli
Sindaco di Bergamo

MESSAGGIO DEL PRESIDENTE NAZIONALE F.I.A.S.P.

CARISSIMI AMICI, PODISTI E MARCIATORI

Conserviamo ancora vivo nel cuore e nella mente, il bellissimo ricordo di quella importante manifestazione sportiva e di amicizia che è stata il Raduno Nazionale di Padova e già ci ritroviamo con lo stesso spirito ed entusiasmo a Bergamo per il IV Raduno Nazionale della nostra Federazione, per rinnovare ancora una volta un atto di amicizia e sportività all'insegna del motto: "importante è partecipare".

L'occasione che ci chiama in questa ridente ed industriosa città è l'invito dei Comitati Fiasp Lombardi alla scelta di Bergamo per il Raduno Nazionale e di tutti coloro che credono in noi e nel nostro sforzo per occupare positivamente il tempo libero a contatto con la natura, con la cultura, con l'arte.

La cittadinanza tutta saprà certamente valutare nella giusta maniera il nostro intendimento di riaffermare nel ricordo di Asolo e Padova la nostra volontà di farci conoscere e progredire unitamente all'impegno di operare per lo sport puro e rivolto a tutta la cittadinanza, ai giovani, ai meno giovani, alle donne, ai bambini, senza spirito di competizione.

Amici marciatori, in questa giornata di festa, di libertà sportiva, di amicizia, rinnoviamo tutti insieme, partecipando al raduno, i sensi di gratitudine a chi con tanta passione e sportività è riuscito a realizzarlo.

Luciano Perotti

IL SALUTO DEL COMITATO REGIONALE LOMBARDO E DEL COMITATO ORGANIZZATORE

Bergamo, scelta dalla Federazione Italiana Amatori Sport Popolari quale sede del RADUNO NAZIONALE 1987, è lieta di dare il benvenuto ai Camminatori che parteciperanno e li accompagna in un fraterno ed amichevole abbraccio.

La Città, pur non essendo luogo Francese come la tradizione vuole la sede dei Raduni FIASP, è onorata per questa scelta e il Comitato Provinciale FIASP, qui operante da anni, con il Comitato Regionale Lombardo FIASP sono orgogliosi di ospitare questo importante appuntamento per tutti noi camminatori Fiaspini.

Il Raduno, che qui si svolgerà nei giorni 3 e 4 Ottobre 1987, sarà un'occasione per vedere uniti e camminare insieme tutti i Fiaspini d'Italia che potranno così scambiarsi opinioni, pareri, critiche e relazioni accumulate da un unico e fraterno messaggio, quello della FIASP che, attraverso questo RADUNO NAZIONALE intende divulgare ulteriormente le sue finalità e dare a tutti gli appassionati la possibilità di nuovi rapporti e di nuove amicizie.

Il Comitato Provinciale di Bergamo e il Comitato Regionale Lombardo della FIASP, nel proporre questo grande avvenimento invia a tutti i singoli partecipanti, alle Società, ai Gruppi Sportivi, ai Comitati Provinciali e Regionali e al Consiglio Federale FIASP, il proprio plauso per la loro adesione; alle Autorità Civili, Militari, Religiose, agli Sponsor e ai Collaboratori che a vario livello si sono adoperati fattivamente per la realizzazione di questo RADUNO NAZIONALE 1987, va il nostro ringraziamento più sincero.

Bosoni Gianluigi
Danesi Renzo

IL PROGRAMMA

BERGAMO

SABATO 3 OTTOBRE

- Ore 11.45: Presso la Sala matrimoni, via T. Tasso (sopra teatro Donizetti) "INCONTRO" con il Sindaco e le Autorità Civili.
- Ore 12.45: Presso il Ristorante caratteristico "Ca' de l'Ùa" "SALUTO" del Presidente Fiasp agli intervenuti e colazione.
- Ore 15.00: Presso il Casinò Municipale di S. Pellegrino Terme, Convegno su:
- Le non competitive in Italia; come ci si deve avvicinare;
 - Quali precauzioni dobbiamo avere per la nostra salute e per il nostro cuore;
 - Come ci si deve alimentare;
 - Come ci si deve allenare;
 - Quale è lo spirito della FIASP e dei Marciatori FIASPINI;
 - Quali norme si devono ripetere per organizzare o partecipare ad una marcia FIASP.
- Conduttore del dibattito ASPERTI GIAN ANTONIO;
- Ore 18.00: Presentazione alla Stampa del Raduno.
- Ore 19.00: Buffet freddo agli intervenuti.
- Ore 20.00: Premiazione Miglior Marcia Fiasp 1986; seguirà lo spettacolo Folkloristico a cura del: TRIO ZAMPOGNARI BERGAMASCHI e del GRUPPO INTERNAZIONALE FOLKLORISTICO I GIOPPINI DI BERGAMO.

DOMENICA 4 OTTOBRE

- Ore 8.00: Ritrovo partecipanti Piazza Libertà.
- Ore 8.15: Arrivi staffette, apertura Manifestazione.
- Ore 8.25: Alza Bandiera.
- Ore 8.30: S. Messa sulla Piazza celebrata dall'Ordinario Diocesano.
- Ore 9.15: Inizio sfilata con il Gruppo Folkloristico "IPERFALTRAK" Banda e Majorettes di Quinto Romano (MI).
Tedorati e le bandiere dei vari Comitati e Gruppi, percorrendo tutti insieme un tratto di circa 1200 metri sino in Piazza Pontida da dove avverrà la Partenza della Camminata per entrambi i percorsi.
- Ore 10.00: Chiusura delle Partenze.
- Ore 11.30: Premiazione in Piazza Libertà dei Gruppi partecipanti alla presenza dei Dirigenti Federali FIASP e delle Autorità Locali.
- Ore 14.00: Chiusura Manifestazione.
- Ore 14.30: Partenza visite guidate da Piazzale del Mercato (parcheggio pulmans) per le zone artistiche della Città di Bergamo.

N.B. I pulmans dovranno essere parcheggiati tutti sul Piazzale del Mercato, zona Malpensata (500 mt. fuori dall'autostrada), dove i Responsabili dei Gruppi e delle Società potranno ritirare i cartellini prenotati telefonicamente; i singoli partecipanti si potranno iscriverne in Piazza Libertà, luogo di Ritrovo e di Partenza.

PER INFORMAZIONI TELEFONARE 035/53.13.26



appuntamento ai marciatori fiaspini (per i particolari vedere pagina 7)



FIASP FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT POPOLARI

FIASP COMITATO REGIONALE LOMBARDO

FIASP COMITATO PROVINCIALE BERGAMO

RADUNO NAZIONALE F.I.A.S.P.

**3-4
Ottobre
1987**



CON IL PATROCINIO DI:

REGIONE LOMBARDIA
ASSESSORATO ALLO SPORT
E TEMPO LIBERO

COMUNE DI BERGAMO
ASSESSORATO SPORT
E TURISMO

PROVINCIA DI BERGAMO
ENTE PROMOZIONE TURISTICA
BERGAMO

COMUNE DI
S. PELLEGRINO TERME

