

## Messaggio del nuovo presidente IVV

*Egredi Signore e Signori!*

*In occasione della riunione dei delegati della IVV che ha avuto luogo ad Irsee/Kaufbeuren in data 14 maggio 1983, sono stato eletto quale nuovo presidente della Federazione Internazionale degli sport popolari. Sono cosciente della difficile carica che mi sono assunto. Il lavoro, però, sarà tanto più facile quanto sarà l'appoggio e la collaborazione che le federazioni nazionali saranno disposte a dare. Mi permetto pertanto di pregarVi di darmi la Vostra migliore collaborazione. Gli Statuti IVV e le direttive IVV valgono per tutti i paesi associati all'IVV. Questo è il quadro in cui tutti i paesi devono muoversi. I problemi potranno essere risolti qualora questi siano portati a conoscenza della federazione internazionale degli sport popolari.*

*Per questo motivo io mi permetto di chiederVi di comunicarmi per iscritto i Vostri problemi più importanti. Ovviamente anche tutti gli altri membri della presidenza in carica saranno Vs. partner di colloquio.*

*Forse, però, avete anche Voi qualche idea che potrebbe ravvivare il pensiero dello sport popolare e che potrebbe superare la situazione stagna di questo momento. Assieme a tutti i membri della presidenza io farò di tutto secondo le mie forze per realizzare le idee dello sport popolare con soddisfazione di tutti i paesi membri. Vi prego ancora di darmi il Vostro appoggio. Cordiali saluti.*

Horst Volkmer

## C'è marcia e marcia

Non ci si dovrebbe che rallegrare per la crescente diffusione delle marce non competitive, se non fossimo arrivati ad una pericolosa inflazione e ad un dannoso inquinamento di queste tipiche manifestazioni podistiche.

Eh sì, di marce non competitive, ce ne sono tante in ogni parte d'Italia, ma quante di queste meriterebbero di chiamarsi così? anche a prescindere dal rispetto del vero carattere di non competitività?

Da un po' di tempo tutti si sono messi ad organizzare marce: partiti politici, movimenti sindacali, parrocchie, organizzazioni culturali, formazioni spontaneistiche, e tanti altri ancora. E con le scuse più incredibili, con gli scopi e le ragioni più diverse, più o meno espliciti, più o meno nobili.

Si organizzano marce per i terremotati, gli sfrattati, gli affamati ed i morti ammazzati di ogni parte del mondo, per i giovani, per i vecchi, per la pace, contro il nucleare, contro Comiso, contro Tizio, a favore di Caio, e così via.

Un profluvio di marce che si ha spesso il coraggio di definire anche "non competitive".

Ora, ben s'intenda, noi non siamo affatto contro la libertà di esprimere le proprie opinioni nella maniera più diversa; non siamo contro il diritto di manifestare pubblicamente l'adesione o il contrasto a certe situazioni generali o specifiche (abbiamo avuto anche le marce delle prostitute!). Noi siamo contro, e crediamo di avere il diritto di protestare, per lo sfruttamento e la con-

seguita alterazione di un'attività sportiva che non può e non deve perdere il suo carattere "proprio", non deve essere strumentalizzata ma deve restare avulsa ed asettica, con tutti i suoi contenuti sportivi, di coesione tra gli uomini.

Vivaddio! Chiamateli cortei, manifestazioni, raduni, agitazioni! Chiamateli come volete, ma non chiamateli "marce", tanto meno "non competitive".

Le marce sono un'altra cosa! Sono libere da ogni contenuto politico e partitico, lontane dalle divisioni e dai contrasti tra gli uomini, strumento di fortificazione, di fratellanza, di amicizia.

Certo la Fiasp non può far nulla contro questo andazzo (che finisce, peraltro, per nuocere alle vere marce non competitive), ma può ben protestare e soprattutto invitare i suoi associati a non collaborare (nella loro specifica veste di marciatori o peggio di dirigenti federali) all'organizzazione di queste marce fasulle, a non parteciparvi e fare in modo di distinguerle dalle "nostre" marce che sono veramente "un'altra cosa".

Paolo Quadraroli



## UNA FOTO, 5.000 LIRE (RECUPERABILI), TANTI VANTAGGI

Cosa significa? Semplice, è quanto ci vuole perché si possa entrare a far parte, in un modo più particolare, della grande famiglia Fiasp.

Forse non ne hai mai sentito parlare o forse qualche volta, ma in modo così vago che non ti sei reso conto della sua importanza.

E che sia molto importante è garantito. Per il semplice motivo che una famiglia è tale solo se tutti i componenti si identificano in essa e sono elencati in essa.

Hai mai visto uno "stato di famiglia"? penso di sì, tutte le volte che hai chiesto gli assegni familiari o che hai preparata una documentazione o, se fai parte di una famiglia numerosa, quando hai richiesto una riduzione per l'acquisto di un biglietto ferroviario.

Capisci cosa intendo dire? che un lungo elenco di nomi dà forza, prestigio e fa aggio su qualunque azione tendente ad ottenere vantaggi.

Perché e quali?

Per la ragione semplicissima che ogni marciatore deve sentirsi tutelato e tranquillo in ogni momento della sua partecipazione alle manifestazioni sportive. Divertirsi è una gran bella cosa e il divertimento è più bello se è tutelato contro ogni forma di imprevisto.

Estate, inverno, pioggia o neve, noi siamo sempre in movimento. Ogni domenica ci ritroviamo in campagna o su una strada asfaltata, in mezzo alla "palta" o su una mulattiera tortuosa e polverosa, bagnati dalla pioggia o madidi di sudore, ma felici. Felici di essere liberi, di essere distesi, di essere amici tra amici. Ma potrebbe esserci sempre un imprevisto!

È necessario quindi che questo imprevisto abbia un minimo di rischio e un massimo di copertura, perché il lunedì tutti dobbiamo tornare a lavorare, perché tutti viviamo del nostro lavoro e dobbiamo essere sempre in forma per noi stessi e per la nostra famiglia. Per cui? per cui sarebbe necessario avere una copertura di rischio.

La Fiasp prevede che tutte le manifestazioni organizzate sotto la sua egida abbiano una copertura assicurativa; ma queste forme collettive hanno sempre un limite. Qualcosa di personale sarebbe più efficace e necessario. Quale "qualcosa"? Quello che la Fiasp ha preparato per ogni nuovo aderente singolo e cioè:

- Una copertura assicurativa personale contro gli infortuni nel corso delle manifestazio-

ni non competitive (da 90 minuti prima dell'ora prevista per la partenza sino al tempo massimo fissato per la chiusura) e relativi allenamenti. Validità un anno solare.

- A questo aggiungiamo uno sconto di lire 15.000 sulle tariffe praticate dal Centro di medicina sportiva "Medisport" - via San Vittore, 6 - Milano, per visite di medicina generale e specialistica cardiologica, con stesura di un programma dietetico e di preparazione personalizzata

- Inoltre, uno sconto di lire 2.000 per l'abbonamento al mensile "Nuovo Vai".

- Infine: LA POSSIBILITÀ DI AVERE TUTTO QUESTO GRATIS.



Come? ma nel più semplice dei modi.

Ad ogni nuovo affiliato viene dato un blocchetto di dieci Buoni Sconto del valore di lire 500 cadauno, per un totale di lire 5.000. Ciascun Buono Sconto verrà di volta in volta presentato ad ogni singola manifestazione convenzionata, che preveda lo sconto di lire 500 sull'iscrizione.

Quindi partecipando a 10 manifestazioni con lo sconto di lire 500 cadauna tu finisci per non aver speso nulla e avere tutti i vantaggi sopra elencati.

A questo punto ti chiederai cosa devi fare. Puoi associarti facendone richiesta ai commissari Fiasp che trovi alle manifestazioni - sono quei signori che ti timbrano i chilometri o le presenze - o se vuoi puoi scrivere direttamente alla Segreteria Generale della Fiasp via A. Barelli, 1 - 20148 Milano, inviando la quota di adesione, le famose 5.000 lire che poi recupererai, corredata da una foto e dal tuo nome, cognome, indirizzo, luogo e data di nascita.

Se fai parte di un gruppo sportivo, unendo alla tua iscrizione quella di altri tuoi nove amici, quindi un totale di 10 iscrizioni, il tuo gruppo potrà usufruire di uno sconto di ulteriori 10.000 lire per l'affiliazione alla Fiasp per il prossimo anno 1984.

Ti par poco? Penso proprio di no. Potrai praticare il tuo sport preferito con il massimo della sicurezza, CON TANTI VANTAGGI e soprattutto SENZA SPENDERE UNA LIRA.

Rolando Cardenà

## INFORMAZIONI DALLA NOSTRA SEDE

### Consulenza

Presso la Sede FIASP di via Barelli 1 - Milano - si riuniscono periodicamente due Commissioni, quella Sanitaria e quella Amministrativo-fiscale, alle quali le Società, i Gruppi e i singoli aderenti possono liberamente rivolgersi per consigli e suggerimenti, sottoponendo per iscritto i propri quesiti.

### Adesioni 1984

Rammentiamo a tutte le Società o gruppi, che hanno aderito o stanno per aderire alla FIASP, che la quota di Lit. 50.000 può essere ridotta a Lit. 40.000 rinnovando o presentando dieci Soci quali aderenti singoli alla FIASP.

2 - sportinsieme

### SPORTINSIEME

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

# I disturbi del marciatore



Una indagine preliminare condotta fra marciatori ai quali è stata posta la seguente domanda: "quale è il maggior disturbo che eventualmente si manifesta durante e dopo la partecipazione ad una marcia non competitiva?", ha dato i risultati riportati in percentuale nella tabella A.

I marciatori intervistati sono stati 285, cioè un numero relativamente basso; per questo motivo l'indagine ha solo carattere di sondaggio, ma fornisce comunque valide indicazioni che saranno verificate successivamente estendendo il quesito ad un più grande numero di soggetti.

seri problemi, ma sono invece conseguenze logiche per chi generalmente è poco allenato ed affronta di corsa o con andatura variata le nostre marce.

L'esame della tabella è certamente motivo di riflessione per noi della Fiasp e stimolo ad insistere ed accentuare la nostra azione di convincimento verso i marciatori ad abituarsi a considerare le nostre marce soprat-

Tipo di disturbo accusato	Soggetti intervistati		
	Corrono sempre o prevalentemente	Camminano sempre o prevalentemente	Totale
Respirazione anormale	13	6	19
Sudorazione eccessiva	12	4	16
Sensibile variazione del ritmo cardiaco	10	4	14
Dolori muscolari	8	4	12
Disturbi vari di altra natura	3	1	4
Tutto bene, nessun disturbo	9	26	35
<b>Totale</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

La tabella evidenzia in modo inequivocabile che i marciatori non corridori, ossia coloro che camminano o corrono poco, sono meno colpiti dagli inconvenienti che invece largamente si manifestano in chi corre; inoltre, a conferma di quanto sopra, coloro che non denunciano alcun disturbo, sono prevalentemente marciatori che non corrono.

Dal punto di vista sanitario, i disturbi segnalati non sono di natura tale da costituire

tutto come passeggiate da affrontare camminando, o anche a passo di corsa ma solo se sufficientemente allenati.

Diversamente, essendo la maggior parte dei marciatori non competitivi gente che non ha tempo per allenarsi durante la settimana, andremo ad incrementare sempre di più il numero di coloro che dalle marce ricavano solo disturbi e stanchezza; e ciò è esattamente il contrario di quanto vogliamo.

*Ettore Cappelletti*

## Se lo dice il Papa...

"Vi auguro di essere sportive", ha detto il Papa a 12 mila suore venute ad incontrarlo in occasione del Congresso Eucaristico di Milano; "poi, di essere numerose e, poi, di essere gioiose", ha detto ancora.

Poichè pensiamo che il Papa non abbia immaginato, pur parlando al Palazzo dello sport, e non abbia sperato di vedere suore in calzoncini, pronte a scattare, dai blocchi di partenza, e, più in generale, suore protese nello sforzo e nell'affanno dei tanti sport agonistici, sentiamo di poterci "appropriare" di queste singolari esortazioni del Sommo Pontefice ed applicarle ai "nostri" sport, agli sport non competitivi.

Ed, invero, qualche volta già incontriamo, in qualche nostra manifestazione, dei preti e delle suore, che ci colpiscono soprattutto per la loro solitudine.

Ma adesso, dopo le "rivoluzionarie" esortazioni del Papa non possiamo che augurarci che questi rari "esemplari" diventino numerosi, ed attestino con la loro partecipazione come lo sport non competitivo non solo non contrasta, ma, anzi, si addice, alla vita religiosa.

Da molto tempo sosteniamo come questo sport abbia, fra i tanti validi aspetti, anche un contenuto cristiano, basato sull'annullamento delle differenze sociali e sulla vivissima fraternità che suscita fra i suoi partecipanti.

E adesso viene il Papa e ricordarci come

"San Paolo abbia paragonato gli esercizi fisici, sportivi con gli esercizi spirituali e con la vocazione che vi è propria".

Per cui si deve riconoscere che le esortazioni di Giovanni Paolo II (anche se questo Papa non finisce mai di sorprenderci) non sono, poi, tanto rivoluzionarie, ma semmai chiariscono un aspetto della vita religiosa, che deve essere vissuta soprattutto "nel mondo", cioè tra la gente, in tutte le esperienze da questa vissute, in tutte le esperienze belle, sane e formative, come sono appunto quelle sportive.

Tre aggettivi particolarmente intonati ha usato il Papa nel rivolgersi alle suore: siate sportive, siate numerose, siate gioiose! Tre aggettivi che si addicono perfettamente ai nostri sport, che sono i "veri" sport, che richiamano le vere masse popolari, che arrecano a coloro che li praticano tanta allegria ed intima gioia.

*P.Q.*

### Le cose che non ci piacciono:

da "Il Giornale dei Podisti" del 23/9/1983

1° pag., III° col. "per lo sforzo il giovane Sanzogni, appena superato lo strascico d'arrivo, crollerà a terra per un cedimento delle gambe".

# La pratica e la grammatica

Come mai una marcia pur essendo omologata ti può deludere

Lo scopo principale per cui la Fiasp è stata fondata e per cui tuttora esiste è dare omogeneità e coordinamento a tutte quelle manifestazioni per le quali viene richiesta la omologazione internazionale IVV, a salvaguardia degli interessi dello sportivo non competitivo.

Per gli organizzatori ciò significa sottostare a precise regole e per i marciatori significa partecipare a manifestazioni, anche in località sconosciute, con la garanzia di trovare un certo tipo di organizzazione. Questa la "teoria", ora vediamo cosa succede in pratica!

Lasciamo perdere i primi anni che sono serviti ad inculcare una certa mentalità fino ad allora sconosciuta agli organizzatori ed a farsi conoscere da tutti gli sportivi non competitivi. Guardiamo cosa succede ai nostri tempi, oggi.

Ogni Comitato Provinciale è demandato dalla Federazione a controllare e sovrintendere le manifestazioni della Provincia che esso stesso omologa di anno in anno, non perdendo mai di vista lo scopo principale della Fiasp: il rispetto degli interessi dello sportivo IVV, inteso nel senso più ampio e generale della parola.

Orbene, il marciatore IVV, prendendo per oro colato quanto sopra esposto, trovando un volantino fregiato degli stemmi Fiasp/IVV e riportante il numero di omologazione rilasciato dal competente Comitato, parte fiducioso di trovare un certo tipo di manifestazione anche senza conoscere chi la organizza; tanto c'è l'omologazione IVV che garantisce...

Ed il concorrente ha tutte le ragioni in quanto è preciso compito di ogni Comitato Provinciale tradurre in pratica tutta la bella teoria sopra esposta. Ma, ahimè, non sempre è così.

Ora, sia chiaro, non si vuole fare un processo a nessuno. I rapporti tra marciatore, organizzatore e Comitato devono essere di collaborazione e serietà, ma soprattutto di amicizia; e da buoni amici svisceriamo gli errori commessi, facciamoci un esame di coscienza ed attribuiamoci i nostri sbagli facendone tesoro per il futuro.

In questo numero non esamineremo la natura o la gravità dell'"errore", ma come mai esso si verifica "alla faccia della omologazione IVV".

Quando l'errore organizzativo è grossolano, quale kilometraggio sballato, ristori semi/inesistenti, quote non rispettate, organizzazione pressapochistica, i concorrenti, a fine manifestazione sacrosantamente protestano. La protesta, indicativamente, va dal "qui non vengo più" al "ma chi è quell'imbecille che ha omologato questa schifezza di marcia?". La prima considerazione interessa l'organizzatore, ma la seconda è tutta per il Comitato!

Eccoci quindi al nocciolo del problema, come da titolo; perché il Comitato ha omologato quella manifestazione? con quali criteri rilascia in genere le omologazioni?

Ogni anno al Comitato di Milano (come a tutti i Comitati) si presentano Società organizzatrici vecchie, già affiliate da anni, ed organizzatori nuovi, sconosciuti o non ancora sperimentati. Nel primo caso si vanno a guardare i rapporti delle manifestazioni precedenti; se in linea di massima sono sempre state soddisfacenti non esiste ragione per negare una nuova omologazione (salvo magari qualche raccomandazione del caso).

E se una di queste vecchie Società, all'ultimo momento, cambia le carte in tavola? Se non rispetta più quanto pattuito nella richiesta di omologazione? Amici marciatori, a questo punto il Comitato si trova davanti al fatto compiuto ne più ne meno di voi. I Commissari presenti, solo per rispetto ai marciatori IVV, possono restare a timbrare i cartellini; poi stendendo il rapporto, illustreranno gli "errori".

Il Comitato Provinciale discuterà e giudicherà questi "errori", la natura e la gravità dei quali potrebbe anche portare a negare in futuro l'omologazione IVV; condizione già verificatasi in passato, come purtroppo ben ricorderete.

Qualcuno ha obiettato che invece di giungere "dopo" a tanto drastiche sanzioni, il Comitato potrebbe svolgere "prima" un controllo. Ma se si trattava di una vecchia Società che aveva sempre organizzato in modo soddisfacente, con quale diritto, con quale faccia avremmo potuto sindacare sul loro futuro operato o dubitare della loro serietà o efficienza?

Un controllo o meglio una supervisione preventiva si deve fare e si fa con i nuovi organizzatori affiliati; nel Comitato di Milano vi è un responsabile solo per questo!

Le richieste di questi Gruppi o Società vengono scrupolosamente esaminate, i loro responsabili istruiti, catechizzati, verbalmente e con memorandum appositamente stampati, ed a completamento vengono messi a loro disposizione uno o più Commissari per seguire "in loco" l'allestimento della loro manifestazione (a tempo indefinito e gratis, naturalmente); più di tanto non crediamo si possa fare. Alcune Società accettano questa collaborazione, altre declinano l'offerta in quanto reputano di saper fare da soli o di aver assimilato tutte le istruzioni. Poi il giorno fatidico (non sempre per fortuna) scopriamo che niente, ma proprio niente avevano capito! Purtroppo lo scopriamo a fatto avvenuto, quando qualcuno di voi sta appunto esclamando "ma chi è quell'imbecille...?", quando comunque tutti voi siete stati gabbati.

Anzi diciamo più giustamente che tutti noi siamo stati gabbati, perché anche noi 11 del Comitato camminiamo. Eventualmente noi siamo buggerati due volte: una volta come marciatori ed una come responsabili del Comitato! Ma mettetevi nei nostri panni: a chiedere le omologazioni non vengono dei bambini, bensì persone maggiorenti, rappresentanti talvolta "blasonate Società". Se affermano di aver capito tutto, di saper far tutto, come facciamo a negare loro la fiducia? Ad uomini maggiorenti e vaccinati, come si usa dire!

Dovremmo permetterci di dubitare preconcettamente della loro intelligenza o della loro buona fede? Non è possibile. Un dubbio tanto grave possiamo esprimerlo, e lo esprimiamo, senza mezzi termini, quando i fatti ce ne danno giusto motivo. Purtroppo "dopo"!

Come vedete è argomento non facilmente dipanabile; noi ce la mettiamo tutta per non incorrere in questi incresciosi incidenti. Ed i fatti ci danno ragione in quanto nella Provincia di Milano la qualità delle manifestazioni è generalmente buona.

In questo notiziario abbiamo parlato del "perché" è difficile evitare certi "errori"; degli stessi e della loro natura avremo modo di parlare in seguito.

Michele Calderara

# LE BRACCIA: due gambe in più



Osservando il passaggio dei partecipanti alle marce non competitive, si nota la grande varietà degli stili adottati dai marciatori.

Essi, sia che corrano o che camminino, si muovono ciascuno in un modo del tutto personale che nei piccoli particolari è difficilmente ripetibile da ogni altra persona.

Il camminare ed il correre con un certo stile, sono una caratteristica soggettiva quasi paragonabile alle impronte digitali.

Questo paragone non è esagerato, anche se sembra strano che una funzione tanto naturale come il movimento in avanti del nostro corpo possa essere svolta in modi così diversi.

Il gesto del camminare o correre lo abbiamo imparato nell'infanzia, quasi sempre per istinto ed il suo esprimersi è stato condizionato da tanti fattori le cui conseguenze persistono anche se attenuate nell'età adulta:

- *fattori ambientali*, quali: il tipo di pavimento sul quale abbiamo fatto i primi incerti passi, lo spazio che c'era attorno, gli appigli che potevano essere disponibili e che ci aiutavano a vincere la paura di cadere.

- *fattori affettivi*, come la presenza dei genitori che ci stimolavano, ci incoraggiavano e ci aiutavano allo spostamento.

- *fattori interni*, quali: la curiosità che si spingeva verso qualcosa che era lì vicino e che volevamo raggiungere, la pigrizia che ci rendeva indifferenti alle novità e ci faceva restare seduti nel recinto rinviando così di qualche mese i primi passi, o la eccessiva vitalità che ci ha fatto camminare qualche mese prima del tempo medio previsto.

Camminare e correre non deve voler dire solo "spostarsi", ma deve voler dire "spostarsi con minor fatica":

È errata l'insistenza che hanno molti allenatori di pretendere che gli allievi camminino o corrano bene, perché non è ancora definito in questo campo cosa si deve intendere per "bene".

L'adozione forzata di certi stili, soddisfa in genere solo un vago concetto estetico ma trascura ciò che è veramente importante: il rendimento!

È questo il rapporto fra la velocità espressa e lo sforzo impegnato per esprimerla. Essendo il ritmo cardiaco una valida indicazione dello sforzo che si sta compiendo, è

evidente che per qualsiasi persona è meglio poter camminare, per esempio, a 6 km orari con le pulsazioni a 110 battiti al minuto piuttosto che camminare alla stessa velocità ma con le pulsazioni a 120 battiti al minuto. La differenza di rendimento, oltre che dallo stato di allenamento, dipende anche dal modo di camminare.

Il passo è la risultante del lavoro congiunto degli arti inferiori e superiori; gambe e braccia muovendosi in modo sincronizzato e alternato mantengono la necessaria inclinazione del busto in avanti ed evitano la torsione del tronco generata dalla spinta delle sole gambe o delle sole braccia.

Il movimento gambe-braccia contemporaneo è istintivo in tutti, ma non tutti hanno compreso l'importanza del movimento delle braccia e sono molti coloro che camminando o correndo le usano in modo insufficiente.

Per valutare quanto le braccia servono per far meno fatica a camminare o correre sono stati effettuati dei tests con un congruo numero di podisti procedendo nel seguente modo:

a) È stata dapprima rilevata la frequenza cardiaca a riposo (es. 72 battiti al minuto).

b) È stata rilevata la frequenza mentre procedevano ad una velocità fissa camminando con il loro usuale movimento delle braccia. (es. velocità 6 km - battiti 94).

c) È stata rilevata la frequenza mentre procedevano alla stessa velocità fissa ma camminando con le braccia tenute ferme (battiti 106).

d) È stata rilevata la frequenza mentre procedevano sempre alla stessa velocità fissa, ma gli era stato imposto di muovere le braccia in modo esagerato (battiti 91).

I risultati, dei quali ho esposto solo un esempio, hanno dimostrato — in modo omogeneo per tutti i soggetti esaminati — che più si muovono le braccia, meno faticiamo; abituiamoci perciò tutti ad utilizzare di più questi nostri arti, che ci sono stati dati non solo per afferrare oggetti con la loro parte terminale o per lavorare o abbracciare la persona amata, ma anche per aiutarci a camminare o correre con meno fatica e quindi per partecipare alle nostre marce con più gioia e serenità.

Ettore Cappelletti



il negozio  
della Milano  
sportiva

VIA VITRUVIO 38 - MILANO  
TEL. 27.95.70

vasto assortimento tute e scarpe delle  
migliori marche

SCI / TENNIS

SCONTO AGLI ABBONATI DELLA RIVISTA



a cura di Dante Betocchi

**FUMO E SPORT.** Una ricerca medica effettuata su un vasto campione di praticanti del jogging ha posto in luce che oltre l'80% di essi ha smesso di fumare dopo aver intrapreso quest'attività sportiva, ritenendo il vizio incompatibile con l'esercizio fisico. Il rilievo diviene particolarmente significativo tenendo conto, per esempio, delle statistiche italiane le quali evidenziano che tra i giovani d'età compresa fra diciotto e ventun anni fumano il 54% dei maschi e il 46% delle ragazze; mentre le cifre dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dicono che il 25% dei fumatori accusa disturbi cardiovascolari e il 75% soffre di bronchite cronica ed enfisema e che nel mondo, ogni anno, un milione di persone - uomini e donne - muore in conseguenza del tabagismo (il 90% dei decessi è dovuto a cancro al polmone).

**VARESE.** L'Azienda di soggiorno e turismo ha istituito, in collaborazione con il Centro astronomico "Schiaparelli", un servizio telefonico continuo (il cui numero è: 0332/237021) che fornisce tutte le notizie riguardanti le condizioni meteorologiche sull'Italia in generale e in particolare su Varese e la sua provincia, oltre a una serie di informazioni turistiche. Ciò tornerà comodo a coloro che, dovendo recarsi nel Varesotto per un week-end marciatorio, avranno modo di preventivare con migliore approssimazione lo stato del tempo che li aspetta e regolarsi per l'abbigliamento più adatto.

**PUBBLICAZIONE RICEVUTA.** Ci sono stati gentilmente inviati i due ultimi numeri de "L'eco dei Vigili del Fuoco", periodico dalla bella veste tipografica e dal consistente numero di pagine che è diretto da Antonio Berton ed è destinato in primis agli appartenenti al benemerito Corpo, ma anche "a tutti coloro che desiderano dibattere, con modestia e senza velleità, problemi, idee, esigenze di ogni tipo purchè tendenti a dare consistenza ai movimenti d'opinione e pratica del corpo nazionale dei V.V.F.". È una rivista specializzata, quindi, che riporta soprattutto normative specifiche di nuova emissione e articoli tecnici settoriali, ma che sa offrire alla sensibilità del lettore spunti d'interesse veramente generale: cito, per esempio, il dettagliato articolo dedicato al soccorso con il "cane da catastrofe" in caso di sismi o calamità similari e la significativa indagine fra gli studenti liceali genovesi sulla conoscenza degli obiettivi del servizio della Protezione civile, di recente istituzione, e sulla disponibilità o meno a prestarvi opera di volontariato. "L'eco" ha - tra l'altro - una pagina sportiva, che dedica alle proteiformi attività atletiche dei "pompieri" e che non è escluso abbia ad offrire spazio in futuro alle discipline a noi più care. Per chi volesse abbonarsi diamo l'indirizzo della Rivista: via delle Forze Armate n. 50 - 20147 Milano - Tel. (02) 4043917.

6 - sportinsieme

**PER TUTTE LE GAMBE.** Le iniziative intese a riportare la città e l'ambiente a misura d'uomo vanno moltiplicandosi, un po' dovunque.

A Milano il Comune già qualche mese fa ha chiuso al traffico il centralissimo corso Vittorio Emanuele II, che può dirsi la *main street* più "marciata" del mondo, perché ogni anno vi viene incanalata, alla partenza, la fiumana dei partecipanti alla più frequentata non-competitiva di tutti i tempi e di tutti i luoghi, la Stramilano. Nel cuore della metropoli i pedoni hanno una strada tutta per loro, dove poter tranquillamente passeggiare, sostare in conversazione o a ammirare il gioiello architettonico del Duomo, o anche corricchiare (lo fa già più d'uno) senza il disturbo dei motori e il puzzo delle marmitte di scarico.

\* \* \*

A Loano, ridente località balneare della Riviera di Ponente, è stata attrezzata a verde pubblico un'area incolta abbastanza estesa, posta tra le vie Manzoni e Petrarca, finora utilizzata per le giostre dei luna-park o i tendoni dei circhi. L'appezzamento è stato piantumato con oleandri, eucalipti e sempreverdi, dotato di piazzole per i giochi dei bambini e, ciò che fa spicco, d'una pista a fondo artificiale liberamente a disposizione degli amanti del jogging, residenti o villeggianti, che lungo il suo tracciato zigzagante possono tenersi in forma fuori dal trambusto delle strade battute dal traffico veicolare.

\* \* \*

Il Consorzio per il Parco regionale delle Groane sta realizzando un percorso cicloturistico campestre di 23 km nell'interno dell'area amministrata.

Il Parco ha una superficie di 3.200 ettari, estendendosi per circa 15 km, secondo un asse sud-nord, da Castellazzo di Bollate fino a Lentate sul Seveso e, nonostante il forte degrado sofferto nel passato a causa di forme indiscriminate di urbanizzazione e industrializzazione, offre notevoli possibilità di essere valorizzato per fini educativi e sportivi; come si ricorderà, nella sua parte più meridionale esso ha ospitato nel 1979 i ragazzi della Scuola media di Baranzate per la prima Corsa d'Orientamento della storia dei Giochi della Gioventù e, successivamente, varie altre manifestazioni, anche non competitive, di questa specialità eminentemente "agrisportiva", promosse dalla FIASP e dal CISO.



**MILANO.** Il nostro collaboratore, Roberto Albertoni, ha partecipato a una mostra grafica collettiva presentando anche quest'anno, all'Esposizione internazionale del Ciclo e del Motociclo, tenutasi a fine novembre alla Fiera campionaria, un complesso di cinque disegni umoristico/sportivi, ovviamente ispirati - data la sede - al ciclismo e ai suoi personaggi.

Daniele Mauro, altro nostro collaboratore; portando avanti un'iniziativa che data dal 1981, ha tenuto il 23/XI una lezione pratica sull'impiego della bussola e della carta topografica per scopi turistici e sportivi agli allievi del corso di sci escursionistico che viene promosso annualmente dalla sezione "Sci di fondo" del dopolavoro-Montedison. Complimenti a entrambi.

## ELENCO DELLE MARCE CON SCONTO DI LIRE 500 AI TESSERATI FIASP sulla quota piena di iscrizione

Prima parte (fino al 13-5-84). La seconda parte sul prossimo numero.

- 8/ 1/84 - **11° Avisada** - G.S. Marciatori Avis - Rho (Mi)  
 8/ 1/84 - **8° S. Stefano** - Club Vai - S. M. Capua Vetere (Ce)  
 15/ 1/84 - **13° Marcia della Fraternalità** - Monticello C/Otto (Vi)  
 5/ 2/84 - **2° Ator dal fiun stele** - Cjaminin Unis - Teor (Udine)  
 5/ 2/84 - **6° Marcia dei castelli** - G.P. Libellule - Ghisalba (BG)  
 12/ 2/84 - **4° Trofeo Grace** - G.P. Grace - Rho (Mi)  
 19/ 2/84 - **11° Marcia dell'Allegria** - C.S.I.U.S. Labor - Viareggio (Lu)  
 26/ 2/84 - **5° Ed. Quattro passi sull'Mont'Orfano** - C.A.S. - Coccaglio (Bs)  
 26/ 2/84 - **8° Roma-Castelgandolfo** - Vai Marathon Club - Roma  
 26/ 2/84 - **9° Marcia vin di Latisane** - Ass. Marciatori - Latisana (Ud)  
 4/ 3/84 - **9° La campagnola** - G.P. Hermes - Trezzano Sul Naviglio (Mi)  
 11/ 3/84 - **12° Marcia delle cascine** - Soc. Polisportiva - Opera (Mi)  
 11/ 3/84 - **9° Vimercaminata** - G.S. Alpini - Vimercate (Mi)  
 25/ 3/84 - **7° Aspettando la primavera** - G.P. Forum Julii - Cividale dei Friuli (Ud)  
 25/ 3/84 - **7° Tre passi e una corsetta** - Circolo Culturale Romita - Sannazaro de Borgundi (Pv)  
 31/ 3/84 - **2° 100 Km. dei Gladiatori** - Club Vai - S. M. Capua Vetere (Ce)  
 1/ 4/84 - **12° Marcia int. dei 7 molini** - Pro Loco - Gragnano (Pc)  
 1/ 4/84 - **7° Ed. Corrida e maratona berica** - G.M. I Gati Biancorossi - Vicenza  
 1/ 4/84 - **7° Cross olgiatese** - Dialogo Club - Olgiate Comasco (Co)  
 1/ 4/84 - **10° Attraverso le terre dei gonzaga** - G.S. Casalasco - Casalmaggiore  
 1/ 4/84 - **5° Attraverso i castelli aquilani** - Polisportiva UISP - L'Aquila  
 8/ 4/84 - **Camminata della salute** - Polisportiva Monterosso - Bergamo  
 15/ 4/84 - **3° ed. Tutti sotto al bobolar** - G.M. Teenager - Staranzano  
 15/ 4/84 - **Trittico delle tartarughe** - G.P. Le Tartarughe - Bergamo  
 15/ 4/84 - **4° Giro delle 20 cascine** - G.P. Pessano con Bornago - Bornago  
 23/ 4/84 - **Galopera** - Associazione Padus - Piacenza  
 25/ 4/84 - **4° Maratona dei colli storici - 7° Pascualada de la vaca** - La Vaca d'Main - Castiglione delle Stiviere (Mn)  
 29/ 4/84 - **10° Marcia di Redipuglia - 6° Maratona del carso** - Gr. Alpini - Fogliano Redipuglia (Go)  
 1/ 5/84 - **11° Maratona della valle Seriana** - G.S. Semonte - Vertova (Bg)  
 6/ 5/84 - **12° Calendimaggio** - Acli Ruda - Ruda (Ud)  
 6/ 5/84 - **7° ed. Panoramica colle S. Michele** - Polisportiva Orme - Brescia  
 6/ 5/84 - **4° Trofeo podistico città di Vivaro Romano** - Pol. Vivaro Romano - Vivaro Romano (Roma)  
 13/ 5/84 - **9° Quatar pass cui avucat da Capunag** - G.S. Caponaghese - Caponago (Mi)  
 13/ 5/84 - **7° Classica caluschese** - G.S. Atletica Calusco - Calusco d'Adda (Bg)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

## Enfeni

*Enfeni eternèl, jeux de coulours,  
danço dal cor en vir d'amour:  
aquesto es la sentenço d'encuèi  
a lou fun de vido que mounto al  
cièl.*

*Sacra saber de bianco néu...  
e la charamaio un journ encaro.  
Eslùci dal quiàr, jouioùs crèire  
dins un vir de danço se reconeisse  
[fraires.*

*Douçour d'uno vido que renèis  
... e encaro sus lou chamin  
recomençar l'estorio:  
l'estorio mai bello, l'estorio d'ïher.*

Coüstàn Rèy

(poesia in lingua d'oc - a cura del "Centre Cultural de la Coumboscuro" di S. Lucia di Monterosso Grana/Cuneo)

## Infinito

Infinito eterno, gioco di colori,  
danza del cuore in empito d'amore:  
questa è la sentenza d'oggi  
al fumo di vita che sale al cielo.

Sacra sapienza di bianca neve ...  
e nevicata un giorno ancora.  
Folgore dalla luce, gioioso credere  
e in un giro di danza riconoscersi  
[fratelli.

Dolcezza d'una vita che rinasce  
... e ancora lungo il cammino  
ricominciare la storia:  
la storia più bella, la storia di ieri.

medisport

centro  
di medicina  
sportiva

medisport  
milano

