



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/C - 46100 MANTOVA - Tel./Fax: 0376 374388 - Dr. Resp.: Dott. Giuseppe Colaninno, Alberto Tomassini - Dr. Ing. Giocundo Talamonti - Pubblica: FIASP Amministrazione: Viale Veneto, 11/C - 46100 MANTOVA Stampa: Grafiche Stebbi - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VI) - Registrazione del Tribunale di Verona 7/93 del 20/07/1993 - 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 FCB Mantova - A. 11 - N° 1 - Novembre - Dicembre 2002

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

Buone
Feste!!!



SPORTINSIEME

NOVEMBRE - DICEMBRE 2007 - N° 6

La RIVISTA è posta in abbonamento per quanti la volessero leggere al contributo associativo di Euro 15,00 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 Mantova (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 15,00 €, la spesa di spedizione annua per sei numeri è di 10,20 €.

La Redazione ringrazia i propri lettori.



Direttori responsabili

Giuseppe Colaninno
Giacinto Talamonti
Alberto Tomassi

Redazione

l. l. a. s. p. @tin.it

Memberi organi:
centrali della F.I.A.S.P.

Collaboratori Sportinsieme Novembre - Dicembre 2007 - n. 6

Agrana.com
Avo Nino
Borghetti Chiara
Bosoni GianLuigi
Carnam Alberto
Castagnoli Mario
Cente Luigi
Dati Garagnola Ubaldo
Dotti Ferraresi Gilles
Ferramondo Pierluigi
Ferrari Gabriele
Ferra Giorgio Vittorio
Fiorini Giuliano
Franceschini Robertis
G. P. Candiana
Idemio Anna
Luzzi Claudia
Marangoni Francesco
Martini Remo C. Gaudy
Mazzoni Natalina
Mazzoni Fulvio
Meletti Germano
Mirocchi Giorgio
Mostoli
Paganò Giovanni
Petrilongo Mario
Prof. Mario Gasione
Raucci Giovanni
Reah Longi
Rosa Ettore
Savardi Mario
Socceller Ed
Talamonti Claudio
Talamonti Giacinto
Tomassini Elio
Umic Dante
Valentini Giuseppe
Vola Luca
Zito Diego
Zito Maurizio

Foto di copertina

Copertina dedicata agli organi della FIASP per le festività natalizie.

Editore

FIASP
Federazione Italiana
Amatori Sport Per Tutti
Direzione, Redazione,
Amministrazione e pubblicità
Viale Veneto 11/C - 46100 Mantova
Tel. e Fax 0376374390

Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella - Legnago (Verona)

Spedizione

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Terni n. 793
del 20/07/1993

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in
abbonamento postale - D.L. 363/2003
norme in L. 27/02/2004 n° 46 art. 1
comma 2 DCB Mantova - Anno 11
n° 6 - Novembre - Dicembre 2007

3 Editoriale

4 Notizie FIASP

8 Discipline sportive

10 La voce dei comitati

12 Sodalizi FIASP

18 Attività dei Sodalizi
FIASP

21 Personaggi Fiasp

23 Con noi per sempre

24 Maratone vissute

28 C'era una volta

30 Manifestazioni FIASP
attraverso i Comitati

48 Calendario manifestazioni

54 Pianeta Donna

55 Benessere

57 Alimentazione

58 Fuorisacco

60 Cinefilo sportivo

61 Cultura, storia, arte,
folclore, attualità, opinioni





Carissimi Amici Sportivi della FIASP, come alcuni di Voi hanno saputo, in data 20 luglio 2007 la CAF della FIASP depositava in Segreteria Nazionale FIASP una sentenza contenente un provvedimento disciplinare a carico del Presidente Nazionale.

Avverso tale deposito ritenuto illegittimo nel diritto e nel merito la Presidenza della FIASP ha fatto ricorso all'Arbitrato in virtù sia dei Regolamenti Federali che del Diritto sancito dal Codice Civile. Le conclusioni del lodo arbitrale, emesse con sentenza il 29 ottobre 2007, recano i seguenti dispositivi:

..... omissis

P.Q.M.

il Collegio Arbitrale all'unanimità e definitivamente pronunciando così provvede:

- *dichiara nulla la sentenza C.A.F. N.01/2007 del 29/06/2007 stante l'incompetenza della C.A.F. a giudicare un Organo Centrale della Federazione;*
- *conseguentemente dichiara nulla la sanzione della sospensione delle cariche sociali comminata al Presidente, dott. Colantonio Giuseppe;*
- *dichiara comunque nel merito che il Dr. Giuseppe Colantonio non ha commesso alcun illecito disciplinare relativamente agli addebiti comportamentali valutati dalla C.A.F.;*
- *condanna la F.I.A.S.P. al pagamento integrale delle spese del presente procedimento che vengono liquidate in € 3.000,00 oltre accessori di legge per ogni componente del Collegio Arbitrale ed € 500,00 oltre accessori di legge per il segretario incaricato*
- *condanna la F.I.A.S.P. a pubblicare la presente decisione sul giornale periodico della Federazione.*

Così deciso in Como, via Parini n.1

in data 24 ottobre 2007

L'arbitro Giovanni Mariotti

L'arbitro Alberto Guidi

Il Presidente del Collegio Arbitrale Fabio Galli

Data la grande importanza che la Federazione ha sempre dato alla trasparenza dei propri atti, tutti i documenti di procedura saranno pubblicati sul prossimo numero di Sportinsieme in inserto appositamente realizzato.

Cari Amici della FIASP, mi rendo perfettamente conto che quanto successo nulla a che vedere con lo spirito della nostra Federazione, pur tuttavia in qualità di Presidente Nazionale ho dovuto seguire un iter inusuale nel nostro ambito, il cosiddetto iter 'giuridico', per consentire a voi tutti di contestare sullo stesso piano e indurre al silenzio chi del giuridico ha



fatto un uso non lecito e non consentito né dal buon senso né dai Regolamenti.

Con la serenità dettata dall'aver sempre agito nel nome e per la Federazione insieme all'impegno di validi Collaboratori di Giunta e Consiglio, vi comunico anche a nome del Consiglio Federale nella sua pressoché totale unanimità che il Presidente della Federazione è al suo posto e nei suoi legittimi poteri, là dove lo avete collocato con l'elezione del 15 gennaio 2005.

L'iter che è stato predisposto per la mia personale difesa terminerà sabato 10 novembre con l'Assemblea Federale - la vera Autorità assoluta e insindacabile della Federazione - che sarà competente ad esprimersi sull'intera vicenda e sulle sue conseguenze in ambito Federale.

Ringrazio tutti Voi per la pazienza che avete avuto nel tollerare atteggiamenti di franca provocazione e arroganza credendo sempre nella FIASP, ringrazio tutti i Dirigenti che hanno sempre mantenuto un comportamento consono alla serietà e all'immagine della Federazione, ringrazio gli Amici che sono stati vicini nel momento della difficoltà.

Dobbiamo continuare a credere che ciò che ci unisce debba essere per noi più importante e vitale di ciò che potrebbe dividerci, ma nel contempo dobbiamo essere sempre forti, uniti e determinati nel respingere i personalismi che mirano a mettere in ginocchio la Federazione.

A tutti, come sempre, il mio personale abbraccio,

Buon Lavoro a tutti!

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP

Mantova, 30 ottobre 2007



10^a OLIMPIADE IVV OTEPÄÄ - ESTONIA



12 - 15 Luglio 2007

Delegazione ufficiale della F.I.A.S.P.

La segreteria predisposta per la programmazione e la partecipazione della delegazione ufficiale della F.I.A.S.P. alla 10^a Olimpiade I.V.V. in Estonia ha lavorato intensamente un intero anno. Nulla è stato lasciato al caso; tutto è stato studiato e analizzato nei minimi particolari per offrire, ai quaranta (39) fiaspini italiani che hanno aderito all'iniziativa, il miglior servizio ed una adeguata assistenza; una soddisfazione che ha ripagato in parte i notevoli sacrifici e le impreviste difficoltà riscontrate nella complessa organizzazione. Chi non ha partecipato o chi non ha potuto partecipare a questa Olimpiade I.V.V., ha perso un'occasione per visitare un paese nordico dal cuore caldo, per camminare in un territorio fresco e in un ambiente incontaminato.

L'Estonia. L'Estonia (Repubblica estone) ha una superficie di 45.227 Km² di cui, il 10% circa del territorio è formato da 1520 isole, il 5% da corsi d'acqua dolce, il 48% da foreste, il 7% da paludi e acquitrini e il 37% da terreni agricoli. Gli abitanti sono 1,36 milioni, di cui il 68% estoni, il 26% russi, il 2% ucraini, l'1% bielorusi e l'1% finlandesi, il 68% dei quali vive

in città. La capitale dell'Estonia è Tallinn con 397mila abitanti. La Repubblica estone è membro dell'UE e della NATO. Il 60% della popolazione estone pratica lo sport (sci nordico, ski-roller, podismo e nuoto) e molto diffuse sono le palestre per il benessere fisico. La maggioranza dei giovani estoni è di bella presenza, con i capelli biondo-cenere, dal fisico asciutto e modellato, sportivi ed educati. La sete di conoscenza degli estoni è instinguibile, quasi religiosa. Se internet fosse un paese, si chiamerebbe Estonia. Nei periodi difficili della storia estone, la gente ha preferito patire la fame che rinunciare all'istruzione scolastica; da qui il dire: "Il potere può toglierti terre e beni, ma non può toccare le tue conoscenze e capacità". A dimostrare la perdurante sete di conoscenza degli estoni stanno oggi tanto il continuo aggiornamento del sistema scolastico e l'aumento degli studenti universitari quanto il fatto che l'Estonia è diventato uno dei paesi più internettizzati d'Europa ed un vivaio di nuove idee e soluzioni tecnologiche. Percorrendo le lunghe e interminabili arterie stradali dell'Estonia, capita sovente di leggere

su un cartello "Internet a 100 mt." e la freccia indica una stradina dissestata che conduce a un piccolo borgo di case oppure su un piccolo paese di un'isola. Il primo punto internet pubblico gratuito è stato aperto in Estonia nel 1997 ed oggi sono oltre 800. Se ne trovano nelle biblioteche delle città e dei paesi, negli uffici postali e nei negozietti di campagna. Il motto non scritto del programma estone per le pari opportunità è che "l'Internet gratis deve essere raggiungibile in bicicletta da ogni contadino". Storie di vita meravigliosa per noi ancora molto lontana anche se riteniamo di essere all'avanguardia nel sistema tecnologico.

La trasferta. La trasferta dei quaranta (39, perché uno prima di partire, ha dovuto rinunciare per irrevocabili impegni di lavoro) partecipanti F.I.A.S.P. alla 10^a Olimpiade I.V.V. è durata dal 10 al 17 Luglio 2007; otto giorni di amicizia, di sport e allegria, giorni ricchi di sensazioni emotive che, certamente, rimarranno nella memoria anche di quelli più abituati a questo tipo di imprese sportive; alcuni di loro infatti hanno partecipato a quasi tutte le Olimpiadi IVV, sin dalla prima



edizione. Siamo partiti dall'Aeroporto di Milano-Malpensa alle ore 16,30 (ritrovo alle ore 14,00) di martedì 10 Luglio con un volo di linea della EstonianAir e atterrati a Tallinn alle 20,40 (ora locale + un'ora rispetto all'Italia) dove ci siamo incontrati con l'interprete, la gentile signora Merje Kala. Cena veloce all'Hotel Ülemiste nei pressi dell'aeroporto e, quindi, 260 Km. di autobus verso Võru dove ci siamo sistemati, all'1,30, all'Hotel Tamula che è un tipico albergo con vista sul lago omonimo (Tamula) che ha una penisola chiamata Roosisaar (Isola della Rosa). Võru ha 14.800 abitanti ed è una cittadina unica in Estonia per le sue caratteristiche architettoniche, essendo in pratica rimasta inalterata da quando, nel 1784, Caterina II, dopo averla fondata con un decreto speciale, ne supervisionò la pianificazione. Võru è famosa perché vi abitò ed esercitò la professione di medico Friedrich Reinhold Kreutzwald (1803-1882), l'autore del poema epico nazionale Kalevipoeg. Sulla piazza centrale è stata eretta la settecentesca Chiesa luterana di Santa Caterina.

L'Escursione. Mercoledì 11 Luglio, dopo la colazione in hotel, è stata organizzata una visita guidata alla cittadina di Tartu (a 64 Km.). Una città universitaria, capitale intellettuale della repubblica fondata il 1030. Interessanti da visitare sono stati il centro storico dell'800, il palazzo principale dell'Università, la chiesa di San Giovanni e le rovine della cattedrale medievale in un parco



culturale sopra la collina Toomemägi. Molto suggestiva la visita a Taevaskoja (Palazzo Celeste) con le gole di roccia arenaria, formatesi 400 milioni di anni fa e attraversate dal fiume Ahja. Una passeggiata di circa 3 Km. Il pomeriggio l'abbiamo dedicata alla visita dell'Olimpic Center, dove ci attendeva Renzo Danesi, per il ritiro degli olimpici e dei cartellini per le marce dei giorni seguenti. Molti hanno colto l'occasione per sgranchirsi le gambe con una prima camminata di 6-10 Km. assieme agli amici pordenonesi guidati da Silvano Zerbinatti, giunti in Estonia con il camper.

Dal momento che tutti gli appuntamenti per la cerimonia di apertura della 10ª Olimpiade erano fissati per il tardo pomeriggio e il presidente Colantonio, il Vicepresidente Danesi, Alberto Guidi & C., erano impegnati nel Consiglio Internazionale dell'IVV, giovedì 12 Luglio la comitiva si è recata nella località di Sangaste per la visita ad un castello medievale attualmente usato per scopi turistici, dove abbiamo incontrato la delegazione I.V.V. dell'Ungheria che ha alloggiato per alcuni giorni in quel castello. E, nel pomeriggio..... finalmente trasferimento a Otepää.

Otepää. E' la località di sport invernali più rinomata del Baltico, vera e propria "capitale invernale dell'Estonia". Il nome ereditario di "Testa d'orso" è da attribuirsi al profilo della sua roccaforte, costruita in mattoni nel 1224, la prima nel suo genere in Estonia. La consacrazione della chiesa di S. Maria risale al 4 giugno 1884 e, in quella occasione, fu portato per la prima volta in processione il tricolore estone (blu-nero-bianco); la canonica ospita oggi il Museo della Bandiera. Il parco di Otepää è ricco di laghetti, dolci pendii, romantici sentieri e ruscelli. Il belvedere delle torri di Kuutsemägi (217 mt.), Harimägi e Väike Munamägi offrono bei panorami. In inverno gli appassionati dello sci e, in genere, degli sport invernali possono usufruire di piste illuminate e mezzi di risalita, dei centri attrezzati di Tehvandi, Kuutsemägi e visitare nel tempo libero il Museo dello Sci a Otepää. A Otepää sorge anche quello che è considerato il lago in as-



soluto più bello dell'Estonia – il Pühajäve, particolarmente amato dai pittori. Nei mesi estivi il Pühajäve e altre centinaia di laghetti si popolano di barchette e pedalò e le spiagge invitano alla tintarella o alla pesca. Non mancano campi di tennis e sentieri e il campo da golf. Per chi crede nel potere delle forse della natura può ispezionare la cosiddetta "colonna di energia" di Otepää (sul percorso della 20 Km ci siamo passati vicino e siamo andati a visitarla, chissà se avrà fatto effetto!!!)

La cerimonia di apertura della 10ª Olimpiade I.V.V. – Nel pomeriggio di giovedì 12 Luglio, appuntamento per le 38 delegazioni provenienti da tutto il mondo, in piazza a Otepää ed anche noi della F.I.A.S.P., in perfetta divisa azzurra, abbiamo atteso con bandiere e striscioni l'importante momento. In piazza ci ha raggiunto anche il presidente Giuseppe Colantonio che con soddisfazione, gioia ed emozione, ha annunciato la sua elezione alla carica di vicepresidente dell'I.V.V., che è stata accolta dai presenti con un forte applauso. Una nomina molto importante e significativa quella di Giuseppe, sia per l'Italia podistica della F.I.A.S.P. che per una soddisfazione personale essendo la prima volta che un esponente della nostra Federazione riceve tale riconoscimento internazionale. Con un po' di ritardo e dopo le ore venti è partita la sfilata delle delegazioni; alla nostra si è aggregata la comitiva capitanata da De Solda e formata dai gruppi di Padova, Verona e Terni. In tutto gli "azzurri" che hanno sfilato dalla piazza di Otepää allo stadio;



sono stati oltre cento, sicuramente di grande effetto (come lo testimoniano le foto di questo servizio). E' stata una cerimonia molto significativa ma la mancanza della traduzione dei vari discorsi ufficiali nella nostra lingua ci ha lasciati un po' amareggiati. L'accessione della fiaccola olimpica è stato il momento culminante della cerimonia, con la quale è stato dato anche il "rompete le righe". Significativa la presenza sul palco delle autorità dell'ex presidente dell'I.V.V. Odd Ivar Ruud ed il nuovo presidente (più giovane) Josef Gigl quasi a testimoniare il passaggio di consegne tra il vecchio ed il nuovo Consiglio Internazionale dell'I.V.V.

Un po' affaticati ma rilassati la serata della delegazione F.I.A.S.P. è trascorsa in pizzeria dove il nuovo vicepresidente dell'I.V.V. Colantonio ha offerto lo spumante (estone).

Le marce. La mattinata di Venerdì 13 è stata dedicata alle marce di 12 e 20 Km, tutte in mezzo ai boschi e al verde attorno al lago di Pühajäve. Itinerari unici, molto belli e panoramici. Naturalmente l'organizzazione non ha nulla a che vedere con le nostre marce; per come siamo abituati noi ci vuole tanto spirito di adattamento.....anche se, forse, hanno ragione loro, perché così dovrebbero essere anche le marce F.I.A.S.P. – I ristori: una bottiglietta di acqua da 50 cl. e..... cammina fino all'arrivo (una su 20 Km).

La maratona. Sabato 14 Luglio,

giornata dedicata interamente alla maratona. Dei "nostri" solo sette hanno partecipato alla maratona, mentre gli altri si sono iscritti ai percorsi di 12 o 20 Km. con gli stessi itinerari dei giorni precedenti. Qualcuno ha corso in bicicletta ma erano così poche che solo pochi sono riusciti a procurarla. Giornata importante per la "nostra" Sabrina Delvecchio che ha "corso" la sua prima maratona.

La cerimonia di chiusura della 10^a Olimpiade I.V.V. – Domenica 15 Luglio, marce libere per tutti al mattino e alle 12,30 presso la terrazza di Pühajäve SPA si è tenuta la cerimonia di chiusura della 10^a Olimpiade I.V.V.. Una cerimonia semplice, più sobria di quella dell'apertura ma molto significativa perché c'è stato il passaggio della bandiera dell'I.V.V. dall'Estonia al Giappone dove, dal 14 al 17 Maggio 2009, si svolgerà l'11^a Olimpiade I.V.V.. Il nuovo presidente dell'I.V.V. Josef Gigl ha tenuto il suo primo discorso ufficiale.

Trasferimento a Tallinn. Lunedì 16 Luglio, fatte le valigie e lasciate le camere dell'Hotel Tamula, la comitiva "azzurra" si è trasferita a Tallinn all'Hotel Snelli nei pressi della stazione centrale. Un edificio moderno con ascensore esterno e panoramico. Il tempo di lasciare le valigie in camera e di rinfrescarsi un po' e subito in visita guidata alla città. Tallinn è la più antica capitale dell'Europa settentrio-

nale; è menzionata per la prima volta dal geografo arabo al-Idris nel 1154. Proclamato dall'UNESCO patrimonio dell'umanità, il suo centro storico medievale è uno fra i meglio conservati in Europa. Tallinn è una città a misura d'uomo vivace e attiva. Il centro storico non è certo un museo abbandonato; è piuttosto un cuore vivo e palpitante. E' una città che invita a passeggiare per le antiche vie tortuose e rifocillarsi nei numerosissimi caffè, a curiosare nelle boutique e nelle gallerie d'arte. Una città che ha un fascino che coinvolge sia gli abitanti sia i numerosi turisti.

Il rientro in Italia. Martedì 17 Luglio alle ore 10,30, lasciato l'Hotel ci siamo trasferiti all'aeroporto di Tallinn e dopo le operazioni d'imbarco siamo decollati puntualmente alle ore 13,30 per Milano-Malpensa dove siamo arrivati alle 15,30 (ora italiana). La bellissima e limpida giornata ci ha permesso di vedere, da 8mila metri, un panorama stupendo attraverso tutta l'Europa. Ci ha fatto piacere di trovare all'arrivo in aeroporto della Malpensa il presidente Giuseppe Colantonio che ha abbracciato tutti con molta cordialità e amicizia.

Questa specie di "diario di bordo" lo dedico a tutti gli amici della F.I.A.S.P. che hanno partecipato alla trasferta in Estonia e che, con me, hanno condiviso importanti momenti di allegria e di sport.



LE OLIMPIADI IVV 2007

Ricordi e riflessioni di Giorgio Miccoli

Purtroppo, quando ero impegnato nell'attività lavorativa, non avevo nemmeno il tempo di pensare non solo a me stesso, ma nemmeno alla mia famiglia ai miei hobby e alle mie passioni sportive. Così, una volta raggiunta la pensione, mi sono dedicato a tutto quello che prima mi era praticamente impossibile (corsa, maratone, marce in tutta Italia, viaggi ed Olimpiadi IVV). La partecipazione all'"Olimpiade degli Sport Popolari" è stata una delle più belle e suggestive esperienze della mia seconda giovinezza e provo, in questo articolo, ad illustrarne le motivazioni. Dalla prima volta a Bilione e quindi a Seefeld (Austria) ho notato che i Fiaspini sono gradatamente aumentati – complessivamente in Estonia se ne sono contati circa cento – e questo sicuramente grazie alla buona propaganda che si è fatto di questi eventi ed all'ottimo lavoro di alcuni Dirigenti federali che hanno che si sono impegnati per comporre una delegazione ufficiale – in Estonia la delegazione era formata da quaranta Soci F.I.A.S.P.

Se è vero che la pratica sportiva consente aggregazione e socializzazione, il grande movimento dell'Olimpiade IVV animato dallo spirito della non competitività, aumenta notevolmente questo confronto con gente e popoli che confluiscono dai più svariati paesi del pianeta. Prendere coscienza delle nostre capacità, come confronto con gli altri senza ottenere un preciso risultato competitivo, è una delle caratteristiche di queste manifestazioni popolari ed il constatare che altri "sportivi", di altri paesi e continenti, la pensano nello stesso modo praticando le stesse discipline, crea una grande sensazione emotiva.

Il lavoro svolto in due anni dagli organizzatori di ogni singola Olimpiade IVV, si conclude in quattro giorni ma, la dedizione, la passione e l'attaccamento agli ideali dell'IVV sono ampiamente ripagati dalla grande massa dei partecipanti che, con notevoli sacrifici – anche economici – raggiungono con orgoglio ed entusiasmo il paese e le città ospitanti per "misurarsi" nella marcia, nel ciclismo e nel nuoto. La partecipazione ad almeno una delle Olimpiadi IVV dovrebbe essere per un Socio F.I.A.S.P. uno degli impegni più importanti della sua "carriera" podisti-

ca. La realtà invece è ben diversa anche se, mi rendo conto, che le motivazioni sono tante e più svariate. Quello che mi rattrista un po' è il constatare che molti "nostri" marciatori non sanno nemmeno cosa siano le Olimpiadi IVV; ciò significa che c'è ancora molto da lavorare specialmente con una buona informazione. Il completamento dell'opera informativa, secondo me, dovrebbe essere affidata a tutti coloro che hanno qualche responsabilità nella Federazione (dirigenti centrali e periferici); forse quello che più conta, è l'attività d'informazione che ogni olimpionico IVV può fare per divulgare questi eventi. Mi rendo conto che non è facile ma, sicuramente, il poter dire che a "quella" Olimpiade IVV "io ci sarò" oppure "io c'ero" è una grande soddisfazione. Ogni volta è una sensazione ed una esperienza diversa. Le Olimpiadi IVV sono fatte da gente semplice proveniente da tutto il mondo e che ogni due anni si incontra per consolidare i rapporti di amicizia e promuovere la pace fra i popoli. Io sono soddisfatto delle mie esperienze: credere nello sport praticato, nello sport puro che fa stare insieme, che consente di stringere amicizie in un luogo d'incontro lontano da fenomeni degenerativi e dove prevale il divertimento e la salute, mi ha spinto ad essere fiducioso anche per il futuro, nella speranza che la delegazione F.I.A.S.P. sia sempre più numerosa e coinvolgente. Le premesse ci sono, l'impegno e la buona volontà anche. Sono certo che molti camminatori F.I.A.S.P. avrebbero piacere di partecipare ad una Olimpiade IVV, ma non sono bene informati e, qualcuno, non sa nemmeno della sua esistenza. Per quanto mi riguarda cercherò di adoperarmi per essere all'altezza del compito che mi sono assunto e spero di ottenere quel minimo di risultato sperato. Nessuno me lo ha chiesto, sono convinto delle mie capacità e cercherò di metterle in pratica al servizio della F.I.A.S.P. e degli amici podisti. Ritengo che si deve insistere perché l'educazio-



ne al movimento e l'informazione costituiscono elementi fondamentali per far crescere la F.I.A.S.P. anche nella partecipazione alle Olimpiadi IVV. Per convinzione personale sono portato a credere che il coinvolgimento di giovani e donne sia molto importante per il nostro movimento ed il constatare una nutrita presenza alle ultime Olimpiadi IVV in Estonia mi ha dato una conferma e speranza. Le Olimpiadi IVV sono una integrazione di sport e turismo, sacrificio e passione, divertimento e socializzazione. Chi pensa però di trovare i ristori di Monteforte d'Alpone, di quelli del veronese e del vicentino in generale e gli assurdi premi di qualche marcia F.I.A.S.P., è meglio che stia a casa, perché ci rimarrebbe male. Le Olimpiadi IVV non offrono nulla di tutto questo, almeno di quello che molti podisti F.I.A.S.P. sono abituati a ricevere ogni domenica nelle nostre marce. Alle Olimpiadi IVV si paga tutto, anche l'aria che respiri, ma nessuno si fa un problema perché è accettato da tutti. Durante la permanenza in Estonia nello scorso mese di Luglio, durante le varie marce, mi sono chiesto più volte: Per quale motivo anche in Italia non può organizzare le marce come quelle delle Olimpiadi IVV? Perché in Italia gli organizzatori debbono essere ostaggio dei premi ai gruppi, dei premi ai singoli il cui valore è ben oltre alla quota d'iscrizione, delle abbuffate ai ristori e degli sprechi a cui dobbiamo assistere ogni domenica?

Sono domande difficili a cui forse non ci saranno risposte, ma credo che almeno si potrebbe tentare.....!

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

SCI di FONDO

TECNICA

La prima tecnica dello sci di fondo era rappresentata dal camminare con gli sci sulla neve, senza scivolarvi sopra. Con il miglioramento dei materiali, delle piste e dalla loro "battitura" e con l'introduzione dei bastoncini, i fondisti cominciarono a far scivolare gli sci sulla neve, modificando le tecniche di sciata. Verso la fine del 1800 il passo fondamentale divenne l'alternato.

Varianti di questa tecnica, sono il "passo triplo" e il "passo finlandese". Queste tecniche nacquero per coordinare i movimenti su quei tratti che presentavano difficoltà all'appoggio dei bastoncini.

Nello sci di fondo i movimenti delle gambe sono coordinati con quelli delle braccia. Queste, appoggiandosi sui bastoncini, aiutano l'avanzamento con spinte ritmiche.

Nello sci di fondo si distinguono due tecniche che si differenziano anche per l'attrezzatura utilizzata:

- classica
- pattinaggio.

A queste due si aggiunge la tecnica per affrontare le discese, indispensabile per affrontare in sicurezza i tratti in pendenza.

TECNICA CLASSICA

I movimenti della classica sono simili a quelli di una camminata, durante la quale gli sci scorrono paralleli fra loro, all'interno di due "binari" tracciati nella neve.

Utilizzata su terreni pianeggianti. Gli sci avanzano in modo alternato rispetto alle braccia che invece puntano il bastone utilizzato per dare la spinta. La tecnica classica viene utilizzata su piste appositamente preparate con dei binari paralleli scavati nella neve tramite il passaggio di macchine apposite.

È la tecnica più semplice ed istintiva. Prevede vari tipi di movimenti, tra cui il "passo spinta" e il "passo alternato". Negli ultimi anni, a livello agonistico, il "passo spinta" ha quasi sostituito il "passo alternato" che viene utilizzato solamente per tratti in forte pendenza.

La parte inferiore degli sci deve permettere un certo attrito per impedire che lo sci arretri nel momento di cambio dell'appoggio e

trasferimento del peso del corpo da un lato all'altro, permettendo ad ogni modo di avanzare. Tutte le solette utilizzate per la tecnica classica rallentano considerevolmente il movimento di arretramento, senza però svantaggiare esageratamente l'avanzata. A seconda dei livelli atletici (e finanziari), si può scegliere la tipologia di soletta dello sci da tecnica classica. Esistono:

- solette a "scaglie": solchi che bloccano il movimento di arretramento
- solette chimiche: materiali chimici che permettono l'attrito con la neve
- solette trattate con scioline: colle speciali applicate alla parte centrale della soletta

TECNICA DI PATTINAGGIO (Skating)

Il pattinaggio prevede movimenti paragonabili a quelli che si compiono sui pattini, con spinte laterali con le gambe combinate alle spinte delle braccia. I movimenti più importanti sono il "pattinaggio con spinta" (lungo o corto) e il "pattinaggio con doppia spinta".

Nel 1974/76 alcune innovazioni nei materiali e nei mezzi battipista permisero di ottenere velocità maggiori ma fecero anche emergere le lacune della tecnica classica nei tratti pianeggianti dei percorsi di gara. Alcuni atleti cominciarono ad utilizzare un nuovo passo puntando obliquamente lo sci e dandosi così la spinta.

Il primo fu il finlandese Pauli Siitonen tanto che il nuovo passo in alcuni paesi fu chiamato passo Siitonen (o Marathon step). Vi fu un periodo di perplessità nel quale la federazione tentò di ostacolare la diffusione della nuova tecnica ma dopo le Olimpiadi di Sarajevo la tecnica libera prese talmente il sopravvento che ai campionati mondiali di Seefeld del 1985 tutti i primi arrivati di ogni gara la utilizzarono. La federazione arrivò così a dividere equamente le gare tra i due tipi di tecnica.

Attualmente nella tecnica libera si usa il cosiddetto "skating" nel quale la spinta viene data premendo il lato interno dello sci nella neve e aiutandosi con la spinta delle braccia. Il movimento somiglia vagamente a quello del pattinaggio su ghiaccio. Gli sci sono più corti di quelli usati nella tecnica classica, non presentano scaglie e i bastoni sono più

lungi. La tecnica richiede piste preparate appositamente.

TECNICA DI DISCESA

Coloro che hanno esperienze di sci alpino potrebbero ricorrere alla loro esperienza per affrontare le discese - meno ripide, ma tuttavia non meno impegnative - dello sci di fondo: occorre mantenere il baricentro basso e distribuire il peso del corpo su entrambi gli sci. Le braccia sono tenute in avanti, semiflesse col busto leggermente inclinato in avanti e perpendicolare al pendio. Si può scendere anche a spazzaneve, spostando il peso del corpo sullo sci e puntando lo spigolo interno si affrontano le curve.

Infine bisogna aggiungere che gli sciatori più esperti ricercano la maggiore velocità spostando ripetutamente il peso da una gamba all'altra: in tal modo sfruttano le piccole scivolate per mantenere l'equilibrio e scoprire le traiettorie migliori.

ATTREZZATURA

Per la pratica dello sport dello sci di fondo si usano sci privi di lamine e scarpette particolari, che si fissano agli sci solo in punta, consentendo al tallone di sollevarsi liberamente.

Per la tecnica classica, gli sci hanno una soletta specifica che impedisce di scivolare all'indietro durante il passo alternato: la parte centrale viene ricoperta da una sciolina particolare ("di tenuta") o ha delle piccole scaglie rilevate. Quando il peso del corpo poggia su questa zona, lo sci si blocca e non arretra.

Le scarpette sono avvolgenti, ma alte fino alla caviglia.

Per la tecnica pattinata, le scarpe hanno un gambaleto più alto, la soletta degli sci è uniformemente liscia. La presa sulla neve viene garantita dalla disposizione obliqua e dalla presa di spigolo degli sci.

ATTIVITÀ FISICA

Lo sci di fondo è uno sport completo che fa lavorare tutta la muscolatura. L'impegno muscolare è diverso nelle due tecniche:

- nella tecnica di pattinaggio si usano particolarmente i glutei, i quadricipiti e i polpacci
- nella tecnica classica, le spalle, le braccia e il dorso

Questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni. La disciplina ha anche effetti antistress, grazie all'ambiente in cui viene praticato.

HELENTEX s.r.l.

Sponsor Ufficiale della
"MARCIA DEL BRENTIGNAN"

HELENTEX
PER LO SPORT

*Accessori Termoplastici per:
abbigliamento sportivo,
calzature, valigeria, zaini,
cartotecnica,
articoli promozionali*



*Produzione articoli
promozionali
e gadget pubblicitari
Portacartellino
Portatelefonino
Fun Set per ski pass
Braccialetto di sicurezza Via Vai*



HELENTEX s.r.l., Via Castegnare, 9
I - 36013 PIOVENE ROCCHETTE (VI)
Tel 0039.0445.650922 r.a./Fax 0039.0445.652277
e-mail: helentex@helentex.com, www.helentex.com



LA SETTIMANA SICILIANA DELLE MARCE F.I.A.S.P.

Una ricca rappresentanza di partecipanti di tutto il Nord Italia, è stata in Sicilia dal 22 Settembre fino al 1° ottobre per l'ormai classica "settimana siciliana marce". La F.I.A.S.P. (Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti), presente da diversi anni nell'Isola, ha portato anche quest'anno per le strade della nostra terra, circa sessanta persone desiderose di conoscere ed apprezzare gli spazi, i panorami, i monumenti ed una natura che da sempre stimola ed affascina i visitatori.

Per la simpatica e variopinta compagnia, le passeggiate sono state il modo migliore per vivere quei giorni di Sicilia, cercando di carpire e toccare con mano quelle realtà che da sempre la caratterizzano.

Si è cominciato Domenica 23 Settembre, con la visita e la 3ª "camminata" nel centro montano di Novara Di Sicilia, con il Borgo "medioevale" tanto caro agli sportivissimi Michele Truscello, Salvatore Bartolotta ed altri di quel meraviglioso paese.

Martedì 25 la 5ª marcia guidata sull'Etna, che si doveva svolgere nel centro di Zafferana Etnea nel catanese, è stata per la prima volta nella sua pur giovane storia annullata, causa le bizzarrie di una giornata quasi infame, come quelle che possono capitare a

quelle altezze ed in quei luoghi.

Mercoledì 26 si è vissuto un'esperienza indimenticabile sui Nebrodi con una marcia stracittadina tra i monti a Galati Mamertino, dove Pippo Orlando assieme alla sua squadra fiaspina è riuscito in poche ore a cambiare il percorso del "circolare", in parte impraticabile per le piogge della nottata, in un itinerario che gli organizzatori del comitato messinese, quasi sicuramente riproporranno nel 2008 facendo restare le chiese ed i monumenti aperti per tutta la mattinata.

Sabato 29 il protagonista è stato il mare di Milazzo, con la "4ª Andar per ville e panorami". Il tempo era già ritornato al bello ed è stato indimenticabile marciare sugli strapiombi dell'azzurro delle acque del Capo.

Tra colori forti di buganvillea e lantane, con l'azzurro che dominava dappertutto, qualcuno ha deciso di saltare il pranzo per un tuffo in quelle acque che in lontananza facevano invidia anche a quelle delle Eolie.

La "settimana" si è conclusa Domenica 30 Settembre con la ormai classica e collaudata "7ª Passeggiata nella Valle del Mela" tra i comuni di S. Filippo e Santa Lucia del

Mela. Dopo un breve incontro in sala consiliare di quel comune con le autorità dei due centri del messinese ed uno scambio di omaggi i circa 250 marciatori sono partiti per una marcia di 7 oppure 14 Km fino al Castello luciese con ritorno a S. Filippo.

È stata una "settimana" con grandi emozioni anche dal punto di vista del turismo, visto che gli appassionati ospiti fiaspini hanno voluto utilizzare i giorni di riposo alle visite dei luoghi che hanno fatto la storia di questa terra: Agrigento, Palermo, Monreale e Cefalù.

La comitiva è stata coordinata dal comitato di Messina e dai soci del piacentino in comunione d'intenti.

Gli onori di casa per il Comitato Marce Messina, li ha fatti Giuseppe Valenti.

"Abbiamo fatto il possibile - ci ha detto il neo segretario - per far vivere agli ospiti momenti di grande serenità e cultura "camminando" per vie e panorami, fra monumenti e chiese, strapiombi e piazze in una Terra di grande disponibilità come la gente che abbiamo incontrato".

L'appuntamento per il prossimo anno, il Comitato Messinese l'ha già fissato come sempre per l'ultima settimana di settembre.



F.I.A.S.P. Sicilia - Calabria Comitato Marce di Messina

www.fiaspsicilia.it

20 settembre - 29 settembre 2008
"La settimana Siciliana delle Marce"

Domenica 21 settembre 2008
NOVARA DI SICILIA (ME)
4ª MARCIA NOVARESE
Km. 5-10

Mercoledì 24 settembre 2008
GALATI MAMERTINO (ME)
CIRCOLARE MONTI NEBRODI
Km. 8

Martedì 23 settembre 2008
ZAFFERANA (CT)
6ª PASSEGGIATA GUIDATA SULL'ETNA
Km. 8

Sabato 27 settembre 2008
MILAZZO (ME)
5ª ANDAR PER VILLE
Km. 10

Domenica 28 settembre 2008
SAN FILIPPO DEL MELA (ME)
8ª PASSEGGIATA NELLA VALLE DELLA MELA
Km. 7-14



IL Mercatone della Ceramica
S.r.l.

PUNTO VENDITA PALERMO
Via Giuseppe Lanza di Scalea, 1044

PUNTO VENDITA BAGHERIA
S.S. 113 Km. 248,850

PUNTO VENDITA PALERMO
Via ACI, 1 (ang. Via Udiflore)

MAGAZZINO PALERMO
Via Ur, 21



MARCE, PANORAMI, MONUMENTI, EMOZIONI e... SAPORI DI SICILIA

Anche quest'anno si è rinnovato in Sicilia, quasi per magia, quell'appuntamento che ormai è diventato una ricorrenza importante. Provenienti da diverse regioni d'Italia e uniti soltanto dalla voglia di camminare e correre sotto i simboli del Piede Alato e della IVV come capita ormai da più di otto anni, per la fine dell'estate solo però sul calendario, sono arrivati nell'isola una consistente gruppo di rappresentanti "fiaspini" per vivere assieme al Comitato marce di Messina, giornate di sport e di turismo. Grazie a "Sportinsieme" che detta ogni volta le modalità ed il calendario delle date, in un clima di grande familiarità che solo la F.I.A.S.P. sa creare, abbiamo fatto incontrare al sud rappresentanti marciatori di tutto il nord dell'arco alpino, andava dicendo nei momenti di rappresentanza alle autorità locali il presidente di quel comitato Nino Avò: milanesi, cremonesi, lecchese, veronesi, rodigiani, trentini, piacentini, parmensi, romani. Solo con la collaborazione amichevole di persone che ancora credono a certi valori, anche stavolta si è vissuto tutti assieme girando l'isola, giornate intense e piene di grande senso dell'ospitalità. Con lo sport vero, l'ha fatta da protagonista la voglia di sapere e di scoprire i contrasti di questa terra che assieme ai suoi sapori, ai suoi monumenti ed ai suoi unici panorami, resta tra i grandi misteri d'Italia. Indimenticabile la marcia di Novara di Sicilia, con il suo sindaco Michele Truscelio che nella piazza di quel meraviglioso

"Borgo" in maiuscolo e tra virgolette, perchè di recente è stato considerato tra i borghi più belli d'Italia, si sono stretti assieme alla sua gente alla colorata comitiva, aprendo fino le porte del meraviglioso Teatro comunale per ospitasti. Il museo è un nuovo gioiello che si aggiunge alle tante preziosità di quella nobile, e dal passato illustre cittadina sui monti Nebrodi, Salvatore Bartolotta, assieme alla sua equipe ha tracciato il percorso e merita una citazione a parte come Giuseppe che al ristorante del Casielio, assieme alla sua famiglia ha creato sapori in musica con l'aiuto di sua nuora Sonia, una voce da ricordare assieme al grande Michele che si è perfino improvvisato direttore di "quadriglia" facendo ballare tutti. Indimenticabile la giornata di Galati Mamertino nel Parco dei Nebrodi dove una mattinata invernale si è trasformata in una passeggiata sotto un sole cocente in meno di due ore. Qui c'è stata tutta la maestria della famiglia di Pippo Orlando e di sua moglie Giovanna regina dei fornelli dei Nebrodi, come ormai viene definita da chi frequenta l'Agriturismo la Margherita Non solo la marcia ed i piani interminabili e tipici di quella Sicilia montana, ma soprattutto la musica del maestro Mano con le sue tastiere ed il suo Karaoke.

Qui e non solo qui, i protagonisti della settimana canora e di cabaret sono stati Luigi e Patrizia. Lui arguto e attento conduttore ha coinvolto tutti in sfrenati balli ma l'impresa più grande, a detta di molti, è stata quella di far cantare gente che, con questa nobile arte, non ha niente a che vedere come Giovanni Pagani e Nino Avò. Il problema che i due ormai si sono illusi ed hanno stabilito di esibirsi pare anche in festival più... Avete capito che anche chi scrive si sta rituffando in quei momenti che ancora ci sono rimasti addosso come i Templi di Agrigento o i Mosaici di Monreale e la Cattedrale di Palermo. E Taormina e le isole Eolie li abbiamo scordati? Assolutamente no! Come quella meravigliosa voce di Patti Rossi, colonna sonora di nove giorni da favola vissuti in una terra che quando vuole in fatto di emozioni....





GRUPPO SPORTIVO MIRALAGO

Via Mogno, 441 - 21020 CADREZZATE (VA) - Tel. 33517580300

Costituito nel settembre del 1993 in occasione della corsa podistica "Paola e il suo lago" di Cadrezzate, il Gruppo Podistico Miralago era inizialmente denominato "Amici di Paola" e formato da circa una decina di giovani, uniti dalla passione per la corsa. Con il sostegno finanziario da parte della Pizzeria Miralago di Cadrezzate, il gruppo ha mutato il suo nome in Gruppo Podistico Miralago. Grazie alle capacità del presidente Raffaele Della Pace nel saper motivare e coinvolgere ogni componente, il gruppo conta oggi più di sessanta iscritti. L'amicizia e il clima di familiarità che aleggiano in questo gruppo lo fa risultare uno dei più uniti e numerosi nelle manifestazioni podistiche provinciali, pur restando fedeli al motto "correre per divertirsi". Dal 1994 il Gruppo è iscritto ai circuiti del PSV - Circuito Provinciale del Piede d'Oro, FIASP, FIDAL, con un programma di manifestazioni podistiche che copre l'intero arco dell'anno. Oltre alle corse in programma ogni domenica mattina nella provincia di Varese e zone circostanti, l'attività del Gruppo Podistico Miralago comprende anche la partecipazione ad altre manifestazioni prestigiose, nonché a Maratone in campo nazionale e all'estero. Ogni anno infatti si organizzano varie trasferte sociali per partecipare a questi eventi che sono il coronamento di un anno di corsa e di duro lavoro di allenamento. Tra le varie partecipazioni ricordiamo la Maratona di Venezia e Carpi, la Maratona di Losanna, la prestigiosa Maratona di New York con 15 partecipanti del gruppo. Alla fine di ogni anno di attività, durante la cena so-



ciali, vengono premiati tutti gli atleti iscritti con i vari trofei e coppe vinti durante l'anno. Si ricorda che le iscrizioni al Gruppo sono aperte a tutti, anche se non particolarmente allenati; in particolare per i bambini l'iscrizione è gratuita. L'iscrizione dà diritto, oltre alla partecipazione alle gare domenicali, anche a ricevere tutto il materiale sociale (tuta, divisa sociale, giacca a vento, borsa, ecc..). Chi fosse interessato può contattare direttamente il presidente Raffaele telefonando al numero 335/7580300 oppure al sito: miralago1@virgilio.it



GRUPPO MARCIATORI GELINDO BORDIN



Il Gruppo Marciatori Gelindo Bordin di Podenzano (PC) è un gruppo amatoriale avente le finalità di proporre e praticare le varie forme di attività sportiva, di consolidare i rapporti di collaborazione fra istituzioni e società sportive, di alimentare lo spirito di gruppo e amicizia. Nasce nel 1995 su iniziativa del sig. Ratti Angelo e nel corso di questi anni si contraddistingue per l'organizzazione di varie manifestazioni. E' una Associazione che ha lo scopo di promuovere e favorire la pratica dello sport di marcia; ciò senza fini di lucro ed anzi con l'impegno a devolvere al miglioramento degli impianti sportivi ed al sociale eventuali utili risultanti dal rendiconto. Dal mese di ottobre 2005 è gestito da

un rinnovato Consiglio Direttivo così composto: Vitali Luciano-Presidente; Pagani Mariangela-Vicepresidente; Fanzini Loredana-Tesoriere, Battini Giampietro-Segretario; Consiglieri: Bertonazzi Antonella, Braghieri Gianfranco, Lodigiani Pierluigi, Sfulcini Renzo. Tutto ciò che il gruppo fa, lo deve al grande impegno degli iscritti, all'aiuto di altre associazioni presenti nel paese e del comune di Podenzano, ma soprattutto grazie alla disponibilità e gentilezza di sponsor. L'Associazione si propone di promuovere gli sport della marcia e della corsa di fondo sul territorio del comune di Podenzano. Il calendario delle manifestazioni cambia di anno in anno. Le manifestazioni più importanti sono: Marcia della Befana Podenzanese, Trofeo Pro AS.SO.FA, Marcia dei Quattro Castelli. Il principale obiettivo futuro del gruppo è quello di coinvolgere nello sport della marcia i giovani del comune, sperando

a tal fine nel supporto dell'Amministrazione Comunale e delle scuole poste sul territorio. Uno dei mezzi per raggiungere tale fine è la partecipazione del Gruppo ai Sabati Podenzanesi dove vengono organizzate gare per i ragazzi. Coloro che si iscriveranno al G.M. Gelindo Bordin troveranno un gruppo di amici sinceri che ama il loro corpo e che fa qualcosa per mantenerlo sano, perché troveranno un gruppo di persone che mentre fa questo si diverte e gode dei piaceri che la natura può dare. Se si pensa a quante volte si è obbligati a correre per i vari impegni che la vita mette davanti, se si pensa a quanto stress tutto questo porta, si provi a correre alle condizioni del G.M. Gelindo Bordin, e si vedrà la differenza. Il Gruppo Marciatori Gelindo Bordin ha sede in Podenzano, Sala Convegni - Centro Sportivo Comunale G.Valla - Via Ghisoni, tel. 0523.550329 - e-mail- g.m.bordin@infinito.it



ASSOCIAZIONE SPORTIVA GREZZAGO

Sezione Podismo

L'Associazione Sportiva Grezzago nasce nel 1981 per merito di un gruppo di Soci benemeriti i quali Sigg. Carmelo Mapelli, Alberto Solcia, Pietro Mattavelli, Giovanni Radaelli, Giovanni Mapelli, Mario Mapelli, Edoardo Comi, Mario Sangalli, Angelo Comi, Franco Corti, Primo Papelli, che con l'aiuto dell'allora Amministrazione Comunale, delle Aziende e dei commercianti locali costituirono la Società. Le prime riunioni si tennero nella saletta del Circolo ACLI, in seguito arrivò la sede di Piazza S. Martino, che viene concessa dall'Ingegnere Guido Carlo Zoia. Primo atto dell'Associazione Grezzago, è l'iscrizione al campionato di calcio dilettanti F.I.G.C. 3ª Categoria, la squadra militò in terza categoria fino al 1984, anno in cui vinse il campionato ed approdò alla categoria superiore. Nel 1988, l'Associazione Grezzago vince il campionato e finalmente raggiunge la prima categoria, ove rimane per parecchi anni con ottimi risultati. Nel corso degli anni la Società si arricchisce di nuove

Sezioni Sportive, la prima è la sezione Podismo che nasce contemporaneamente alla sezione Calcio. Arrivano poi, la sezione Pesca, la sezione Ciclismo, la Sezione Totocalcio ed ultimamente la sezione Trekking. La sezione Podismo nasce nel 1981 grazie ad un gruppo di atleti di Grezzago amanti della corsa di fondo. Nel 1982 il gruppo organizza a Grezzago la prima "camminata del roccolo e dintorni" che da subito riscuote un grande successo. Nel corso degli anni la "camminata" è stata migliorata e meglio pubblicizzata e, nelle ultime edizioni il numero di partecipanti ha sfiorato le duemila unità, con la partecipazione di

gruppi e di podisti provenienti da tutte le province lombarde. La sezione Podismo organizza tutti gli anni "trasferte" per raggiungere le manifestazioni più belle ed originali in varie regioni d'Italia.

CARATTERISTICHE DELLA CAMMINATA DEL ROCCOLO E DINTORNI

La "Camminata del Rocco e dintorni", è una corsa non competitiva aperta a tutti, i percorsi sono tre: 7, 15, 22 km. La manifestazione parte dall'Oratorio S. Luigi

tutto sterrato escludendo gli attraversi dei paesi. L'Alzaia Naviglio della Martesana in questo tratto si snoda tra il Naviglio, a destra e l'Adda sulla sinistra. Circa 800 metri più avanti a sinistra, sulla riva opposta dell'Adda si offrono alla vista le "Industrie Crespi", modello di archeologia industriale, così ben conservato da essere dichiarato Monumento di interesse storico della Comunità Europea. La corsa giunge (sempre sull'Alzaia) a Vaprio dove, dopo aver lasciato il ponte di Canonica a sinistra prosegue verso la "Caval-

chino", luogo storico di Vaprio. In questa il percorso si divide: a destra per coloro che affrontano i 15 km, a sinistra per i 22 km. Il percorso più lungo, dopo aver superato un piccolo agglomerato di case e cascine, svolta a destra e si inoltra in un bosco di pioppi bianchi secolari. Il sentiero poi si stringe, ma rimane sempre comodo e corribile. Questo tratto della corsa è senza dubbio, quello che i partecipanti preferiscono perché li fa sentire veramente parte integrante della natura. Terminato questo



a Grezzago, e dopo poche centinaia di metri entra nel centro ippico "La Vecchia Vigna", prosegue poi nella campagna grezzaghese. Superata la campagna, ci si immette su una larga strada che, attraversando la zona industriale di Trezzo d'Adda, porta a Concesa. Qui il percorso fiancheggia "Villa Gina", splendida villa settecentesca che domina dall'alto la valle dell'Adda. Scendendo verso il fiume si passa sul sagrato del "Santuario della Madonna di Concesa" e, superato un ponticello sul Naviglio della Montesana, si imbecca il sentiero sulla destra: l'Alzaia Naviglio Martesana. Da questo puntone poi il percorso è praticamente

sentiero si prosegue a destra raggiungendo Gropello, ove si è al culmine del percorso, si riprende l'Alzaia Naviglio e si torna verso Vaprio, superato questo paese si scorge "Villa Castelbarco", splendida villa immersa in un vasto parco. Il ritorno verso Grezzago da qui in poi si snoda tra cascine e sentieri di campagna, attraversando i paesi di Pozzo d'Adda e Prezzano Rosa. Il percorso totalmente pianeggiante e solo in parte carrozzabile, attraversa tratti della campagna della bassa Brianza entrando nel "Parco Adda Nord" e lambendo il fiume Adda tra paesaggi suggestivi e quasi incontaminati. La manifestazione si svolgerà nel 2008 domenica 16 marzo.



GRUPPO PODISTICO BANCARELLA

*"Quelli del Bancarella portano nello sport
la cultura della terra e un esempio di solidarietà"*

Il gruppo podistico Bancarella ovvero: "guerra dell'asfalto e solidarietà sport". Su tale dichiarazione di principio, sostanzialmente ecologica e sociale, vive e prolifera un gruppo di appassionati che, costituitosi come società sportiva nel 1976, ai margini del famoso periodo di austerità, trova oggi motivo di aggregazione, e non solo a livello locale, in funzione culturale e sociale più che sportiva propriamente detta. Il gruppo sorto su iniziativa di pochi oggi conta più di cento podisti che ogni domenica partecipano alle non competitive riscoprendo l'ambiente nella valutazione dell'elemento uomo. Oggi si può ben dire che il Gruppo Bancarella porta con la propria presenza la rappresentanza di Mirano in giro per il mondo a livello di disciplina sportiva avendo partecipato, con i suoi componenti, a manifestazioni regionali, nazionali ed internazionali. Da anni il fiore all'occhiello del Gruppo è l'organizzazione di una grossa manifestazione del settore che si svolge a Mirano. E al ventinovesimo anno, ormai, la marcia "Mirano Città Verde" che ha visto, nelle sue precedenti edi-

zioni, una partecipazione annua di oltre quattromila aderenti provenienti dal territorio regionale e nazionale. Il tracciato di tale manifestazione è studiato culturalmente e tocca, nel suo percorso, tutti i punti più caratteristici a livello strettamente ecologico. Non sono mancate, nell'ambito della manifestazione, iniziative a favore dei disabili del comprensorio miranese che partecipano, su apposito percorso, alla marcia. Si è arrivati così ad una completa maturazione dove uno degli elementi essenziali è la compattezza del gruppo, alla insegna di una assidua partecipazione e dove ogni associato presta la sua opera cori a capo il Presidente Raffaele Pizzolotto e l'infaticabile Luigino Patron. Il Bancarella è considerato, infatti, nel contesto delle associazioni di marce non competitive, uno fra i migliori gruppi a livello nazionale, sia per associati che per organizzazione. Anche la simbologia dei colori sociali ne è la riprova: il rosso vuol significare l'amore e la forza e il verde è il colore classico della natura.

ATLETICA SARNICO

di MARIO SAVARDI

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, Wannì, 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'Isèo) 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.

GRUPPO SPORTIVO RANBOYS Macerata Campania



Appena due anni fa esattamente intorno al 2005 in alcuni appuntamenti sportivi promossi dalla Fiasp Campania si faceva vedere durante la premiazione dei gruppi il "C.S. RANBOYS" del comune di Macerata Campania. Erano una piccola comitiva di atleti tra corridori e marciatori che attraverso un vero e proprio divertimento di gruppo prendevano parte a

queste manifestazioni sportive. Nasce da una costola del "Teatro Insieme" che durante l'anno accademico promuove opere e commedie teatrali con una rassegna che si manifesta in primavera promuovendo anche una manifestazione podistica affiliata

alla Fiasp denominata "Corri insieme a noi" dove vi prendono parte centinaia di atleti e tanti bambini e residenti del posto. Allestisce un sito WWW.RANBOYS.NET dove sotto autorizzazione della fiasp espone centinaia di foto di ogni avvenimento sportivo messo in calendario dalla fiasp Caserta grazie all'impegno del Sig. Franco Messina nominato fotoreporter

Fiasp. Lo sponsor ufficiale di questo gruppo sportivo "Bristoforno" è una pasticceria e panificio del comune di Curti che da un anno a questa parte li sostiene in questa simpatica iniziativa fornendogli anche l'abbigliamento sportivo che indossano durante le gare. Il presidente Rosario Vetrella e il vice Andrea D'Amico sono i veri trascinatori e ben trenta atleti tra cui Domenico Cerrone, Armando e Verdiana D'Amico, Letizia Vetrella, sono i fiori all'occhiello di questo gruppo sportivo che ancora oggi si ripropone tra i primi in classifica col solo intento quello di diffondere una sana disciplina dello sport amatoriale.

ANESER NOVI DI MODENA

Nata da oltre trent'anni, è punto di riferimento nel comune di Novi Di Modena, per quanto riguarda sport ed educazione ricreativa, infatti le nostre proposte formative sono state e sono tutt'oggi rivolte a tutti, in particolare ai bambini e adolescenti, per questo vantiamo circa 500 soci tra i quali 200 giovanissimi.

Le nostre proposte partono dal Karate al calcetto, tennis, pallavolo, danze, podismo e nuoto, per arrivare

alla promozione di campi giochi "Sporting Camp" così abbiamo titolato questo particolare centro, dove i nostri animatori si propongono di insegnare sport a 360°, rimanendo all'interno di un percorso ludico che ci porta poi durante l'anno a proporre centri giovani.

Siamo presenti anche sul sociale impegnandoci con servizi di prescuola e doposcuola alle elementari e materne, per poter permettere in questo modo ai genitori di gestire al meglio gli impegni di lavoro.

Parlando in specifico di podismo ricordiamo che da tredici anni presentiamo una manifestazione "Camminata Delle Siepi" che si svolge il 11° maggio, che coinvolge circa 1000 atleti e un bel numero di volontari che ci danno una mano nell'organizzazione, proprio in quest'ultima edizione

siamo riusciti dopo tanto tempo a mettere insieme un gruppo che rappresenti i nostri colori e li porti nelle varie manifestazioni "Quelli Di Novi" appunto questo è il nome che ci siamo dati così da non poterci

confondere, come primo anno abbiamo portato cinque atleti alla maratona di Venezia, non tanto per l'evento, ma ci conforta il pensiero che possa essere un traino per i nostri futuri soci.



SPORTINSIEME

**È IL PRINCIPALE ORGANO
DI STAMPA
DELLA F.I.A.S.P.!**

SPORTINSIEME, tratta argomenti attinenti all'attività istituzionale della Federazione con particolari specifiche sulle decisioni assunte dagli Organi Centrali e Periferici, sulle attività dei Comitati, nonché delle Società, Gruppi, Podisti, cronache di marce, consigli medici, articoli culturali e sociali, un calendario marce aggiornato periodicamente tramite le segnalazioni pervenute dalle varie sedi provinciali, offre anche spazi pubblicitari ai Sodalizi affiliati mediante le promozioni offerte dalla FIASP, o tramite contributi modesti. Lo spazio d'informazioni su SPORTINSIEME è aperto a tutti i soci e simpatizzanti della FIASP, gli articoli inediti, lettere o relazioni da pubblicare con eventuali fotografie, devono essere inviati per posta alla Segreteria Generale in Viale Veneto, 11/C, 46100 Frassino Mantovano/MN. La Rivista è posta in abbonamento per quanti la volessero leggere al contributo associativo di € 18,00, esce ogni due mesi, viene inviata al domicilio dell'abbonato tramite posta. L'abbonamento può essere fatto attraverso il C.C. postale n. 14842462 intestato alla FIASP - Viale Veneto, 11/C - 46100 Frassino Mantovano/MN, oppure tramite altro tipo di versamento indicando il proprio nome, cognome ed indirizzo, in stampatello e in maniera leggibile.

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.

Campagna **ABBONAMENTI Sportinsieme** **2008**

La RIVISTA, bimestrale, è posta in abbonamento con contributo associativo di Euro 18,00 annue.

Viene inviata a domicilio tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale: C/C 14842462

Intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA
AMATORI SPORT PER TUTTI
FIASP - Viale Veneto, 11/C
46100 FRASSINO MANTOVANO (MANTOVA)

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento

€ sul C/C n. **14842462** di Euro **18,00**

IMPORTO IN LETTERE **diciotto/00**

INTESTATO A **FIASP - Viale Veneto, 11/C - 46100 FRASSINO MANTOVANO (MN)**

CAUSALE

ABBONAMENTO A SPORTINSIEME 2008

ESEGUITO DA

VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito

BancoPosta

€ sul C/C n. **14842462** di Euro **18,00**

TD **123** IMPORTO IN LETTERE **diciotto/00**

INTESTATO A **FIASP VIALE VENETO 11/C 46100 FRASSINO MANTOVANO (MN)**

CAUSALE

ABBONAMENTO A SPORTINSIEME 2008

ESEGUITO DA

VIA - PIAZZA

CAP

LOCALITÀ

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE
codice identificativo

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE
numero conto

tipo documento

123>

ATLETICA BAGNOLESE

un gruppo in ascesa

L'Atletica Bagnolese, ufficialmente nata due anni fa quando un gruppo di amici appassionati allo sport e al benessere si è interessato alle corse podistiche organizzate dalla Fiasp. Dopo una serie di partecipazioni alle corse domenicali, l'iscrizione alla Fiasp del piccolo gruppo si è resa necessaria. Da allora l'impegno, la volontà e l'unione del gruppo hanno dato ottimi risultati, nuovi iscritti, maggiore partecipazione e coesione all'interno del gruppo oltre che un'ulteriore apertura e confronto con altre squadre e singoli atleti. Il gruppo dell'Atletica Bagnolese a due anni dalla nascita conta 17 componenti, si distingue per la maglia gialla e nera e la presenza costante a tutte le corse organizzate dai gruppi aderenti alla Federazione. A giugno del 2006 la prima corsa a Bagnolo organizzata da questo nuovo gruppo locale. La partecipazione di 420 iscritti e la buona riuscita della corsa ha

dato la carica al gruppo per rimanere uniti e riconfermare la corsa serale nel calendario FIASP del 2007, per il 21 giugno di quest'anno. Il percorso pianeggiante di 5 e 10 km si è snodato tra le strade sterrate e non della campagna di Bagnolo e dei Comuni limitrofi, toccando tra le più tradizionali zone, come per esempio la campagna agricola delle Lame, che per diverse ragioni ha importanza secolare, e le cascine tipiche della storia bagnolese, come la cascina Rosa, Quartiere, e Tripoli. Quest'anno il successo della corsa ha stupito tutti, in totale gli iscritti sono risultati 820, di cui 120 bambini che avevano un percorso a loro dedicato. All'arrivo tutti i piccoli atleti sono stati premiati con medaglia, caramelle e t-shirt ricordo della manifestazione. Il successo della manifestazione è tutto merito degli organizzatori che hanno saputo coinvolgere la popolazione locale, suscitando vivo

interesse dei bambini e i loro genitori. I podisti sono stati accolti con attenzione dagli organizzatori, e dai volontari che hanno offerto assistenza alla manifestazione. Il percorso a detta di tutti è risultato piacevole, ben tracciato, e vario, componenti importanti per la buona riuscita della corsa. Gli organizzatori del gruppo Atletica Bagnolese e gli atleti, ringraziano i volontari dell'AVIS, resi disponibili per la gestione del ristoro, la protezione civile, le forze dell'ordine, e l'assessorato allo sport del Comune di Bagnolo Mella. Il ricavato della manifestazione verrà devoluto in beneficenza. L'entusiasmo per l'ottima riuscita di questa "2a Notturna a Bagnolo", ha caricato i ragazzi dell'Atletica Bagnolese di nuovi entusiasmi. Già si fanno progetti e programmi per la prossima edizione per apportare, se possibile, ulteriori miglioramenti.

A.s.d. GRUPPO PODISTICO CANDIANA

di MAURIZIO ZILIO



Il Gruppo Podistico Avis Candiana nasce

nel 2000 dall'entusiasmo di tre amici podisti. Il 15 maggio 2005, a seguito dell'emanazione del nuovo Statuto dell'AVIS nazionale, che prevede responsabilità dirette dei Presidenti dei vari gruppi comunali e il divieto di utilizzare il logo "AVIS" in attività o manifestazioni non direttamente collegate alle disposizioni statutarie, il Gruppo ha cambiato denominazione e si è costituito ufficialmente il Gruppo Podistico Candiana con un proprio Statuto registrato e depositato e una propria partita IVA. Dal 5 gennaio 2007, per adempiere alle nuove normative relative ai gruppi sportivi, entrate in vigore, il Gruppo è diventato Associazione Sportiva dilettantistica. Il Gruppo ha sede

in Candiana (PD), via Albrizzi 30/A - tel. 049.5349444 - fax 049.5349444

Il Gruppo riunisce persone di diverse età, tutte accomunate dal desiderio di correre o dal piacere di camminare in compagnia e star all'aria aperta. Attualmente conta più di 20 iscritti che partecipano tutte le domeniche alle varie manifestazioni podistiche non competitive e competitive nelle province di Padova, Rovigo, Venezia, ma anche oltre i confini regionali (es. maratona di Roma, Venezia, Firenze Ciaspolada in Val di Non, Marcia dei Forti a Folgaria). Dal 2001 il gruppo ha ottenuto l'organizzazione di una marcia nel comune di Candiana, da svolgersi la prima domenica di maggio di ogni anno. Nonostante la recente costituzione, il G.P. Candiana si è messo in particolare evidenza in occasione delle precedenti edizioni della manifestazione sportiva, sia per l'organizzazione, sia per il numero di partecipanti, meritando anche gli elogi dei massimi esponenti de F.I.A.S.P. e MARCIAPADOVA, le Associazioni podistiche di riferimento. La "Camminata di maggio" svoltasi domenica 6 maggio

2007 ha visto un consistente aumento dei gruppi podistici e dei singoli partecipanti, segnale che i percorsi proposti, i luoghi attraversati l'accoglienza ricevuta, stanno calamitando l'attenzione degli appassionati del podismo, ma anche di giovani e famiglie.

Il loro intento, pur essendo un piccolo gruppo, è quello di dare forza a queste manifestazioni, fare in modo che possano continuare a esistere anche in piccole realtà come la loro, anche se l'impegno richiesto è veramente notevole. La "Camminata di maggio", è un evento che diventa sempre più significativo e rilevante per la loro comunità, fa parlare in modo positivo del loro paese e fa anche conoscere e scoprire, camminando per le sue vie e le sue strade, i suoi capolavori artistici come il Duomo a Candiana e le Ville Garzoni e Renier a Pontecasale. Inoltre, tramite vari iniziative locali, vogliono avvicinare altre persone al mondo del podismo e far comprendere che il movimento, la corsa o una semplice passeggiata, aiutano a mantenersi in forma e fanno bene alla salute e all'umore.



GITA SOCIALE DEL 20 MAGGIO 2007 G.P. Saiocce di Osio Sotto (BG)

Sport, ambiente, cultura, aggregazione: un mix di caratteristiche che hanno contribuito allo straordinario successo della gita sociale al 3° Giro dell'oasi nel parco collinare di San Colombano al Lambro. Sin dal primo momento in cui presi in considerazione che quest'anno la gita sociale si dovesse svolgere ad una manifestazione non troppo lontana da Oslo, già ero convinto che sarebbe stato un successo. Forse complice di questa mia convinzione il fatto di aver intavolato dei discorsi e dei chiarimenti su varie manifestazioni con alcuni gruppi limitrofi alla nostra provincia; in specifico la mia curiosità era caduta e poi approfondita sulla località di San Colombano al Lambro in provincia di Milano. Fu così che il giorno 15 Aprile una delegazione formata dal sottoscritto, Dormi, Dossena e Boninetti andò lì per pianificare la gita. Qui ci incontrammo con i responsabili del G.P. Runner's Park, che molto gentilmente ci fecero da apripista per parlare con l'associazione guide turistiche, con il ristoratore e un produttore di vini. A fine giornata tutto era stato chiarito e accordi ben specifici erano stati presi, così ringraziando il Sig. Domenico Lanzani ci si è dati appuntamento al 20 Maggio. Giorno 20 Maggio: il pullan parte da Osio Sotto alle 6.30 con 45 podisti pronti a passare una bella giornata. Ore 8 eccoci arrivati a destinazione e qui un addetto ci attendeva per farci parcheggiare comodamente il pullman. Quattro passi verso il centro dove era stato predisposto il quartier generale della manifestazione, ritiro e distribuzione dei cartellini a tutti gli amici. Arriva il momento della vestizione che ha la sua importanza a seconda del tempo! Oggi giornata calda quindi bandana, occhiali da sole, canotta, pantaloni, calzini ben messi senza pieghe e scarpe ben allacciate e via con vari amici

del gruppo! Percorso stupendo già dopo il 1° km, ci si immergeva in sentieri che salivano sulla collina e poi scendevano, ci si immetteva su stradine asfaltate e di nuovo si saliva su per sentieri fino a raggiungere il primo ristoro posto sotto un enorme ciliegio. Di nuovo si ripartiva attraversando boschi, prati, vigne, nocioleti e tanti alberi di ciliege che facevano da corona al percorso tanto da indurre qualche amico podista a fermarsi per gustare questi frutti già maturati! Che dire poi dove in certi punti il sottobosco emanava certi profumi indescrivibili che solo madre natura sa offrire... Ecco il terzo ristoro posizionato in un podere dove la vigna la faceva da padrone e gli organizzatori su un bel tavolo offrivano ai podisti un po' di tutto. L'abitato di San Colombano era ormai prossimo e pian piano mi avvicinavo, un po' stanco, in compagnia dei coniugi Facchinetti e dell'amico Bassi, e insieme si affrontava l'ultima salita che ci portava dietro al castello per poi proseguire al suo interno, uscendo dal ponte levatoio, percorrere la via principale giungendo all'arrivo! Subito ci si è complimentati con gli organizzatori del magnifico percorso tracciato. Dopo un'abbondante doccia e un ottimo ristoro a base anche di risotto alle erbe, ecco il momento delle premiazioni. Molti soddisfatti si sono detti gli organizzatori perchè ogni anno vedono aumentare il numero di partecipanti, e dopo i vari discorsi delle autorità sia locali sia provinciali è iniziata la distribuzione dei riconoscimenti ai gruppi. Un 4° posto per noi di Osio nella classifica! Ancora un plauso agli organizzatori per la buona riuscita della camminata senza dubbio da parte mia, ma di sicuro anche

da parte dei miei amici, motivo per farvi ritorno alla prossima edizione poichè questa manifestazione fiaspina lo merita, e merita di essere divulgata. Archiviata la parte sportiva si è passati a quella culturale con la visita guidata al castello Belgioioso e al museo paleontologico; qui si deve ringraziare la guida per la sua squisita pazienza e professionalità. Ore 12:15 eccoci tutti seduti comodamente al ristorante 11 Canguro dove con molta professionalità e cortesia ci hanno servito un buon pranzo. Qui poi in allegra compagnia si è potuta svolgere una bellissima lotteria; allegra compagnia anche data dal fatto che il nostro autista è un ottimo intrattenitore con la fisarmonica e vi lascio ben pensare dopo un buon pranzo quante belle canzoni si è potuto cantare! Ultima tappa della giornata la visita alla cantina Nettare dei santi appartenente ai signori Riccardi posizionata sulla collina, dove ci hanno illustrato tutti i particolari della vinificazione. Al termine c'è stato il momento degli assaggi e di seguito ognuno ha potuto fare il proprio acquisto. Siamo ripartiti per Osio tutti ben soddisfatti della magnifica giornata trascorsa su questi dolci pendii nel bel mezzo della pianura padana. Breve sosta nel prato antistante il castello di Pandino per una merenda a base di salame e di qualche bottiglia di vino acquistato qualche ora prima. Un grazie a tutti quelli che hanno partecipato e agli amici che con il sottoscritto hanno collaborato per la buona riuscita di questa gita.



L'ASSOCIAZIONE MARCIA DELLE PRIMULE

**"Alla 30^a Maratona delle Acque per accrescere
la cultura dei suoi soci e fare nuove amicizie"**

Binomio: sport e turismo, è per l'Associazione Marcia delle Primule una componente del loro stare insieme per vivere momenti diversi dopo impegni organizzativi importanti. Era da qualche anno che pensavamo di effettuare questa marcia in considerazione dell'aspetto turistico, storico e paesaggistico. Con solerzia e pazienza ci siamo messi ad organizzare questo viaggio fin dai primi giorni di quest'anno, tenendoci sempre in contatto con l'amico Giuliano Fiorini, responsabile della manifestazione. Dopo aver superato alcune, iniziali difficoltà logistiche, ecco finalmente il giorno tanto atteso, quello di trascorrere "insieme" due belle giornate, il tutto accompagnato da un caldo sole. Bisogna rendere merito al nostro Vice Presidente F.I.A.S.P. che ha fornito ai partecipanti alla gita, una gradevole "brochure" con tutti i dati inerenti al viaggio, pernottamenti e le notizie turistiche. Dopo le dovute soste in autostrada, abbiamo pranzato in riva al Lago di Piediluco, lago che prende il nome dal paese; luogo molto suggestivo, circondato da rilievi boscosi di cui si è ammirato la tranquillità del posto. Finalmente siamo giunti a Terni, e preso "possesso" della nostra camera e riposati un pò dal lungo viaggio, nella serata tutti alla Festa del Podista: è stata un'accoglienza festosa fatta di canti, suoni, balli, bruschette e piadine, di tutto e di più. Durante il trasferimento cittadino, nei vari luoghi di appuntamento, si sono gustate le bellezze della città di Terni, l'antica



Interamna Nahartium (terra tra due fiumi; cioè il Nera ed il Serra) - patria dell'imperatore Marco Claudio Tacito e dello scrittore Cornelio Tacito. Entusiasmante il momento della partenza di questa singolare marcia. Il ritrovo era fissato allo stadio dove un gruppo folcloristico con banda, trampolieri, e dagli sbandieratori, ci hanno accompagnato attraverso le vie della città di Terni tutti insieme, verso "La Cascata delle Marmore. Questa cascata è un'opera artificiale di sistemazione idraulica dovuta ai Romani; il fiume Velino, infatti si allargava negli anni precedenti il 290 a.C. in una vasta zona di acque stagnanti e paludose e malsane. Il console Curio Dentato fece scavare un canale che le convogliasse verso la rupe di Marmore, e da lì le facesse precipitare, con un balzo complessivo di 165 metri, nel sottostante alveo del fiume Nera. Una volta giunti nella località della Cascata, ai nostri occhi si è aperto uno scenario

spettacolare, che ci ha ripagato delle fatiche della marcia; salendo poi per il sentiero transennato fino alla parte sommitale della cascata, il prodigio della natura è indescrivibile. Al pranzo del podista abbiamo ringraziato il presidente Giuliano Fiorini unitamente al presidente nazionale onorario della F.I.A.S.P. Giocondo Talamonti per l'accoglienza che hanno riservato al nostro gruppo, nel segno dell'amicizia che ci lega da molti anni. Nel corso della nostra permanenza non poteva mancare una visita all'Abbazia di S. Pietro in Valle: che due eremiti siriaci (Giovanni e Lazzaro nel IV secolo) in cerca di un luogo recondito, avrebbero fondato l'eremo, che sarebbe divenuto in seguito l'abbazia di San Pietro in Valle, nel comune di Ferentillo. Ci sarebbero state altre cose interessanti da vedere, ma il tempo è sempre tiranno. Alla prossima!



agriturismo Corte Olfino

Sulle colline moreniche, immerso nel Parco del Mincio, a 8 chilometri dal Lago di Garda da una antica casa padronale del 1500 nasce l'agriturismo Corte Olfino. Corte di campagna completamente ristrutturata e quindi dotata di ogni confort, arredata in modo accogliente e originale, avvolta da profumi e cinguettii d'uccelli in un'atmosfera di vera tranquillità. Le occasioni di svago poi non mancheranno, visto che la posizione permette escursioni in mountain-bike, trekking, pesca lungo le rive del fiume Mincio e passeggiate per i vari sentieri panoramici. Inoltre si possono raggiungere con facilità tipici borghi medievali come Castellaro Lagusello, Borghetto, Valeggio sul Mincio, nonché città storiche come Mantova, Verona e Brescia.



agriturismo Corte Olfino

Via Vicolo Vecchio, 8
46040 Olfino di Monzambano
Mantova - Italy
Tel. e Fax 0376 800272
www.corteolfino.com
e-mail: info@corteolfino.com



I COMMISSARI TECNICI DEL NOSTRO FUTURO

Fondamentale per la buona riuscita d'ogni qualsivoglia corsa Fiasp, è la presenza costante e puntuale dei nostri commissari tecnici. Elementi indispensabili per ottenere il timbro di partecipazione ai diversi concorsi provinciali, regionali, nazionali ed internazionali. Persone che si sacrificano ad ogni manifestazione podistica, per noi sfegatati atleti amatoriali, e che pazientemente aspettano l'arrivo dell'ultimo atleta, anziché godersi, come poi sarebbe giusto, la stessa corsa in calendario. La speranza è che nell'immediato futuro ci siano sempre più iscritti della

Fiasp, disponibili a svolgere quest'incarico tecnico. Un bene arrivato, allora, tra noi "fiaspini", a questa giovane aspirante commissaria tecnica. La giovanissima Samantha, di soli 7 anni, figlia di Sabrina Busarello (segretaria Fiasp del Trentino e del presidente Fiasp del Trentino Sergio Ragnoli), che ben volentieri collabora ad ogni corsa con l'instancabile mamma Sabrina, fotografata il giorno di Ferragosto, in occasione della corsa dei «5555 metri a Maso Rualt», a Margone di Vezzano (Valle dei Laghi) in Trentino.

Roberto Franceschini

UNA VITA PER LO SPORT

«Nei giorni scorsi, nel corso di una semplice ma coinvolgente cerimonia, la Fidal (Federazione italiana di atletica leggera) del Trentino, ha consegnato alcune targhe di riconoscenza a degli atleti che si sono particolarmente contraddistinti per il loro esempio di forza, tenacia e costanza. Tra questi merita un posto di riguardo il pluricampione Ludovico Bonvecchio, 76 primavere splendidamente portate in un corpo asciutto e con due occhi vispi più che mai. Da sempre uno sportivo di prim'ordine, con ottimi risultati anche nel ciclismo agonistico e nel tiro a segno. Primo iscritto a livello provinciale per la categoria master nell'atletica leggera l'allora federazione internazionale I.M.I.T.T. Oggi, invece, tesserato Fidal master over '75 per il «Gruppo Sportivo Trilacum», mentre quando corre per la Fiasp (Federazione italiana amatori sport popolari), gareggia per conto dei podisti del «Gruppo Trento» diretto da Gaetano Frisoni. Da sempre ama correre, anzi competere, in pista, nelle corse in montagna, nelle prove di cross, nelle maratone ed in quelle su lunga distanza. Per sei edizioni ha partecipato alla «100 Km del Passatore»: la più celebre ultramaratona d'Italia che parte da Firenze ed arriva a Faenza scavalcando gli Appennini toscano-emiliani. Il suo record chilometrico nelle lunghe distanze è il giro del Lago di Garda: ben 154 Km. Miglior tempo ottenuto in una maratona, che è bene ricordare si sviluppa sulla classica distanza di 42 Km 195 metri, è di 2 ore, 48 primi e 50 secondi. Su pista mantiene tutt'oggi il record italiano assoluto nelle categorie over 55/60/65/70 anni nei 800 metri piani, e quello nei 400 metri per gli over



'70. Già primatista europeo negli 800 metri nella categoria over '65. Nel 2000 ha partecipato ai mondiali d'atletica per i master in Finlandia, aggiudicandosi la medaglia d'argento nei 800 metri su pista e quella di bronzo nei 1500 metri. Sposato con Carla Moscon, buona camminatrice nei ritorni non competitivi, Ludovico Bonvecchio è membro dell'U.N.V.S. (Unione Nazionale Veterani Sport). Ultimamente, pur di non star fermo in questi freddi mesi invernali, sta riscoprendo la passione per il gioco delle bocce, con accanite partite al bocciodromo degli alpini a Trento sud. Tutte le coppe, trofei e medaglie conquistate in questi anni (ha partecipato ad oltre 1300 manifestazioni), sono custodite gelosamente nel salotto buono di casa. Un vero

e proprio museo della storia dell'atletica trentina, ma soprattutto dove si respira l'enorme passione ed amore per lo sport in generale, grazie a questo "giovincello", che ancor oggi vediamo allenarsi lungo le vie del torrente Fersina alle prime luci del mattino". Con questo articolo, nel marzo 2006, parlavamo di Ludovico Bonvecchio, scomparso - dopo un breve ma terribile malattia - nei primi giorni di settembre 2007, lasciando sgomenti i familiari e gli amici di tante competizioni. Ora da lassù potrai nuovamente correre, perché il tuo cuore e la forte passione per le corse saranno sempre più forti della morte stessa. Ciao amico di tante avventure.

Roberto Franceschini



SOCI CHE SI FANNO ONORE

Seconda laurea per il monfalconese Giulio Russi - cl. 1944



Ha riscosso molto successo, nell'ambito del movimento podistico della provincia di Gorizia, la seconda laurea conseguita dall'Ing. Giulio Russi, 63 anni, di Monfalcone. Attivo marciatore, iscritto con il Gruppo marciatori Olmo di Ronchi dei Legionari, Giulio Russi ha conseguito la sua seconda laurea specialistica in ingegneria gestionale e logistica integrata, con il massimo dei voti; un risultato davvero eccellente: 110 e lode. La tesi, dal titolo "Innovazione e qualità sei sigma" è stata discussa lo scorso 18 Luglio 2007 con il professore ordinario di ricerca, Walter Ukovich, all'Università degli Studi di Trieste, dove da giovane Giulio Russi aveva già conseguito la prima laurea in Ingegneria elettronica. L'ing. Russi - ex responsabile della qualità per l'Elettrolux di Pordenone - si era iscritto all'Università due anni fa, nel settembre 2005, ed il caso ha voluto di trovare,

come insegnante, un suo ex compagno di studi: il professor Walter Ukovich, docente di grande levatura e spessore. Quello di Giulio Russi è stato certamente un bel risultato, degno di essere segnalato. Giramondo per motivi professionali e sportivo convinto, partecipa con la moglie Anita alle varie manifestazioni podistiche F.I.A.S.P. che si svolgono nella Regione Friuli Venezia Giulia e, quando può, partecipa alle gite sociali organizzate dal suo gruppo nel territorio nazionale e all'estero. Anche la comunità del rione "Largo Isonzo" di Monfalcone, di cui è stimato vicepresidente, ha voluto celebrare il nuovo titolo di dottore di Giulio circondato dall'affetto dei suoi cari: la moglie Anita, e i figli Massimo, che lavora presso un importante ente a Dublino e Alessio biologo.

Giorgio Miccoli

PAVAN ROMANO VINCE IL GRAN PRIX

Romano Pavan, Tesoriere del Comitato Provinciale di Treviso, oltre a partecipare alle marce non competitive della F.I.A.S.P., si attiva in gare competitive vincendo il Gran-Prix "Strade d'Italia" di corsa podistica, conclusasi a Pordenone, dove Pavan è arrivato secondo, mantenuto però la vetta della classifica aggiudicandosi il primato della categoria "over 70". Ecco il curriculum agonistico di Pavan nel 2007 con i piazzamenti ottenuti nella sua categoria: 1° nel Cross di Castelmaggiore (BO) valido per il campionato italiano bancari; 3° nella Trevisomarahton; 1° nella maratona dei Dogi a Mira (VE) 1ª prova Gran Prix; 2° nella maratona di S. Antonio valevole per il campionato UNVS; partecipazione alla marcia 100 km Passatore; 1° nella 4ª prova Gran Prix a Tonadico (TN); 1° nella cronoscalata del Consiglio Fregona-Caldoten, 1° nella 10 Miglia del Montello (TV); 2° ad Agordo (BL) nella 5ª prova Gran Prix; 3° a Feltre nella 6ª prova Gran Prix; 3° al Campionato Italiano FIDAL corsa in montagna a Pian di Cavallo (PN): bravo Romano

Giorgio Vittore Ferro



**ROBERTO PACINI**

Roberto nato a Milano il 29 ottobre 1954, è stato uno di quei estimatori della camminata nel vero senso della parola. Lo ricordo a Pietole di Virgilio, insieme all'indimenticabile Franco Maggioni, e a tanti altri "milanesi" camminare e soffermarsi a godere della natura e di tutto quanto lo circondava. Il suo comportamento è sempre stato educato e sensibile anche quando trovava qualcosa di sbagliato, aveva il garbo di non mettere in difficoltà gli organizzatori anche per cose gravi. L'ho conosciuto quando lavorava come impiegato di Banca, poi divenne assicuratore in terra toscana. Partecipava per la maggiore alle manifestazioni podistiche del pavese, aveva raggiunto i 30.000 km del concorso IVV, proprio un anno fa. In questi ultimi anni era diventato Presidente del Comitato di Lucca. La F.I.A.S.P. le è grata per il suo impegno elargito fino all'ultimo momento della Sua vita terrena, gli amici lo ricorderanno sempre per quel suo modo di vivere la vita libero da ogni condizionamento che la società d'oggi vorrebbe imporre: ciao Roberto.

Remo Claudio Martini

**A NOI PIACE RICORDARTI COSÌ, CARO GIANNI!**

Ciao Giannino; a noi piace ricordarti così come si vede nelle fotografie. sulla prima; di corsa con quella tua espressione sempre contenta da ottimista, siamo sicuri che lassù con San Pietro stai già organizzando una 100 km. Come quella del Passatore oppure qualche 50 km. dopo un pò di discussioni per l'organizzazione tu uscirai con la solita frase: "alura in due'ndem a cur"; e senza aspettare risposta stai già correndo nei verdi pascoli del cielo con la felicità nel cuore e sul viso. Sulla seconda; con il cappello da capitano. si Gianni tu sei stato un capitano; un gran capitano di simpatia e ottimismo.

Ciao caro Gianni tutto il "Jolly Club 76" ti ricorda con estrema simpatia e ricorderà per sempre l'immagine che hai lasciato tra di noi, non sarà facile dimenticare il tuo viso sempre sorridente. Ciao caro amico !!!

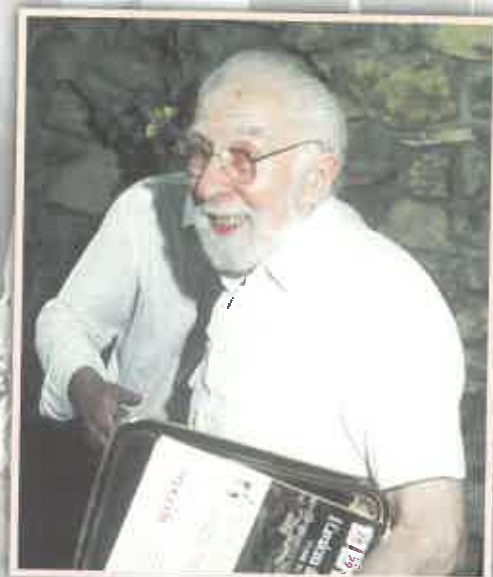
Il segretario del "Jolly Club 76", Reali Luigi.

Nel ricordo di Giovanni Galvani si unisce anche Remo Martini, per averlo conosciuto in un'edizione del Passatore.

**RENATO CEPPARO**

Nel momento di andare in stampa con questo numero di Sportinsieme la Redazione comunica la scomparsa del Presidente Onorario F.I.A.S.P. Renato Cepparo.

La Federazione lo ricorderà sul prossimo numero di questa Rivista.



L'edizione 2007 sarà ricordata per la vittoria della sorpresa keniana Kogo e per aver definitivamente consacrato la stella di Vincenzo Sicari

Maratona S. Antonio 2007 anche quest'anno è stata un successo

Oltre 4000 iscritti e 192 atleti disabili al via

l'azzurro Alberico Di Cecco. Kogo, ha per giunta corso forte, tant'è che ha completato la sua gara in 2 ore 10' 38" eguagliando il record della manifestazione, che apparteneva all'etiope Dawit Trfe e risaliva al 2003. I suoi connazionali Rotich e Kiprotich, più quotati nella lista di partenza, si sono invece ritirati prima di arrivare alla fine.

«Mi sono detto: perché non provarci? – ha dichiarato alla fine Kogo, che ha migliorato il suo personale di dieci secondi – E così ho spinto sino alla fine, pur temendo che Di Cecco potesse raggiungermi». «Ho provato a cambiare ritmo più volte ma ogni volta il bicipite lesa si faceva sentire – ha spiegato invece il secondo arrivato che veniva dalla maratona di Roma, non completata – Ho pagato, probabilmente, le due settimane in cui sono stato fermo».

Un risultato a sorpresa, dunque, quello giunto nella gara maschile. Mentre non è certo stato inatteso, spostandosi in campo femminile, il successo della milanese Vincenza Sicari che, in pratica, ha fatto gara a sé, seguendo l'andatura del compagno di squadra Minnici. Passata alla mezza maratona in un'ora 14' 58", in linea col tempo intermedio che si era auspicata prima del via, ha tagliato il traguardo di Prato della Valle dopo 2 ore 30' 34", a soli 14 secondi dal primato della corsa, stabilito nel 2000 da Franca Fiacconi. Alle sue spalle, una ritrovata Lucilla Andreucci.

«Questo risultato mi dà sicurezza ho capito di poter gareggiare ad alti livelli» ha commentato la vincitrice che, grazie al risultato di Prato della Valle, si è guadagnata una maglia azzurra per i Mondiali

di Osaka, dove gareggerà assieme alla seconda arrivata e a un'altra conoscenza padovana, la portacolore di Assindustria Sport Giovanna Volpato.

E' giusto parlare di chi ha tagliato il traguardo per primo. Ma è altrettanto doveroso far riferimento ai tanti che hanno scelto di partecipare a questa ottava edizione della gara pur sapendo che difficilmente avrebbero potuto avvicinarsi al podio, animati solo da un'inesauribile passione per la corsa e dalla voglia di sfidare se stessi. Sono stati circa 4000 gli atleti che si sono presentati alla partenza di Vedelago. E, nonostante la temperatura elevata, ben 2.996 atleti hanno portato a termine la propria prova. Un numero a dir poco imponente che ribadisce l'importanza della 42 chilometri padovana nel panorama delle corse su strada internazionali.

Padova si è inoltre confermata punto di riferimento assoluto per il movimento paralimpico, con 192 atleti al via della gara disabili. Mai nessuna maratona italiana ne aveva richiamati così tanti. Ad attirarli nella città del Santo è stato, come sempre, il percorso veloce, con un profilo altimetrico favorevole e un fondo stradale che bene si adatta a chi va a caccia di un nuovo primato. Ma c'è un altro numero che merita di essere sottolineato, dopo l'edizione di quest'anno. Sono state circa 20.000, una cifra davvero importante per una città di queste dimensioni, le persone che hanno gareggiato nelle Stracittadine, i percorsi «di contorno» alla maratona. Segno che la passione per la corsa ha ormai davvero contagiato l'intera città.



La lepre non si è fatta impallinare ed è andata avanti per la sua strada. Sino al traguardo. Al cacciatore non è rimasto altro che guardarla fuggir via, senza poter far nulla per cambiare il destino della giornata. Volendo, l'esito dell'ottava edizione della Maratona S. Antonio, gara che si è corsa lo scorso 22 aprile, si può riassumere così. Il keniano Paul Kogo era effettivamente partito per fare la lepre, chiamato a impostare il ritmo della corsa che da Vedelago conduce in Prato della Valle. E invece ha proseguito sino al traguardo, beffando in volata



NOVE COLLI RUNNING 2007

Era stata presentata alla stampa come "la sfida Italiana". Sì perché dal 2001 un italiano non riusciva più a tagliare il traguardo per primo. Questo, se da un lato dava adito a qualche rammarico, era però la prova dell'internazionalità della manifestazione. Manifestazione che, assieme alla Spartathlon (la Atene-Sparta di 246 km) e alla Badwater (l'attraversamento della Valle della Morte in America) è una delle 3 più dure che esistano al mondo. Manifestazione che un atleta, arrivato a Cesenatico dopo i 202 km, ha definito "esperienza devastante che non dimenticherò neanche con 10 anni di terapia psichiatrica". Con 80 partenti si è stabilito il nuovo record di presenze (tra cui 10 donne !!) e 27 all'arrivo (altro record) viene da constatare che solo 1 su 3 arriva in fondo, mentre 2 su 3 arrivano a traguardi intermedi. Quale altra manifestazione ha una selezione così micidiale? Da notare che con 25h 04'.11" la Ceka Martina Juda ha stabilito il nuovo record femminile dell'evento. Partenza come al solito alle 12:00 di sabato 19 maggio lungo il portocanale di Cese-

natico disegnato da Leonardo da Vinci e che ospita, a dicembre-gennaio, un presepe marinaro sulle barche d'epoca completamente illuminato: unico al mondo. Come unica al mondo è questa manifestazione podistica abbinata alla Nove Colli ciclistica con 11.000 partecipanti, sullo stesso percorso e nello stesso orario, cosicché si avevano arrivi simultanei di ciclisti e podisti. 3 cancelli hanno cadenzato la gara: il 1° al 57 km in 7 ore e 30', il 2° al 101 km in 14 ore, il 3° al 158 km in 23 ore. All'84 km, in cima al 4° colle, il famigerato Barbotto, il traguardo per il gran Premio IUTA. Sempre sul Barbotto un colossale ristoro, sia per gli atleti che per i vari organizzatori, ma soprattutto per tutti quelli che sono venuti a vedere uno spettacolo certamente inusuale: piadina romagnola, salicce, pesce azzurro in graticola, vino a volontà e fragole, fragole, fragole. Il tutto con musica di Amedeo e siparietti comici inscenati dagli amici di Cervia. E dopo aver passato tutta la notte per piccole e tortuose stradine della Romagna, in compagnia delle lucciole (i corridori ne avranno con-

tate sicuramente molte, ma molte di più di quante in realtà ce ne fossero !!) lasciandosi il castello di S. Leo illuminato di giallo (da dove il mago Cagliostro non riuscì ad evadere e lì vi morì, dopo esser evaso da tutte le altre prigioni) e lo sfavillio imponente di S. Marino, arrivati a Savignano si è traversato, come già fece molti anni fa il grande Cesare, il Rubicone. E poi..... gli ultimi lunghissimi, durissimi, faticosissimi, interminabili 15 km con in testa l'unico miraggio da raggiungere che si staglia là all'orizzonte: il grattacielo di Cesenatico!! L'organizzazione è stata svolta, puntigliosamente precisa e calorosa alla romagnola (avvalendosi della collaborazione della IUTA e della FIASP) dalla ENDAS SCARPAZA, un circuito di 19 società che, col suo calendario, è sicuramente la più famosa in Romagna ed una di più alto livello nazionale. E per finire domenica sera, all'hotel Anthos, strameritata cena a base di pesce per tutti con mega torta inneggiante alla decima edizione e premiazioni e riconoscimenti a tutti gli arrivati.

www.galeotto@supereva.it



Azienda Agrituristica
Riseria e Molino

IL GALEOTTO

Produzione e vendita cereali
Riso Vialone Nano
Alloggio e Ristoro

Via Galeotto, 2
46030 Gazzo Bigarello (MN)
Tel. e Fax 0376 229165
e-mail: galeotto@supereva.it



MI HANNO DETTO:

Se sulla strada c'è una fila di macchine certamente davanti c'è un podista, è vero. Sono a Milano per la staffetta MI-BS-BO. In compagnia di due podisti su un furgone messo a disposizione dal Comune di Bologna. Oggi è il 30 Luglio, sono le 17,30, Via Palestro, raduno dei podisti che vi prenderanno parte, arrivano a piccoli gruppi, per alcuni è la prima volta (come me) altri sono dei veterani, come i miei compagni presenti fin dalla prima edizione 22 anni fa. Si vedono una volta all'anno, strette di mano, baci abbracci come fra amici da sempre, per un appuntamento che aspettano e rispettano con tanta sensibilità e voglia di esserci. Una breve cerimonia per l'attentato del 1993, poi il gruppo parte, destinazione Piazza Fontana, qui nonostante il caldo, la giornata (domenica pomeriggio) una piccola folla ci accoglie con un caloroso applauso, presenti le autorità, c'è anche Cristina Caprioli (rappresentante dell'Associazione Familiari Vittime della Strage alla Stazione di Bologna, ci accompagnerà fino a Paulo (MI). Cristina fa un breve intervento, parlando di Dovesi e Salvatori i due ragazzi bolognesi che hanno fatto il bozzetto per il francobollo emesso per il 26° anniversario della strage, rivolta ai podisti dice: "mi sento una di voi", e ci ringrazia, per la nostra presenza e la nostra tenacia nel portare quella testimonianza di solidarietà in tutti paesi che attraversiamo, gli da forza e li fa sentire meno soli. La staffetta dopo aver fatto sosta a Peschiera Borromeo e Pantigliate arriva a Paulo veniamo accolti da Sindaco, Protezione Civile, amici e cittadini che hanno regalato con entusiasmo un pò del loro tempo per "esserci". Cena e pernottamento. 31 luglio ore 08.00 il paese ci saluta e si parte alla volta di Brescia. Con al seguito un pullman di podisti milanesi, alcuni corrono, altri ricordano di averlo fatto in passato. Fa caldo, davanti una striscia d'asfalto lunga 300 km, gli staffettisti si danno il cambio con un tocco di mano in un simbolico cambio del testimone, non tutti arrivano a Bologna, c'è chi ha posticipato la partenza delle ferie, altri fatto il loro pezzo ci salutano con un sorriso il lavoro mi aspetta, arriverci al prossimo anno. Tante persone che con un gesto un applauso ci dimostrano il loro sostegno, podisti che ci aspettano lungo il percorso per dare il loro contributo, in questa loro presenza c'è la loro ferma volontà "di non dimenticare". Con questa lunga scia di sudore arriviamo a Orzinuovi (BS) ci aspetta una calda accoglienza, una dimostrazione della loro sensibilità, un fresco locale ci ospita per un tonifican-

te pranzo. Un'ora dopo arrivano gli amici di Brescia che copriranno tutto il tragitto della loro provincia, in un susseguirsi di cambi, si aggregano alcuni ciclisti, che con la loro presenza ci vogliono testimoniare la loro solidarietà, è una striscia di magliette colorate e sudate che arrivano a Brescia, tutti assieme di corsa entriamo in Piazza Loggia portando una corona, applausi, saluti la banda suona l'Inno di Mameli che emozione, mi prende la tremarella, ho il magone, sto per piangere, ma il sudore che cola copre tutto, (e poi non c'è vergogna nel mostrare le proprie emozioni), una signora davanti a noi stringe un cartello "la speranza di giustizia non



vuol morire". La staffetta dura 3 giorni, il braccio sinistro di Gianni (il nostro autista) quando arriviamo a Bologna ha un bel colore aragosta, abbiamo fatto sosta in una ventina di Comuni, a Milano, Paulo, Brescia, Castelvetro Piacentino, Reggio Emilia e Modena abbiamo deposto una corona offertaci dal Comune di Bologna. Una decina di km prima di entrare nei centri abitati ci vengono incontro podisti e ciclisti del luogo, uomini e donne che ci accompagnano nella piazza, portiamo la bandiera e i nostri cartelli con la scritta STAFFETTA MI - BS - BO 2 AGOSTO 1980 "PER NON DIMENTICARE", veniamo accolti da autorità, associazioni

varie, tra cui spicca l'A.N.P.I., che con la loro costante presenza, il loro sostegno, ci spronano con un fermo monito a "ricordare", brevi scambio di saluti, nelle loro parole l'emozione e la rabbia di un passato che nessuno vuole più rivivere, ascoltandoli mi rendo conto che anche per loro il 2 agosto è molto di più, è la forza di non dimenticare, voglia di "Giustizia e Verità", ieri come oggi.

Mi dico: noi corriamo con i piedi loro con la memoria. Non c'è età per correre, chi v'è più forte si adegua al più lento, Gianni col suo furgone segue passo passo il podista di turno, fa da base mobile, ogni tanto qualcuno si stacca dal gruppetto vi sale per dissetarsi, un breve riposino e via di nuovo. Lo sanno bene che non è una competizione, ma voglia di esserci. Un podista di Bergamo sempre presente fin dalla prima edizione, (allora accompagnato dalla moglie in attesa del loro primo figlio), quest'anno partecipa con 4 dei suoi 5 figli. Tutti diamo il nostro contributo per arrivare a Bologna. Alle 6 di mattina incontro alla prima periferia un'altra staffetta proveniente da Rovereto, tutti assieme si raggiunge la Montagnola, luogo di raduno di tutte le staffette (una decina) provenienti da tutta Italia, sulle facce stanche per la fatica non manca un sorriso per l'amico ritrovato un anno dopo. Tutti assieme si parte per Piazza Maggiore, quindi corteo con autorità; familiari delle vittime, gonfaloni di Comuni, Province, Regioni, Associazioni varie e tanti cittadini, raggiungiamo la stazione, i discorsi, alle 10,25 il fischio di un treno, un minuto di silenzio che ti esplose dentro in un urlo, urlo che reclama giustizia, se chiudo gli occhi mi ritorna in mente quella mattina di 26 anni fa, lo scoppio, la polvere, l'orrore, le urla, il non voler credere ad una bomba, poi la realtà, l'incredulità come e perchè possano succedere certi misfatti. Finita la cerimonia si parte alla volta della CO. TA.BO. (sede dei tassisti) che hanno avuto 2 compagni tra le vittime. Dopo un gradito rinfresco, tutti i podisti si trasferiscono a Castel Maggiore per il pranzo, sorrisi chiacchiere come tra vecchi amici, scambio di n° di telefono, abbracci e un "arrivederci al 2007". Io ci sarò.

2 agosto 2006 per non dimenticare
Questa è la cronaca della staffetta per non dimenticare dell'anno scorso, siamo convinti che le stesse gesta, le stesse emozioni, le stesse sensibilizzazioni si ripeteranno anche quest'anno, per tutti coloro che prenderanno parte alla Staffetta per non dimenticare il 2 agosto 1980.



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



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.



Questa nuova rubrica di Sportinsieme, vuole essere un omaggio a tutte quelle manifestazioni che hanno avuto un ruolo significativo nella storia delle non competitive, per i fini, e gli scopi in cui sono state proposte. La Redazione di Sportinsieme vuole sensibilizzare i Comitati, le Società, i Gruppi, perchè questi eventi possano essere riproposti per i valori morali, sociali e sportivi che le stesse esprimevano.

La Marcia delle Nazioni

"Folgaria (TN) - Asiago (VI)"



La denominazione completa di questa manifestazione, che si svolgeva nel mese di luglio era: Marcia delle Nazioni, sugli Altipiani di Folgaria, Lavarone. Roana. Asiago attraverso il fronte del 1914/18. Il suo percorso più lungo, infatti, di 50 km, proponeva un itinerario che toccava punti di notevole interesse storico: i Forti Austro-Ungarici della zona di Folgaria, il Forte Belvedere di Lavarone trasformato oggi in un Museo ricco di cimeli, i cimiteri di guerra disseminati sugli Altipiani per finire ad Asiago al famoso Ossario dei Caduti. Il motivo ispiratore di questa marcia nata nel 1974, affonda le radici in pagine di storia dolorosa e cruenta: ma non si trattava

comunque di una Commemorazione. Sportivi italiani e stranieri, di diverse nazioni sono stati gli interpreti di questa manifestazione, camminando insieme in allegria all'insegna dell'evasione sportiva in un ambiente ideale. La marcia era di montagna, tre i percorsi: 15, 30, 50 km, si snodavano in grandi abetaie, su lunghe distese di pascoli, dove si muovevano liberamente mucche e vitelli. Dopo la partenza, nel paese di Folgaria, che veniva letteralmente preso d'assalto dai partecipanti alla marcia il cui

numero negli anni settanta si era stabilizzato sulle 5/6.000 persone, i podisti affrontavano una salita che li porta a Passo del Sommo, per poi precipitarsi in discesa fino al paesino di Carbonare per proseguire, fra boschi e pascoli, transitando attraverso minuscole frazioni del Comune di Lavarone. Un punto suggestivo di questa prima parte del percorso, è stato il Lago di Lavarone che i partecipanti costeggiano: uno specchio lucente incastonato nel verde di boschi e prati. A Lavarone terminavano la loro fatica coloro che avevano scelto il percorso più breve: gli altri proseguivano, sempre su strade o sentieri affondati nel verde, lontani dal traffico. Attraverso fittissimi boschi di abeti. Arrivavano fino a Vezzena. Questo Altipiano è noto per i suoi alpeggi: numerose malghe hanno dato e danno tutt'oggi riparo per la stagione estiva agli animali che circolano liberamente nei pascoli e non si interessano minimamente della presenza dell'uomo. Su strade militari e forestali da Vezzena si raggiunge Roana, per finire nell'abitato di Asiago, nota stazione turistica. Alla nona edizione e per la prima volta, per coloro che non si accontentavano di una sola giornata di sport, ma soprattutto per gli stranieri che si sobbarcano trasferite lunghissime, la Marcia delle Nazioni si è articolata in due giornate. Il sabato, infatti, era possibile partecipare a tre manifestazioni a scelta: a Folgaria,

Lavarone o Asiago, su percorsi medi. Ognuna di queste manifestazioni aveva un riferimento storico: così la 30 km di Folgaria consentiva di visitare tre forti Austro-Ungarici, la 13 km di Lavarone il Forte Belvedere, la 16 km di Asiago i cimiteri inglesi disseminati nella parte sud dell'altipiano. Molti avevano approfittato di questa novità, che dava anche la possibilità di coprire l'intero percorso praticamente in due tappe. A coloro che il sabato si erano cimentati sui 13 km a Lavarone era consentito di partire di qui per arrivare, dopo 40 km ad Asiago. La manifestazione aveva un contorno tutto



particolare nella serata del sabato con concerti bandistici, cori, spettacoli folkloristici. Questa manifestazione è stata motivo di incontro, momento rievocativo e non solo un fatto sportivo, dove i partecipanti hanno avuto l'occasione di vivere in modo diverso questa marcia a confronto di tante altre.





Stampatori di professione dal 1972.

Grafiche **STELLA**

37048 LEGNAGO (Verona) - Zona Artigianale S. Pietro 1
Via Meucci, 12 - Tel. 0442 601730 - Fax 0442 600578 / 0442 601850
www.grafichestella.it e-mail: info@grafichestella.it mail@grafichestella.it



22ª PALMALONGA 29 aprile 2007 Palmanova (UD)

Palmanova si trova in una posizione centrale nella regione Friuli-Venezia Giulia, nel punto di incontro tra l'autostrada A23 Udine-Tarvisio e A4 Trieste-Venezia; dista 20 Km da Udine, 28 da Gorizia, 55 da Trieste e 20 Km circa dal mare. È una bella e ridente cittadina che, quest'anno compie, 414 anni, essendo stata fondata il 7 ottobre 1593. L'atto di fondazione fu firmato nel vicino castello di Strassoldo nel 22° anniversario della battaglia di Lepanto. La data di fondazione della città di Palmanova fu scelta dai rappresentanti della Repubblica di Venezia in quanto ricordava due eventi importanti della storia della repubblica: il primo di carattere religioso per la ricorrenza di Santa Giustina, che diventerà la patrona della nuova città ed il secondo, di carattere civile, che era appunto l'anniversario della vittoria di Lepanto sui Turchi avvenuta il 7 ottobre 1571. La posizione centrale non passò inosservata alla Serenissima Repubblica di Venezia la quale ordinò di distruggere i villaggi presenti in questa zona per far posto ad una fortezza posta a difesa dei suoi confini orientali del Friuli, contro le incursioni dei Turchi e per arginare le mire espansionistiche territoriali degli Arciducali. Infatti il confine tra Venezia e l'Impero Asburgico passava per il limitrofo comune di Visco e questa era sempre stata una zona strategica. Palmanova, concepita come perfetta macchina da guerra, la sua progettazione e quindi la sua forma di stella a nove punte fu determinata da motivi di ordine militare e attentamente studiata dai migliori ingegneri e architetti di cui la Serenissima disponeva e tra i quali spiccava il Soprintendente Generale Giulio Savorgnan. La città è dotata di tre cerchi di fortificazioni, delle quali l'ultima fu portata a termine nel periodo napoleonico. Dal 1815 al 1866 la città fu dominio austriaco, poi passò all'Italia assieme al

Veneto e al Friuli occidentale. Nel 1960, con Decreto del Presidente della Repubblica, Palmanova è stata proclamata "Monumento Nazionale". Nel mondo si contano ben nove città a forma di stella come Palmanova che, con i suoi 5400 abitanti, è la più piccola ma la più famosa: Hakodate in Giappone, Halifax in Canada, Hamina in Finlandia, Hellevoetsluis nei Paesi Bassi, Hue in Vietnam, Nicosia a Cipro, San Pietroburgo nella Federazione Russa, e Usuda in Giappone. L'accesso alla città di Palmanova è possibile attraverso le tre Porte Monumentali, attribuite all'architetto Vincenzo Scamozzi e le Porte sono gli unici edifici visibili dall'esterno della Fortezza e conservano ancora in parte le caratteristiche architettoniche originarie. Come è comprensibile immaginare l'attuale problema centrale di Palmanova è costituito dalla necessità di continui interventi di restauro e di valorizzazione di questa città unica nel suo genere. Per la sua posizione geografica, per la sua storia e le sue tradizioni, Palmanova è ricca di annuali appuntamenti ed è animata da importanti manifestazioni. La vita associativa è molto attiva e, una buona parte di essa, va anche all'organizzazione del Gruppo Marciatori Palmanova nato nel 1986 quando l'attuale presidente il formidabile atleta e veterano sportivo Ezio Pravisani, con la collaborazione dei famigliari e di alcuni amici, pensò di organizzare la prima marcia non competitiva denominata "Palmalonga". Con ritrovo, partenza e arrivo dalla bella e ristrutturata Piazza Grande, domenica 29 aprile 2007 si è svolta la 22ª PALMALONGA, la classica manifestazione podistica "non competitiva" Fiasp di Km. 7, 13 e 21. Alle nove in punto i 1066 podisti sono partiti tutti insieme, preceduti e dalle staffette in bici e dalle note musicali dalla "Banda Cittadina" di Palmanova; una splendida giornata di sole ha accompagnato i marciatori lungo i percorsi scelti dall'organizzazione che si sono sno-

dati lungo i bastioni che circondano la fortezza con attraversamento del nuovo ponte in legno ed hanno raggiunto i centri abitati di Jalmicco, Clauiano, Santa Maria la Longa e Mereto di Capito. Suggestivo, come sempre, è stata quella parte del percorso dentro le mura di cinta illuminato da fiaccole e nella zona del Museo Storico Militare di Porta Cividale con successivo rientro attraverso la poterna Montesanto. Ai partecipanti è stata offerta la possibilità a scelta di seguire un percorso particolare con guide che illustravano le caratteristiche di difesa della fortezza. Molta gente quindi a Palmanova, buona la presenza straniera e, soprattutto, tante famiglie con bambini che hanno scelto il percorso corto di sette chilometri. Sul palco delle premiazioni Ezio Pravisani ha fatto gli onori di casa, alla presenza dell'Assessore allo Sport del Comune di Palmanova e dal dott. Francesco Martines sindaco del limitrofo Comune di Trivignano Udinese che ha partecipato alla "Palmalonga" anche come podista. Dei 1066 partecipanti, 831 si sono iscritti in gruppo (44 gruppi) e 235 singolarmente. I gruppi sono stati premiati con gesti di prodotti enogastronomici proporzionati alla posizione in classifica, come segue: 1° G.M. Udinesi-Uoei con 84 iscritti; 2° G.M. Millepiedi Monfalcone, 81; 3° G.M. Mark Sempeter (Slo), 70; 4° Sci Club Palmanova, 68; 5° G.M. Olmo, 60; 6° Waging Am Se (Germania), 40; 7° G.M. Podisti Green Pis, 35; 8° G.M. Amis di Vie Rome di Gonars, 32; 9° G.M. Olimpia Terzano, 31; 10° Marciatori Ruda, 26; ecc. Due i marciatori più anziani premiati: il novantacinquenne Giacomo Prestroosi e Virginia Schiavi che di anni ne ha appena 76.
Giorgio Miccoli

35ª DUE MULINI DI TICENGO 1 maggio 2007 Ticengo (CR)

Il podismo amatoriale F.I.A.S.P. della provincia di Cremona non si ferma nemmeno per

la giornata di festa dedicata ai lavoratori. Appuntamento dunque a Ticengo, per la 35ª edizione della "2 Mulini", la marcia più longeva del calendario. A fare gli onori di casa il cav. Rota, Presidente del Comitato nonché del locale gruppo podistico. Presente per l'occasione anche il suo vice, oltre che membro del consiglio federale, il sig. Giuseppe Bianchi. I partecipanti hanno di poco superato le 1000 unità, 1051 per la precisione, di cui 785 iscritti a quota completa e 266 I.V.V. Gli organizzatori hanno riproposto i classici tre percorsi in prevalenza sterrati, rispettivamente di 6, 12 e 18 Km. La pioggia caduta nel corso della notte precedente la corsa non ha, fortunatamente, minato la praticabilità dei tragitti stessi; buona anche la segnaletica e la distribuzione dei ristori. La manifestazione ha visto anche la concomitante ricorrenza della 5ª giornata mondiale dello sport popolare, ricordata da Rota nell'ambito delle premiazioni finali. Numerosa anche la presenza delle società; ben 49 infatti i gruppi, di cui addirittura 42 premiati con coppe e trofei. Al primo posto si sono classificati i Podisti Camisano, che con 46 iscritti hanno di poco superato i Podisti Pandino, secondi a quota 41. A breve distanza anche il G.T.A. Crema con 38, il Bar Gigi Nosadello con 35, l'Anonima Castelleone, la Pianenghese e Le Lepri Cremona con 34, i Podisti Crema con 30 e via via tutti gli altri sodalizi. Una nota di merito anche al gruppo degli amici del Bar Cervo di Ticengo, fuori classifica con 57 presenze, a testimonianza anche della partecipazione da parte di tutto il paese all'evento.
Luca Viola

14ª MAGGENGA 6 maggio 2007 Corte Madama (CR)

Si è svolta domenica 6 maggio, a Corte Madama di Castelleone, la quattordicesima edizione della "Maggenga", tradizionale appuntamento podistico-amatoriale del calendario cre-



monese F.I.A.S.P. La copiosa pioggia dei giorni scorsi ha lasciato un po' di tregua ed ha permesso il perfetto svolgimento della manifestazione. Al via 806 atleti, 618 iscritti a quota completa e 188 I.V.V.. Numeri complessivamente buoni che si sono mantenuti sui livelli delle passate edizioni. Quattro i percorsi allestiti dagli organizzatori guidati dal sig. Labadini: il breve di 7 km, due intermedi di 13 e 18 km ed il lungo di 25 km. I tracciati sono stati molto suggestivi con il consueto passaggio in prossimità del laghetto di S. Latino, una vera e propria oasi di foce fluviale ancora perfettamente mantenuta. Non solo, gli itinerari hanno ampiamente toccato anche tutta la zona del Parco dell'Adda. Numerosi anche i gruppi presenti alla corsa. Ben 42 infatti le società iscritte, di cui 33 premiate con coppe, trofei e cesti. La speciale classifica ha visto al primo posto il G.T.A. Crema, che con 88 iscritti è riuscito a staccare la U.S. Pianenghese, al secondo posto con 79 partecipanti. Ben più distaccati gli altri sodalizi: Bagnolese a 40, il Dosso a 35, i Podisti Crema a 33 e via via tutti gli altri.

Luca Viola

26ª SPERLONGA 13 maggio 2007 Cremona (CR)

Si è corsa domenica 13 maggio la "Sperlonga" di Cremona. Giunta ormai alla sua 26ª edizione, la marcia cremonese ha fatto infatti registrare il record di presenze, con ben 1029 iscritti (+39 rispetto alla passata stagione). Per la precisione sono stati 647 i partecipanti a quota piena e 382 quelli I.V.V.. Favoriti anche dalla bella giornata di sole primaverile, gli organizzatori hanno messo a punto ogni minimo dettaglio della manifestazione. A cominciare dai percorsi, addirittura 5, rispettivamente di 6, 10, 15, 22 e 30 Km. Tutti i tragitti sono partiti dal quartiere Cambonino per poi diramarsi lungo le campagne circostanti. Buono anche il servizio e la gestione dei ristori, sia lungo il percorso che all'arrivo. La

folta affluenza di pubblico partecipante è emersa anche dal numero delle società che hanno preso parte all'evento: ben 50, provenienti dalla provincia di Cremona ma non solo. Ulteriore nota di merito è data dal fatto che ben 40 di questi gruppi sono stati premiati, con coppe, trofei ma anche cesti di prodotti dolciari offerti dalla Sperlari, sponsor della marcia. La prima posizione della classifica è andata al G.T.A. Crema, con 49; seconda la Pianenghese con 42. A seguire Arredamenti Amiandi, con 40, Agnadello con 38, Busseto con 36, Dopo Lavoro Ferroviario con 34, ecc. ecc.

Luca Viola

3ª MARCIA DEI SETTE CASTELLI 13 maggio 2007 Gazzola (PC)

Sotto un meraviglioso sole primaverile si è svolta la terza marcia dei Sette Castelli Gazzolesi, manifestazione podistica non competitiva a carattere nazionale ed internazionale, a passo libero, aperta a tutti, valida per il concorso Nazionale Fiasp Piede Alato e Concorsi internazionali I.V.V. La manifestazione è stata organizzata dalla Polisportiva VII Castelli di Gazzola in collaborazione con la locale Scuola Elementare e patrocinata dal comune di Gazzola. Il via si è concretizzato tra le 17:00 e le 18:00 dal Castello di Gazzola sede del municipio e si è svolta lungo due fantastici percorsi ondulati di km 6 e 13, che si snodano tra strade sterrate e boschi di campagna nella zona tra Val Trebbia e Val Luretta per concludersi presso le scuole elementari di Gazzola. Hanno preso parte alla manifestazione 754 marciatori di cui oltre 200 bambini tra i 4 ed i 10 anni. Il percorso della 6 km, ha attraversato parte di Gazzola compiendo il giro del castello quindi proseguendo in direzione Poggio del Grillo attraverso antiche calaie che una volta collegavano i centri abitati di Rivalta ed Agazzano. Per rendere ai bambini ancor più emozionante il percorso si è guardato il Rio Gandore un piccolo

ruscello locale e si sono attraversati boschi incontaminati che costeggiano la ex area militare destinata a futuro parco naturalistico. Il percorso della 6 km è stato pensato per i bambini e per le scolaresche della provincia per favorirne la socializzazione e rientra in un Progetto di Educazione ambientale e conoscenza del territorio che la scuola di Gazzola sta attuando da alcuni anni. I piccoli partecipanti hanno potuto farsi truccare con il simbolo della propria scuola prima di partire per la marcia. Le notizie sui luoghi attraversati dai percorsi della marcia sono state redatte con simpatici cartelloni preparati dai bambini delle primarie di Gazzola e dislocati lungo i percorsi. Al termine per tutti un meraviglioso buffet con nutella, torte, panini e altre golosità. Le scuole hanno partecipato ad una speciale classifica e ciascun bambino ha ricevuto un gadget personale. I primi 23 gruppi podistici sono stati premiati con favolosi cestini enogastronomici oltre ai classici trofei, coppe e ceramiche; Premio speciale è stato consegnato al gruppo proveniente dalla località più lontana, quest'anno il gruppo aurora secugnano (MI). La Polisportiva Sette Castelli e la Scuola Elementare desiderano ringraziare anticipatamente tutte quelle persone e in particolare i genitori che hanno collaborato per la buona realizzazione dell'iniziativa e danno appuntamento al prossimo anno per la quarta edizione.

Giovanni Pagani

26ª EDIZIONE DELLA 24 ORE DI CISERANO

Come di consueto noi del gruppo i Saiòcc ogni anno, e da molti anni, nel secondo weekend di Maggio partecipiamo a questa bellissima manifestazione. Descrivere le emozioni non è facile, certo ogni anno cambiano le persone con cui corri, gli orari e anche il percorso, come è successo in questa edizione sicuramente più interessante e coinvolgente, dato che si passava nel centro del

paese e si dava la possibilità agli spettatori di seguire con più entusiasmo. Entusiasmo che veniva trasmesso ai concorrenti che cercavano di dare del loro meglio! Da parte nostra, come gruppo, ci si difendeva in modo discreto rimanendo sempre a metà classifica o poco più.

Ma quello che conta in queste manifestazioni non è solo correre ma socializzare senza nessuna distinzione di sesso od etnia. Questo secondo il mio parere è importante: sviluppare nuove amicizie e rafforzare quelle già acquisite. Tornando un po' alla cronaca anche questo anno si è svolto tutto entro i canoni, con cena a base di cotechchini e costine, formaggi e l'immane bevanda del "Dio Bacco". Replica poi il giorno seguente a pranzo con numerosi amici tutti radunati sotto il gazebo a fianco del camper gentilmente posizionato dal Gianpietro Brusati e figlio!

Una bella manifestazione e un bel raduno conviviale!! Quindicesimi su 25 squadre partecipanti non è male come risultato, anche perché il sottoscritto ripete sempre alle riunioni agli amici podisti che noi partecipiamo per divertirci e stare in compagnia.

Un caloroso grazie a tutti quelli che hanno collaborato, agli amici organizzatori dell'atletica di Ciserano che continuano su questa strada che è quella giusta perché unisce lo sport, l'aggregazione e la solidarietà, un vivissimo grazie al gruppo dell'atletica di Ciserano da parte del gruppo I Saiòcc.

Mostosi

8ª MARATONINA DELLA SOLIDARIETÀ 20 maggio 2007 Pippolungo Maddaloni (CE)

Domenica 20 Maggio 2007 a Pippolungo una piccola frazione del comune di Maddaloni in provincia di Caserta si è svolta la "8ª edizione Maratonina della Solidarietà". E' l'Associazione Janua Pacis, fondata dal parroco don Vincenzo Sgambato con l'aiuto di tanti volontari della zona e con il responsabi-



le il Sig. Ruotolo Clemente che per l'ottava volta ha riorganizzato quest'avvenimento sportivo. Le finalità di questo avvenimento sportivo sono legate soprattutto all'interesse culturale e a tutto ciò che riguarda iniziative di volontariato indirizzate alla conoscenza e alla solidarietà verso gli altri. Corsi di computer a costi zero per aiutare a crescere l'informazione di chi non ha possibilità economica, recite teatrali, cineforum estivo, gemellaggi con altre associazioni di carattere culturale hanno fatto di questa associazione un punto di riferimento per tutti gli abitanti di Pioppolungo. Tra i vari collaboratori Ruotolo Clemente, il responsabile della Manifestazione podistica, è senza dubbio insieme a tutta l'associazione, una persona carica di volontà e carisma ma non manca di certo l'impegno verso lo sport. Ogni anno si impegna con l'aiuto di tutti per questa iniziativa sportiva quale la podistica amatoriale che ogni anno diviene sempre più sentita dai giovani. Pioppolungo è una meta sicura per coloro che amano fare podismo all'aria aperta, circondata da intere superfici agricole, pomodori, frutteti, verdure in genere, castagneti, ciliegi, peschi e albicocche sono di questa frazione la vera risorsa economica. 5 e 10 km le distanze messe a disposizione dall'organizzazione, la partenza è avvenuta intorno alle 09;15 da un piccolo casato quale luogo di sede dell'associazione lanua Pacis, un piccolo campo di palla a volo e una saletta per copriuter sono lo svago per i giovani che la frequentano durante l'anno. La Maratonina della Solidarietà è sicuramente un modello ambientale per il podismo che spesso perde questi valori perché organizzato interamente con percorsi cittadini. Oltre seicento atleti in lizza per questo ottavo avvenimento imprevedibile per gli organizzatori tanto che si sono trovati in difficoltà con i premi. Bevande al gusto di arancio, limone, te e acqua per tutti i partecipanti, all'arrivo un fruttuoso ristoro e come

premio di partecipazione un completino per il run. Dopo la premiazione dei gruppi si sono salutati tutti i sodalizi presenti riconfermando l'incontro per il prossimo maggio 2008.

Giovanni Raucci

10° TROFEO CROCE ROSSA ITALIANA 2 giugno 2007 Cremona (CR)

In concomitanza con la Festa della Repubblica, appuntamento speciale per il podismo F.I.A.S.P. cremonese. Si è infatti corso, sabato 2 giugno a Crema, il "10° Trofeo Croce Rossa Italiana". Alla marcia, partita da Via Macello, proprio dinanzi alla sede della C.R.I., sono accorsi in totale 429 atleti, 69 iscritti I.V.V. e 360 iscritti a quota completa. Da segnalare anche la partecipazione di un personaggio di primo piano della F.I.A.S.P. come il vice presidente nazionale Renzo Danesi. Fortunatamente la manifestazione è stata graziata dal tempo, con nuvole minacciose ma senza pioggia. Gli organizzatori, sotto la guida del sig. Cornalba, hanno così messo a punto tre percorsi, rispettivamente di 6, 13 e 20 km. I tracciati, in prevalenza sterrati, hanno retto molto bene la copiosa pioggia caduta alla vigilia della corsa; buona anche la segnaletica e la distribuzione dei ristori. All'evento hanno preso parte in totale 32 gruppi. Di questi i primi 25 sono stati premiati con coppe e speciali targhe ricordo. È andato ai padroni di casa del G.T.A. Crema il primo posto della speciale classifica gruppi; con 44 presenze hanno infatti staccato il Bar Gigi Nosadello, fermo a quota 35. A seguire i Podisti Pandino con 29, Avimatic con 28, Podisti Bagnolese con 23 e via vai tutte le altre società.

Luca Viola

26ª "LA SCARPETTATA" 3 giugno 2007 Marcellina (RM)

Dopo due settimane di pausa ritorna l'immane appuntamento domenicale con il podismo amatoriale del Comitato F.I.A.S.P. della provincia di Cremona. Domenica



1 aprile si è infatti svolta a Montodine la ventisettesima edizione del "Gir da Arzen", ormai una tradizione di inizio primavera. Alla partenza si sono presentati 842 atleti, di cui 690 iscritti a quota completa e 152 a quota ridotta. Rispetto all'anno scorso si è registrato un lieve calo dovuto molto probabilmente alla concomitanza con un appuntamento di grande richiamo regionale come la Stramilano, la mezza maratona meneghina. Per l'occasione gli organizzatori del G.S. Podisti Montodine, abilmente guidati dal loro responsabile, il sig. Fusar Bassini, hanno messo a punto quattro percorsi, rispettivamente di 6, 12, 18 e 24 km. Proprio i tragitti costituiscono uno dei punti di forza della marcia, con il suggestivo passaggio in prossimità di BoccaSerio, punto di naturale confluenza del fiume Serio nell'Adda. Quest'anno la pioggia caduta nella notte ha reso leggermente pesante questo tratto ma globalmente la valutazione dei tragitti rimane positiva. Buona anche la disposizione e la fornitura dei ristori. A livello societario da segnalare l'adesione di ben 41 gruppi, di cui 30 premiati con coppe ma anche con cesti di prodotti gastronomici. La speciale classifica è stata dominata dai Podisti Pandino che con 66 presenze hanno staccato il G.T.A. Crema, piazzatosi secondo a quota 54. Terza piazza per il G.P. Casalese, con 53 iscritti. A seguire Podisti Crema con 43, U.S. Pianenghese con 42 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

15ª SGAMBETTATA VITULATINA 3 giugno 2007 Vitulazio (CE)

Poco meno dello scorso anno le presenze alla "Sgambettata

Vitulatina" svolta il 3 giugno 2007 a Vitulazio un piccolo comune della provincia di Caserta. Sono stati in 480 tra atleti F.I.A.S.P. e tanti residenti del posto che aspettano un intero anno per lo svolgimento di questa manifestazione che ormai coinvolge veramente tutti. Alcune polemiche in anteprima hanno accompagnato quest'evento poi si sono risolte senza troppe difficoltà, in realtà non si erano capiti il parroco del paese e il responsabile dell'organizzazione Giovanni Carusone per quanto concerne la data di svolgimento della gara intanto nello stesso tempo in paese si facevano la prima comunione numerosi bambini che poi in realtà sono mancati all'appuntamento sportivo rammaricando un pò tutti. Vitulazio è un piccolo comune della provincia di Caserta con poco più di 5000 abitanti, è un importante centro agricolo con una elevata produzione di uva da vino, ortaggi e frutta. Una serie di fuochi d'artificio come ogni anno, hanno segnato un momento divenuto ormai una tradizione per questo avvenimento sportivo. Dopo aver depositato la corona in alloro davanti al monumento ai caduti della seconda guerra mondiale, Giovanni Carusone a dato il via alla marcia. Tutti di corsa si sono diretti per le vie di Vitulazio attraversando prima il centro storico del paese per poi inoltrarsi nell'aperta campagna. Una giornata nuvolosa ha accompagnato gli atleti fino alla premiazione facendola svolgere velocemente visto il cattivo tempo, tanto è vero che ha iniziato a piovere verso la fine della premiazione. Fette di angurie e tante specialità del posto sopra i tavoli all'arrivo per tutti i partecipanti, che hanno ben degustato facendo persino un bis. Ma non sono mancate le bibite fresche e il te, e un sacchetto ristoro per tutti i partecipanti presenti, come premio ricordo cappellino e magliette. Gli atleti si sono diretti su due distanze di 5 e 12 km toccando alcuni paesi limitrofi



come il comune di Bellona e il comune Pastorano che sono ben conosciuti da tanti che praticano il Jogging durante gli allenamenti settimanali. Vitulazio rimane sempre una meta che va sentita da tanti appassionati dello sport, per lo spirito e l'entusiasmo sportivo degli organizzatori e soprattutto perché il paese offre paesaggi naturali che sono un valido percorso per chi ama la natura e lo sport ci auguriamo momenti migliori per la prossima manifestazione.

Giovanni Raucci

14° GIRO DELLE BANCHINE DEL CANAL 3 giugno 2007 Nosadello (CR)

Tempo di appuntamenti ravvicinati per il podismo amatoriale F.I.A.S.P. della provincia di Cremona. Infatti, dopo aver corso sabato 2 giugno a Crema, gli amanti della corsa si sono dati appuntamento per il giorno successivo a Nosadello di Pandino, dove si è svolto il "14° Giro delle banchine del canal". Alla manifestazione sono accorsi in 1172, un numero veramente ragguardevole che si conferma ormai da diversi anni a questa parte. Di questo migliaio di atleti, 225 gli iscritti I.V.V. e 947 gli iscritti a quota completa. Gli organizzatori hanno approntato tre percorsi che si sono snodati principalmente lungo le rive del canale. I tracciati, di 7, 14 e 20 km sono stati caratterizzati anche da una buona segnaletica e da una buona distribuzione dei ristori. Numerosa anche la partecipazione delle società,

molte delle quali provenienti dalle vicine province di Milano e di Lodi. Ben 42, infatti, i gruppi accorsi all'evento; i primi 30 sono stati premiati con coppe e cesti di prodotti gastronomici. Il Bar Sport Cernusco, primo classificato con 77 iscritti, ha ricevuto in premio il 6° Trofeo alla memoria di Costante e Giuseppina Arfani. Seconda piazza per il G.T.A. Crema, a quota 64. Terzo posto per l'Aus Lodi Vecchio con 49. A seguire Podisti Camisano con 45, Podisti Pandino con 44 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

3° MEMORIAL ANTONIO RAIMONDO 5 giugno 2007 S. Maria Capua Vetere (CE)

A Santa Maria Capua Vetere in provincia di Caserta si è svolto il "5° Memorial Antonio Raimondo" organizzato dall'ANPS "Associazione Nazionale Polizia di Stato" il giorno domenica 5 giugno 2007. Hanno preso parte a questo terzo evento circa 500 partecipanti che si sono dati appuntamento sin dalle prime ore del mattino. Il memorial viene dedicato dall'Ass. Naz. della Polizia di Stato ad "Antonio Raimondo" ispettore capo e medaglia d'oro al valor civile alla memoria, deceduto in provincia di Napoli il 18 nov. 1995, nell'adempimento del proprio dovere. L'Associazione in data 13 giugno 2000 fu intitolata all'ispettore capo della Polizia di Stato Antonio Raimondo nel corso di una cerimonia ufficiale. I poliziotti a cavallo hanno fatto da sponda ai podisti in lizza per que-

sta terza manifestazione, un congruo supporto logistico è stato finalizzato dalla protezione civile e dai vigili urbani del comune di S. Maria C.V.. Alle nove e trenta in punto è stato pronunciato il via e tutti di corsa si sono diretti verso il centro storico della città, hanno attraversato corso Ugo De Carolis e corso Garibaldi dove sorge l'interessante edificio del teatro Garibaldi, costruito il 12 Aprile del 1896, che emula il S. Carlo di Napoli, hanno poi proseguito sino a raggiungere piazza Mazzini dove al centro si trova la fontana dei leoni, opera realizzata all'inizio dell'ottocento dallo scultore Angelo Solari. S. Maria Capua Vetere è un grande centro della provincia di Caserta che occupa la stessa area dell'antica Capua. Conta circa cinquantamila abitanti, circondata da numerose bellezze storiche che la rendono città d'arte, come: il Museo Archeologico, l'Anfiteatro Campano, l'Arco di Adriano, il Mitreo, il Ninfeo, il Duomo, il palazzo Fortini, il palazzo Tagliacozzi e il palazzo Vitale. Il tribunale di grazia e giustizia, la pretura, la questura, la ferrovia dello stato e quella Alifana, l'ospedale, gli istituti di scuola superiore, le facoltà universitarie di lettere e giurisprudenza e le industrie alimentano ancora di più le risorse di questa città. I partecipanti all'arrivo hanno ricevuto una splendido sacchetto gara e come premio ricordo un servizio di sei piatti in ceramica lavorati che hanno ben gradito, poi si è andati alla premiazione dei gruppi più numerosi. L'associazione della Polizia di Stato ripeterà il memorial in ricordo a Raimondo Antonio anche l'anno prossimo, sempre con l'intento di ricordare colui che molto si è prodigato con la consapevolezza che il principio morale nell'adempimento del proprio dovere restano una testimonianza per tutti nel corso degli anni e che lo sport rimane ancora una volta un messaggio perché tutto questo si ripeta con uno splendido momento che rimane nel cuore di tutti coloro che vi

prendono parte.
Giovanni Raucci

"PASSEGGIANDO TRA LA VALLE E I MONTI" 2ª STAFFETTA CAMPOROTONDO- CAPPADOCIA-PETRILLI"

L'A.S.GEUM di Roma nutre nei confronti dell'Abruzzo un grande attaccamento che i questi nove anni di manifestazioni F.I.A.S.P. ed il contatto con le Autorità e gli Operatori commerciali è divenuto sincero o profondo affetto. Con il dinamissimo Sindaco di Cappadocia (AQ) Dottor. Bruno Murzilli e l'Assessore alla Cultura Sport e turismo Vincenzo Muccilli la nostra Associazione ha trovato grandissima comprensione e disponibilità alla pratica sportiva così come è. nello spirito della nostra Federazione F.I.A.S.P. Il territorio di Camporotondo di Cappadocia (AQ) ed il complesso turistico alberghiero I Bucaneve sono da nove anni la base logistica di partenza della "due" giorni di manifestazioni sportive che in questa edizione 2007 è stata ulteriormente arricchita anche di proposte culturali quali la visita alle Sorgenti del Liri, alle Grotte di Batrice Cenci o all'inghiottitoio (o voragine) dell'Ovido (altri interessantissimi luoghi saranno oggetto di visite per la prossima edizione). Nella mattina del 9 giugno 2007 l'Amministrazione Comunale di Cappadocia con squisita generosità ha messo a nostra disposizione un pulman per le visite al complesso naturalistico delle grotte di Beatrice Cenci una grande formazione carsica di milioni di anni formata dalle erosioni fluviali e ricca di bellissime stalattiti e stalagmiti e "colonne" (congiungimento e fusione della stalattite con la stalagmite) autentiche meraviglie della Natura sapientemente illustrate dalla gentile Antonella, Guida della meritevole Coop. Le Aquile che sta con passione valorizzando questi luoghi; dopodiché siamo arrivati a visitare un'altro luogo fantastico l'inghiottitoio dell'Ovido "... impressionante voragine che





inghiette le acque del torrente che tornano a la luce dopo pochi chilometri di percorso sotterraneo, riaffiorando a Sfratati nelle vicinanze di Tagliacozzo..." lasciando nel nostro animo una maggiore consapevolezza per la cura, l'amore ed il rispetto per la Natura. Nel pomeriggio con partenza dall'Hotel I Bucaneve a Camporotondo di Cappadocia, si è svolta la 2ª edizione della Staffetta con fiaccole Camporotondo Cappadocia Petrella Liri alla quale hanno partecipato, nonostante una fastidiosa pioggia insistente, oltre ad atleti di Società e Cral anche Gruppi familiari con bambini e ragazzi ed è la loro stimolante presenza che premia il lavoro di Luciano Ruffo e di tutta l'A. S. GEUM di Roma. Il ristoro finale a Petrella Liri nell'accogliente veranda dell'Hotel Il Grifone la gentile proprietaria Signora Maria Pia ha simpaticamente distribuito a tutti un tè caldo ed i suoi squisiti "ciambollotti" ulteriore testimonianza della cordialità e senso dell'ospitalità di questa bellissima Gente d'Abruzzo! L'Assessore Vincenzo Muccilli ha voluto premiare i bambini e ragazzi con una bella medaglia ricordo ed alle Società sportive ha donato finissime targhe apposite realizzate per questa manifestazione ricevendo da noi tutti il più sentito profondo ringraziamento per la Sua grande sensibilità

Euro Tommassini

10 ORE DI MONTECCHIO PRECALCINO 9 giugno 2007 Montecchio Precalcino (VI)

Per il secondo anno consecutivo, anche lo scorso sabato, ho voluto correre le 10 ore a Montecchio Precalcino dedicate alla memoria dell'amico Cesari. Questa manifestazione, organizzata in maniera splen-

dida dal Gruppo Sportivo La Rondine, si snoda su un anello ripetibile di 6 e 10 chilometri in mezzo alla campagna di questo piccolo paese in provincia di Vicenza. Sabato mattina con l'amico Scuka reduce da una 48 ore a San Vito al Tagliamento e con il Grande Capo Paul (Paolo Calore per la cronaca), siamo arrivati di buon'ora a Villa Cita. La giornata si annunciava calda e dopo i saluti con i soliti amici sono partita. Nel primo tratto il sentiero era leggermente sbilenco, ma con un pò di attenzione si poteva andare tranquilli, anche perchè erano veramente pochi metri. Passato il 2 km si entra in un bel cascinale, dove c'è l'allevamento e la storia genealogica della mucca frisona. Si esce dal cascinale e girando subito a sinistra, si entra in un bellissimo parco dove si può ammirare una splendida villa. E qua ho incontrato la prima gradita sorpresa infatti lo scorso anno si percorreva tutta il viale basso del parco per uscire successivamente vicino alla casa di cura. Quest'anno, molto intelligentemente, l'organizzazione ci ha fatto salire e scollinare leggermente in mezzo al verde. Si esce dal parco e si risale nuovamente fino al 5 km. dove c'è il primo ristoro vicino a una bella chiesetta. Due gentili Signore sorridenti si fanno in quattro per offrirci acqua, bibite e dolcetti. Si riparte verso Via Fontanelle e si risale verso la Bastia. Dopo circa un chilometro ci si riunisce con coloro che hanno fatto i 6 chilometri e assieme ci si avvia verso il secondo ristoro, anche su questo si può trovare tutto quanto serve per questa calda giornata. Si riparte e si ritorna verso Villa Cita. All'una del pomeriggio è stato offerto il pranzo a tutti coloro che avevano piacere di fermarsi un poco: io non mi sono fermata, anche perchè il Capo Paul (Calore) che è "molto sciupato", mi incitava a continuare a correre che lui si sarebbe sacrificato nel mangiare anche la mia parte. Ho inanellato 80 km. e devo riconoscere che alla fine ero veramente stanca.

Stanca ma contenta perchè quando si corre con gli amici e in una manifestazione così ben fatta, la stanchezza viene subito dimenticata. Alla fine festa per tutti con la promessa di ritrovarci l'anno prossimo. Desidero ringraziare sentitamente l'amico Rodolfo Santini che si dà l'anima per la riuscita di questa manifestazione, ma in particolar modo devo ringraziare la Moglie di Rudi, la grande Tamara, che riesce a gestire tutte le situazioni con un dolce sorriso. Grazie amici.

Natalina Masiero

8ª PASSEGGIATA DI S. EUSEBIO 10 giugno 2007 San Eusebio (VI)

Domenica 08 giugno c.a. ha avuto luogo a S. Eusebio di Bassano del Grappa l'ottava edizione della Passeggiata di S. Eusebio a favore della lotta contro la "Fibrosi Cistica" (Mucoviscidosi) e a sostegno della famiglie colpite da questa malattia, 1ª Memorial Fiorese Silvano Aldo. La mattinata non poteva presentarsi in modo migliore: il cielo è terso, splende un magnifico sole e spira un'arietta frizzante. La macchina organizzatrice è già in moto e incominciano ad arrivare i marciatori; più di uno mi confida la tentazione di fermarsi lì e godersi quella brezza rinfrescante (ma che alle volte ha saputo crearci gravi problemi) ma poi tutti si avviano per cimentarsi nei vari percorsi. Quattro sono gli itinerari predisposti: uno di km. 5 quasi interamente pianeggiante per i diversamente

abili, gli altri di km. 6, il e 21 su percorsi misti collinari. Gli ultimi due, allorquando si ricongiungono, percorrono la Valle del Silan, un'oasi naturalistica (non è raro imbattersi in scolaresche in visite guidate) percorsa dall'omonimo torrente le cui cascatelle costituiscono una tentazione a fermarsi e godersi il luogo. Poco dopo, in località Valrovina, il percorso presenta un breve tratto impegnativo, ma come si giunge a scollinare la visione panoramica ti ripaga appieno della fatica e un ristoro volante ti invita a goderti lo spettacolo che spazia dall'imbocco del Canale del Brenta, al Massiccio del Grappa, al Montello, alla pianura Veneta, alle dolci colline pedemontane di origine morenica. A S. Eusebio tutto procede bene. Le partenze continuano ed incominciano gli arrivi; dai volti sudati e talvolta affaticati traspare però gioia e soddisfazione e sono tanti quelli che vengono ad esprimere questi sentimenti agli organizzatori. Il tempo passa, non si registrano inconvenienti o incidenti rilevanti e si avvicina l'ora delle premiazioni; 51 sono le Associazioni o Gruppi da premiare, 3300 sono gli iscritti complessivi. Il Sig. Scotton Tarcisio, Presidente del Comitato Provinciale di Vicenza, con sede a Bassano del Grappa, dell'Associazione Veneta per la lotta contro la Fibrosi Cistica, dà ai presenti alcuni ragguagli su questa grave malattia genetica, curabile ma non guaribile, che per gravità e incidenza si colloca ai vertici delle malattie genetiche augurandosi che





quanto prima possano giungere notizie confortanti dalla ricerca scientifica. Il ricordo va poi all'indimenticabile amico e corresponsabile della marcia: Silvano Aldo Fiorese, a quasi un anno dalla sua improvvisa scomparsa, lasciandoci allora in un grande sconforto ma ora avvertiamo tutti la sua presenza in mezzo a noi e il suo vigile controllo da lassù. Un mazzo di fiori viene offerto alla moglie Elisabetta, presente sul palco con il figlio Ruggero e i nipoti Sebastiano, Ludovico e Jacopo. Non può mancare, prima di iniziare le premiazioni, un sentito ringraziamento a tutti coloro che col loro aiuto ci garantiscono la buona riuscita della manifestazione; dalle Associazioni del comprensorio bassanese: i Podisti Marosticensi, San Marco, Santa Croce, Comune dei Giovani, Rossano Veneto, Il Ciliegio di Mason, Alpino Borso del Grappa, ai Volontari di S.Croce, all'A. N.A.--Donatori Sangue e la Polisportiva di S.Eusebio, ai C.B. di Rosà, ai Soccorritori di Marostica, al Comitato Provinciale della Fibrosi Cistica oltre ai numerosi volontari che meriterebbero di essere elencati tutti ma lo spazio, purtroppo, è tiranno. Dopo le premiazioni, con l'augurio che abbiano incontrato il gradimento di tutti, allorché sembrava che la manifestazione stesse concludendosi nel migliore dei modi, incominciano ad arrivare delle notizie poco piacevoli. "I Soliti Ignoti" erano entrati in azione visitando e scassando alcune autovetture. Spiace perché era stato predisposto un servizio di vigilanza, perché, tramite lo speaker, i podisti erano stati invitati a non lasciare documenti, soldi, oggetti di valore dentro le auto, ricordando che gli espedienti per nascondere dette cose, sono ben noti ai malavittosi. Nel mese di marzo c.a. in una marcia in provincia di Treviso, ai confini con quella di Vicenza, gli organizzatori avevano segnalato ai Comando Carabinieri locale la targa di una vettura sospetta e dalle indagini era risultato che apparteneva a degli zingari

accampati a Thiene. Per un paio di mesi era ritornata la normalità ma ora i raids sono ripresi. Concludo ringraziando quanti hanno partecipato e tutti coloro che hanno collaborato alla riuscita della marcia con l'augurio di ritrovarci l'anno prossimo a S.Eusebio ancor più numerosi, assicurando da parte nostra, un maggiore impegno e controllo. Grazie ancora.

Luigi Conte

30ª CAMINADA SURESINA 17 giugno 2007 Soresina (CR)

La 30ª edizione della "Caminada Suresinesa" si conclude con un vero e proprio bagno di folla. Al via infatti, domenica 17 giugno, si sono presentati in 1150, con grande soddisfazione degli organizzatori che, per celebrare la speciale ricorrenza, hanno deciso di omaggiare tutti i partecipanti con un premio. La corsa è stata anche favorita dal bel tempo, con il sole che è tornato a splendere dopo giorni di pioggia. Per l'occasione sono stati predisposti 3 tragitti, rispettivamente di 7, 14 e 22 km. I percorsi, in prevalenza sterrati, si sono contraddistinti per l'ottima segnaletica e per la buona distribuzione dei ristori. Ottimo dunque il lavoro del Soresina Running Club, sotto la guida del sig. Rancati. Numerosissimi anche i gruppi presenti, ben 50, di cui 25 premiati con coppe e trofei. Al primo posto della speciale classifica un pari merito per il Bar Gigi Nosadello e per i Podisti Pandino, entrambi a quota 63 iscritti. A brevissima distanza, invece, il gruppo podistico di Agnadello, a quota 60. A seguire i Podisti Crema con 57, Soresina Baracca con 53 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

27º GIR DALE MADUNINE 24 giugno 2007 Madignano (CR)

Si è svolta domenica 24 giugno a Madignano la ventisettesima edizione del "Gir dale Madunine", tradizionale appuntamen-



to dell'estate podistica del Comitato F.I.A.S.P. cremonese. All'evento hanno preso parte un totale di 555 atleti, di cui 350 iscritti a quota a quota completa con premio e 155 iscritti I.V.V. Favoriti anche dalla splendida giornata di sole, gli organizzatori della locale Polisportiva Madignanese, guidati dai signori Bellani e Viola, hanno messo a punto due percorsi, rispettivamente di 8 e 15 km. I tragitti, ormai ampiamente collaudati negli anni, si sono snodati nella suggestiva area della riserva naturale del Parco del Serio, all'altezza dei paesi di Madignano e Ripalta Arpina. Buona la segnaletica ed abbondanti anche i ristori sia lungo la corsa che all'arrivo. Alla manifestazione hanno poi partecipato anche numerose società. Sono stati 35, infatti, i gruppi iscritti. Gli organizzatori hanno voluto premiarli non solo con coppe e trofei ma anche con cesti di prodotti dolciari e cesti di frutta fresca, molto graditi data la stagione estiva. Il primo posto della speciale classifica è andato al G.T.A. Crema che con 54 cartellini staccati ha ampiamente distanziato la U.S. Pianenghese ed il Bar Gigi Nosadello, entrambi a quota 30. A seguire i Pansècc di Agnadello, con 27, la Bagnolese ed i Podisti Pandino con 26, l'Anonima Podisti Castelleone con 24 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

MATTINATA A SONCINO 1 luglio 2007 Soncino (CR)

Si è corsa domenica 1 luglio la 35ª edizione della "Mattinata a Soncino". Numerosa è stata l'affluenza degli atleti, grazie anche alla bella e calda giornata. Presso il suggestivo ritrovo del locale castello sono infatti accorsi ben 1295 podisti, di cui 1062 iscritti a quota completa e i rimanenti I.V.V. Il gruppo organizzatore dell'AVIS-AIDO Amici dello Sport ha ben gestito tutti i dettagli e gli aspetti legati alla corsa. La società può del resto contare sull'esperienza pluriennale del vicepresidente del Comitato F.I.A.S.P. di Cremona, il sig. Bianchi, e della sig.ra Nichetti. Quattro i percorsi offerti, rispettivamente di 6, 10, 14 e 20 km.

Buona anche la distribuzione e la fornitura dei ristori, fondamentale nella stagione estiva. Numerosa infine la presenza dei gruppi. Una cinquantina, infatti, le società accorse all'evento, diverse delle quali provenienti non solo dalla provincia di Cremona ma anche dalle vicine province di Bergamo, Brescia e Milano. Il primo posto della speciale classifica è andato al G.T.A. Crema che con 57 iscritti ha superato il gruppo Francesco Desio, fermo a quota 50. Terza piazza invece per la U.S. Pianenghese, con 44 cartellini staccati. A seguire i Podisti Crema e l'AVIS Treviglio, a parimerito con 43, Roccafranca con 41, Podisti Zandobbio con 40 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola



25ª MARCIA "VALLI DEL TORRE" 8 luglio 2007 Vedronza di Lusevera (UD)

A 20 Km. a nord di Udine si trova Tarcento, centro abitato da sempre indicato come "La Perla del Friuli", ed è proprio lì che inizia una delle più belle e suggestive vallate friulane: L'Alta Val Torre. Sotto la catena del Monte Musi, nella località denominata "Le Sorgenti", sorge tra i ciottoli, l'acqua limpida del Torrente Torre, che offre un ambiente ideale per la pesca sportiva alla trota. Lusevera è il capoluogo di questo attraente scenario naturale, nel quale si possono trovare tracce di vita rurale di un tempo. Un'importante testimonianza delle radici culturali delle genti di questi luoghi è il Museo Etnografico di Lusevera, dove si possono ammirare oggetti delle arti e dei mestieri del passato. In questa vallata, gli appassionati di sport ecologici arrivano da ogni parte per esercitare le proprie discipline. Oltre alle splendide passeggiate tra i boschi e le camminate lungo i numerosi sentieri di montagna, si può praticare il volo libero in parapendio, per il quale esistono tre decolli ed altrettanti atterraggi. Per gli appassionati di roccia ed arrampicata sportiva, la Falesia sovrastante la galleria presso le sorgenti del Torre si presta all'attività di chi vuole iniziare questo sport, mentre per i più esperti, molte vie attendono di essere attrezzate e liberate nei dintorni. In località Pian dei Ciclamini, all'interno del Parco Naturale delle Prealpi Giulie, immersi nel bosco si trovano un percorso-vita con 12 esercizi, un parco-giochi per bambini nonché infrastrutture per pic-nic; mentre nel periodo invernale, è possibile praticare lo sci da fondo sulla pista di Passo Tanamea, 870 mt. S.l.m., che si estende lungo la Valle del Torrente Mea con uno sviluppo di circa 8 Km., attraversando incantevoli scorci di un ambiente ancora incontaminato.

In questo scenario montano meraviglioso, domenica 8 luglio 2007 si è svolta la

25ª marcia "Valli del Torre", manifestazione podistica "non competitiva" F.I.A.S.P. ufficialmente organizzata dalla Pro Loco Alta Val Torre ma, di fatto, sapientemente ideata, organizzata e coordinata da Tiziano Cher che, con questa marcia, ha raggiunto con non poca sofferenza le "nozze d'argento". Grazie alla collaborazione di alcuni "amici" del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Udine, alla locale Protezione Civile e al C.B. Club di Lusevera-Tarcento, Cher è riuscito anche quest'anno a proporre questa marcia, che è riuscita bene anche per la bella giornata di sole che ha accompagnato i podisti lungo i quattro "nuovi" itinerari scelti dall'organizzazione (Km. 4, 7, 15 e 23) che sono caratteristi dell'Alta Val Torre con tratti misti di fondovalle e sentieri in mezzo ai boschi segnalati da "segnavia bicolori bianco-rossi" (tipo CAI). Da queste parti la pianura non esiste e chi partecipa a questa marcia deve rassegnarsi a sudare e soffrire dall'inizio alla fine. Tutti i ristori sono stati posizionati al punto giusto (anche se per la verità ne mancava uno in salita) e serviti da persone molto cordiali e gentili, uno dei quali presso il laboratorio del pittore Toni Zanussi (in alta montagna). Tiziano Cher mi ha riferito che l'inconveniente è scaturito da un malinteso con un componente la Protezione Civile e noi ci crediamo perché è una bravissima persona, a cui vogliamo bene, che si sacrifica molto per l'organizzazione delle marce F.I.A.S.P. di questa Valle, compreso un percorso circolare permanente che è frequentato quasi tutto l'anno da molti podisti.

La marcia "Valli del Torre" è comunemente denominata "Marcia della pioggia" perché le volte in cui non ha piovuto e, quando piove da queste parti.....fa pure freddo. Quest'anno invece avendo piovuto nei giorni precedenti, finalmente, abbiamo camminato e corso con una temperatura ideale che verso mezzogiorno era anche troppo calda.

Le congratulazioni vanno al personale della Protezione Civile che, in breve tempo, ha allestito delle passerelle per l'attraversamento in sicurezza del Torrente Torre la cui acqua è potabile e molto fresca. 472 i podisti complessivamente iscritti di cui 346 in gruppo e 126 singolarmente. Alle ore 11,30, si sono svolte le premiazioni dei gruppi, come segue: 1° G.M. Udinesi-Uoei con 60 iscritti; 2° G.M. Olimpia Terenzano, 42; 3° G.M. Olmo, 29; 4° G.M. Millepiedi Monfalcone, 26; 5° G.M. Aquile Friulane, 22; ecc..
Giorgio Miccoli

6° TROFEO CORRI DON SALVATORE D'ANGELO 8 luglio 2007 Maddaloni (CE)

Oltre un migliaio di bambini, adulti ed anziani per socializzare all'insegna dell'amicizia e dello sport in memoria di Don Salvatore D'Angelo ideatore del "Fondazione Villaggio dei Ragazzi" un complesso situato nel centro storico della città Maddaloni in provincia di Caserta, frequentato da migliaia di studenti dove trovano formazione professionale in vari settori a partire dalle scuole elementari fino al diploma di scuola superiore. Il responsabile della manifestazione sportiva il Sig. Claudio Barbarisi insieme ad alcuni collaboratori hanno deciso di onorare la memoria di Don Salvatore D'Angelo con una manifestazione sportiva che potesse coinvolgere oltre i ragazzi del villaggio anche molti residenti del posto.

Millecento partecipanti, gruppi provenienti da S. Maria a Vico retti dal Prof. Alfonso Morgillo, dal Prof. Claudio Carafa e tanti altri residenti del posto e gruppi F.I.A.S.P. hanno preso parte a questo 6° Trofeo. La manifestazione è partita dal Villaggio dei Ragazzi dirigendosi verso piazza Matteotti per poi attraversare tutte le vie del centro storico della città. I partecipanti nella prima fase della podistica hanno formato un cordone lungo più di un chilometro poi strada facendo gli atleti si sono divisi in gruppi per poi aderire ad una delle distanze messe a disposizione dagli organizzatori di 5 e 12 km. All'arrivo un sacchetto ristoro e una maglietta e un appellino come ricordo di partecipazione. Oltre 30 i gruppi premiati con coppe, trofei e targhe che il comitato organizzatore a messo a disposizione per le comitive più numerose. Protezione civile, vigili urbani e croce rossa italiana impegnati nel sopporto logistico per garantire sicurezza ai partecipanti. La manifestazione si è conclusa con cori festosi dei ragazzi del villaggio che ancora una volta hanno dimostrato di avere tanto amore per lo sport di massa.

Giovanni Raucci

20° GIR DEI GAT 8 luglio 2007 Romanengo (CR)

Un bellissimo ventesimo anniversario per il "Gir dei Gat" di Romanengo. Domenica 8 luglio si sono infatti dati appuntamento in 945 atleti, di cui 763 iscritti a quota





completa e 182 I.V.V.. Per la speciale occasione gli organizzatori, guidati dal sig. Polla, non si sono fatti mancare nulla, allestendo tre percorsi ben curati in ogni dettaglio, dalla segnaletica alla distribuzione dei ristori. I tracciati, rispettivamente di 8, 15 e 21 km sono partiti tutti dalla locale sede dell'A.V.I.S. per celebrare anche la concomitanza con la festa provinciale della famosa organizzazione volontaria. L'intera manifestazione ha poi fortunatamente avuto i favori del tempo, con una caldissima giornata di sole. Notevole anche il numero di società che hanno preso parte all'evento. Sono stati infatti ben 47 i gruppi iscritti, di cui 30 premiati dagli organizzatori con coppe e trofei. Il primo posto ha visto la riconferma del G.T.A. Crema, con 68 presenze; a seguire la U.S. Pianeghese con 51 cartellini staccati; nettamente più distanziato il Bar Sport Cernusco sul Naviglio, giunto terzo a quota 39. A seguire i Podisti Pandino con 38, il Bar Gigi Nosadello con 37 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

28ª VAI COME VUOI 15 luglio 2007 Montelupone (MC)

La 28ª edizione della "Vai come vuoi" di Montelupone (MC), che ha mantenuto il previsto successo, sotto ogni aspetto, delle precedenti, quest'anno è stata messa in risalto dal 30º anno di vita del Gruppo Podistico AVIS organizzatore, costituito nel 1977, la cui storia è addirittura straordinariamente esaltante. Sintetizziamone le "cose" più belle e interessanti, sia a livello regionale, sia e soprattutto nell'ambito interregionale. Nel 1979 il Gruppo ha contribuito a promuovere la realizzazione di un organismo marchigiano, con numerose società sportive: il Comitato Regionale Marche, che, negli anni, è stato un utile strumento di coordinamento e di rapporti sociali e culturali, interpretando e praticando i valori e lo spirito dello Sport Fiaspino, dove solidarietà, amicizia e amore

per lo sport puro restano sinonimi. Nel 1987: primo incontro gemellare con una prestigiosa società veneta, il Gruppo Podisti Maserà di Padova, che, nel ventennale del nostro rapporto, sempre assiduo e costante nel tempo, sono arrivati a Montelupone in staffetta podistica (360 km), dimostrando grandi doti atletiche e nel contempo sentimenti di profonda amicizia non solo sportiva. L'accoglienza dei "gemelli" veneti è stata calorosissima. Negli anni novanta, staffetta dopo staffetta, è stata costituita la "mitica" Associazione Podistica Interregionale 5 M, unica in Italia, tra i sodalizi aderenti: 1990 tra G.P.Maserà di Padova e G.P.Avis Montelupone (2M); 1991: con G.S.Marlia (Lucca) 3M; 1992: con Monteforte d'Alpone (G.P."Valdalpone De Megni): 4M; 1993: con G.P."Rino Mazzola" di Mantova: 5 M. Nel maggio 1994, le "5 M", con le staffette provenienti dalle singole località, hanno costruito uno storico "gemellaggio europeo" con il Marathon Club di Monaco di Baviera: entusiasmante impresa sportiva e non solo!. Negli anni successivi, sino ad oggi, abbiamo non solo mantenuti sempre vivi i rapporti nell'ambito delle "5 M", ma sono anche cresciuti contatti reciproci con altre prestigiose realtà del Centro Nord: G.P."I Teremocc de Teren" di Terno D'Isola (BG), di cui mi piace sottolineare le annuali "fiaccolate della Pace", in relazione a storiche ricorrenze, partendo, ovviamente in staffetta, di volta in volta, da una città italiana o straniera diversa; A.S.Atletica Montecchia di Crosara (VR); l'Amatori Podistica Terni; C.P."Ricci-sport" di Villa Rosa (Teramo); G.P.Avis Podistica Sangiorgese (BO); G.P.U.S."San Brizio" di Marmirolo (MN); G.S.Casaleone (VR); G.P."Le Sgalmare" di Colà di Lazise (VR); G.P.Villafranca (VR); G.P."Green Pis" dell'Ass. "Insieme con noi" (UD); G.P."Nuova Mantova" (MN) di cui voglio salutare e ringraziare i due storici e

appassionati coordinatori: Umberto Pintaudi e Giuseppe Ianniello; G.P."Misericordia" (LU); G.S.ARCI-Montelupo Fiorentino (FI), con il quale abbiamo avuto un bellissimo gemellaggio, nell'ottobre 2004, con una staffetta a dir poco entusiasmante. Tutti i Gruppi sopracitati sono stati presenti a Montelupone; alcuni giunti il sabato pomeriggio hanno assistito, plaudendo alla iniziativa, alla serata promozionale AVIS, con il grande concerto musicale della Associazione "Amici della Filarmonica di Montelupone nell'intervallo, applauditissimo, il celebre Armonicista Adelino Veneri di Monteforte d'Alpone. Negli anni ottanta e successivi il G.P.AVIS Montelupone ha avuto la presenza anche di altre società: G.P.AVIS Sarzana (SP), A.P.Ponteficino (PG), G.P.AVIS AIDO di Badia Polesine (RO); G.P.Marega di Bevilacqua (VR); G.P.Longare (VI); G.M."Cà di Cozzi (VR) G.P.FIASP (BS) capitanata da Vanna Pennisi e Salvatore Romano; G.P."Pizzeria Pippo" (FE), G.P.Coloredro (VI); G.P."Albatros"(RM), Atletica Giulianova (TE); G.P.AVIS Imola (BO); G.P.M. Selva Val Gardena (BZ), G.P.Gardolo (TN). La partecipazione alla 28ª Vai Come Vuoi, da parte dei Gruppi del Comitato Regionale Marche presieduto da Alessandro Braccacini di Osimo, è stata, nonostante il gran caldo estivo, numerosissima, oltre le previsioni. Complessivamente abbiamo avuto quest'anno ben 889 podisti effettivi (marchigiani ed extraregionali). Per la cronaca, citiamo doverosamente, in base alla classifica finale su controllo effettuato al "giro di boa" dei vari percorsi dei km 5, 10; il programma prevedeva anche un giro nel centro storico del nostro borgo di 500 metri per i più piccini, le seguenti società. marchigiane: A.S.D.AVIS—Montegiorgio; A.S.D. "Rione Murato" Fermo; A.S.D. Atletica Sangiustese; A. P. Casette d'Ete; G.S. "Faleria"; S.Elpidio; G.P.Amatori Porto Recanati; Atletica Maxicar Civitanova; Atletica Potenza Picena; G.P.Avis

Fermo; G.P.Cifra I.O.M. Ancona; A.D.Podistica Avis "Tartarughe" Potenza Picena; A.S.D. Valtenna. S.Elpidio; G.P. Sacem Corridonia, Atletica Montecassiano; A.P.D. Macerata; G.P. La Torre Civitanova.; Atletica Amatori Braccacini Osimo; Atletica Girom Montegranaro; Atletica Amatori AVIS Castelfidardo; Nuova Podistica Loreto; A.S.D. Sport DFL Ancona; Podistica. Amatori Tolentino; Podistica Montefanese; A.S.D. AVIS Spinetoli Pagliare; Podistica Giorgiana Colleverario Macerata; G.P.Monti Azzurri Colmurano; ASD Atletica Montiranesi; U.S.ACLI Sant'Angelo di Senigallia. Al termine della manifestazione sportiva, con riconoscimenti ai Gruppi ed ai podisti più meritevoli, nel Parco "Franchi" montelupone, si è svolto in un clima di festa d'amici e per gli amici il tradizionale pranzo sociale la cui convivialità è stata rallegrata dalle note e dai canti di Mario Rancieri, noto musicista locale. La presenza di Autorità comunali e provinciali, dal Sindaco agli Assessori allo Sport e al Turismo, ha dato maggior lustro all'evento. I loro interventi hanno sottolineato prevalentemente l'aspetto sociale e culturale dello Sport podistico amatoriale, nell'unanime condivisione di tutti. L'Ing.Giocondo Talamonti, già Presidente della FIASP, con il quale ho avuto l'opportunità di sintonizzarmi appieno in tema di principi e valori fiaspini, ha espresso sentimenti di profonda amicizia con il nostro Gruppo Podistico, che, a suo dire, ha sempre condiviso il messaggio di solidarietà della Federazione. Grazie, Presidente! Con questa nota, dopo trent'anni di passione attiva nell'ambito associativo, sento il bisogno impellente di esprimere sentimenti di gratitudine a tutti coloro, con i quali via via negli anni, dal 1977 ad oggi sono state organizzate felicemente tante manifestazioni sportive e non solo; e, nel contempo, rimarcare la necessità del rinnovamento generazionale in quanto solo dai giovani possono e debbono venire



nuove idee ed anche nuovi "sogni" da concretizzare, per mantenere viva e far progredire l'associazionismo sportivo amatoriale, sviluppando altresì il doveroso senso di aggregazione. Quindi, è bene ed opportuno che i veterani, come il sottoscritto settantacinquenne, nell'ideale della "lampada tradens" dell'U.N.V.S., cui siamo legati da principi inalienabili, passino il "testimone" alle nuove generazioni, che hanno tanta passione, così come stanno dimostrando gli attuali membri del Direttivo, Presidente Franco Foglia in testa, il quale è stato per la nostra festa del trentennale un ottimo coordinatore.

Pierluigi Ferramondo

27ª CAMINADA PANDINESE 15 luglio 2007 Pandino (CR)

Record di presenze per la ventisettesima edizione della "Caminada Pandinese", tradizionale appuntamento estivo con il podismo amatoriale F.I.A.S.P. della provincia di Cremona. La manifestazione, svoltasi domenica 15 luglio, ha infatti fatto registrare un totale di ben 1581 iscrizioni (+ 334 rispetto al 2006), di cui 1219 con premio e 362 I.V.V. La partenza è avvenuta presso il Bar Milano e ha visto gli atleti impegnati su quattro possibili percorsi, rispettivamente di 4, 9, 14 e 20 km. Il mini-tragitto di 4 km è stato voluto appositamente dagli organizzatori per invogliare anche i più piccoli e tutte le famiglie a prendere parte alla corsa. Quindi i classici tre percorsi di 9, 14 e 20 Km, migliorati nella logistica di alcuni passaggi e culminati, in prossimità dell'arrivo, con il suggestivo passaggio attraverso il castello di Pandino. Frequenti e ben curati anche i ristori, sia all'arrivo che al termine della corsa. Numerosissima anche la presenza dei gruppi visto le 50 società iscritte, molte delle quali provenienti non solo dalla provincia di Cremona ma anche dalle vicine province di Milano, Lodi e Bergamo. I responsabili hanno premiato 40 di questi gruppi con coppe,



trofei e cesti. Al primo posto si è piazzato il G.T.A. Crema con 47, secondo il Bar Sport Cernusco con 42, terzi a pari merito i Pansecc di Agnadello e l'A.V.I.S. Gaggiano con 40, a seguire Bar Gigi Nosadello con 37 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

27ª TRA BOSCHI E VALLI D'OR 15 luglio 2007 Monteviasco (VA)

Non è facile raccontare la cronaca di una camminata quando si tratta di una manifestazione che sta particolarmente a cuore a tutti coloro che interpretano, ancor oggi, il vero spirito fiaspino che propone, oltre allo sport puro e semplice del camminare, anche la coesione sociale, l'amicizia, l'amore per la natura, per le opere d'arte e i monumenti che si incontrano sui percorsi e lo spirito di solidarietà che portano a questi incontri che diventano poi dei tradizionali appuntamenti che si protraggono e si alimentano con il trascorrere inesorabile del tempo. La camminata di cui voglio parlarvi è la "Tra boschi e valli dor" che ha visto lo svolgimento della sua 27ª edizione lo scorso 15 luglio. Nell'alta Val Veddasca sul confine tra la Provincia di Varese e il Canton Ticino. Questa camminata è una vera e propria marcia di trasferimento che porta i marciatori da Ponte di Piero sino a Monteviasco (due frazioni del Comune di Curiglia) attraverso un percorso di montagna tra i più suggestivi della nostra

zona, infatti dopo la risalita sino a Curiglia ci si inerpica su sentieri di montagna attraversando tutto il costone per poi ridiscendere a Monteviasco che si trova ad oltre 900 metri. Il piccolo agglomerato di case di pietra di Monteviasco era stato abbandonato negli anni 50 perché era raggiungibile solo a piedi attraverso un sentiero a gradoni molto disagiabile e faticoso da percorrere e perché le prospettive di vita e di lavoro erano nulle, stante la pastorizia, qui unica fonte di sostentamento, non più remunerativa per i giovani schivi a certe fatiche e sacrifici ma all'inizio degli anni 80 qualcuno ebbe l'ardire di riportare le capre ai pascoli e ricreare anche le condizioni per la ripresa della tradizione casearia, oggi tornata ridente grazie ai formaggi tipici locali molto apprezzati e richiesti dai palati più esigenti, questa rinascita portò alla costituzione del gruppo Amici Di Monteviasco che con altri hanno contribuito poi alla costruzione di un impianto di funivia (dal 1989) che ha consentito una più agevole presenza di abitanti e villeggianti. Con il tempo sono state restaurate le case, la chiesa, il piccolo asilo e alcuni locali di ritrovo come il bar e il ristorante. Il gruppo Amici di Monteviasco da 27 anni organizza questa bella camminata che io e l'amico Sandro e altri amici non abbiamo mai perso o quasi. Anche quest'anno ci siamo messi in cammino con altri 360 partecipanti, di buon mattino e lentamente abbiamo percorso i 12 km del tracciato con varie soste per

abbeverarci alle fontane, o per fare foto e per ammirare gli splendidi panorami sulla valle e sul lago Maggiore. Una sosta più prolungata si è fatta alla "Casa Del Pittore", una vecchia baita posta a circa un km dall'arrivo che il nostro amico Giancarlo, con la moglie Mariuccia, hanno reso un angolo di paradiso e non solo per il restauro e i fiori al balcone ma anche per la cordialità e simpatia con cui ogni anno ci aspettano offrendoci un abbondante aperitivo (salsicini e stuzzichini vari compresi) e la possibilità di scambiare un saluto e qualche parola in armonia immersi nel verde che circonda questa oasi di pace. Siamo poi giunti all'arrivo posto nei pressi della chiesetta accolti, oltre che da un festoso scampanio, che risuonava in tutta la valle, dalla cordialità e dalla simpatia degli organizzatori che, pur stravolti dalla faticaccia, lasciavano trasparire dai loro sorrisi la loro soddisfazione perché tutto era andato bene e anche le preoccupazioni per il percorso franato in alcuni punti dopo i temporali dei giorni precedenti non ha creato problemi e i bei lavori fatti per mettere in sicurezza alcuni tratti del sentiero si sono rivelati efficaci tant'è che tutti sono arrivati senza problemi e senza incidenti. Poi tutti a tavola per la tradizionale polenta e brasato con i tommini nostrani locali inaffiati con un ottimo vinello d'annata e una bella chiacchierata finale protrattasi sino al pomeriggio inoltrato per poi salutare gli amici di Monteviasco ai quali va il nostro ringraziamento e il nostro sostegno perché non venga meno questo tradizionale appuntamento. Lo sappiamo che è molto difficile organizzare in una zona così impervia e disagiata, sappiamo le difficoltà economiche che si incontrano, meno sponsor sia privati che pubblici ma contiamo molto sul vostro spirito di sacrificio, sulla vostra caparbieta ma soprattutto sul vostro amore per questo paese, per questa valle e per questo sport, noi ci saremo e cercheremo di portare altri amici. E l'unico



modo per ricambiare tutto il vostro impegno, offrendovi la nostra costante partecipazione e la nostra amicizia. Perciò arriverci all'anno prossimo e ancora grazie per i bei ricordi da aggiungere al nostro album della vita. Se vuoi fare una gita a Monteviasco (Varese) consulta il sito Internet www.gruppoamicimonteviasco.it
Gianluigi Bosoni

18ª CAMINADA AD LE VALETE

21 luglio 2007

San Brizio (MN)

Successo sempre crescente della Caminada ad le valete giunta alla 18ª edizione. I partecipanti erano circa 500 giunti da diverse località: Bergamo, Terno D'isola, Verona, Reggio Emilia, Modena, Rovigo e Mantova. Da alcuni anni a questa parte sono presenti alla manifestazione, e fa onore alla stessa, un gruppo di bambini bielorussi, ospiti di famiglie marmirollesi. Quest'anno sono stati premiati con un riconoscimento personalizzato che è stato molto gradito non solo dai bambini ma anche dalle famiglie, inoltre, sono stati premiati i 30 gruppi presenti e lo speaker Ovidio Losigo che ha animato con la sua voce la manifestazione. Altri riconoscimenti sono stati elargiti alla protezione Civile di Marmirolo per la collaborazione, alla Famiglia Bertolini, che l'organizzazione ricorda Claudio, scomparso alcuni anni fa con un Trofeo alla memoria offerto dal Comune di Marmirolo, ritirato dal papà Aldo che ha avuto momento di commozione. La serata, per molti "amici" componenti dei gruppi partecipanti è terminata con il Gruppo Podistico S.Brizio, che ha offerto ad invitati e simpaticizzanti, una risottata ma non solo, formaggi salumi e sbrisolona (tipico dolce mantovano). Al convivio erano presenti vari componenti dei Gruppi partecipanti e la Protezione Civile. Il Gruppo ringrazia per la loro presenza: Angelo Regattieri Presidente del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Mantova, il Segretario Generale della F.I.A.S.P. Martini Remo, il Vice Presidente della

Unione Marciatori Veronesi Gianantonio Pighi. La cena si è svolta con una tavolata posta al centro della strada chiusa al traffico. questa iniziativa è stata voluta dall'Amministrazione Comunale che era presente con il primo cittadino signora Luisa Lombardi e l'assessore allo sport signor Guido Milani. al termine lo scambio di saluti e arriverci nel 2008.
Alberto Camurri

5ª CINQUE CAMPANILI

22 luglio 2007

Scannabue (CR)

Si è corsa domenica 22 luglio la ventinovesima edizione della "5 Campanili", tradizionale marcia podistica del Comitato F.I.A.S.P. di Cremona, organizzata a Scannabue dal G.P. AVIS AIDO Palazzo Pignano. Al via si sono presentati 710 podisti. Di questi, 612 hanno sottoscritto un'iscrizione completa con premio individuale, mentre sono stati 98 gli I.V.V.. Soddisfatti gli organizzatori, guidati dal sig. Corso, che hanno fatto registrare numeri analoghi alla passata edizione, aspetto sempre di notevole rilievo dato il periodo di ferie estive in cui si colloca la manifestazione. Tre i percorsi messi a disposizione dai responsabili, rispettivamente di 6, 10 e 16 Km. I tragitti, tutti in prevalenza sterrati, si sono snodati attraverso le campagne circostanti; buona sia la segnaletica sia la logistica dei ristori, ben disposti e forniti, lungo i percorsi stessi ma anche al traguardo. La buona affluenza ha trovato riscontro anche nel numero dei gruppi presenti, più di 30.

Di questi ne sono stati premiati 25 con coppe e trofei.

Luca Viola

22ª MARCIA DELL'AMICIZIA

22 luglio 2007

Moruzzo (UD)

Moruzzo è un comune di 2184 abitanti e dista 15 chilometri circa a nord di Udine; sorge sull'altura maggiore della cerchia collinare, prospiciente la pianura. Dalla piazza del paese, dove sorge un Tiglio secolare, si gode, infatti, un panorama particolarmente ampio; verso nord ammiriamo il Castello di Rive d'Arcano e le colline su cui sono posti Colorendo di Monte Albano, San Daniele del Friuli e Trigesimo; verso Ovest ci si apre davanti il paesaggio caratterizzato dai Castelli di Magagna e Villalta; a Sud la pianura fittamente coltivata ed urbanizzata fino alla laguna, che possiamo chiaramente ammirare nelle giornate serene.

Moruzzo ha origini antichissime, come dimostra la necropoli di epoca celtica rinvenuta nel 1897; sono anche stati ritrovati reperti quali fibule, armille, frammenti di ceramica, simili a quelli venuti alla luce nella necropoli di Santa Lucia a Tolmino. Il Primo documento che riguarda il territorio si riferisce a tre fratelli di stirpe longobarda che donarono ai monasteri di Salt in Povoletto e Sesto al reghena le loro proprietà, tra le quali spiccava la Vigna di Grobangers, identificata nell'attuale località di Santa Margherita di Grugno. Nel Diploma di Ottone II del

983 viene confermato, al patriarca di Aquileia Rodoaldo, il possesso dei castelli di Buia, Magagna, Udine, Brazzacco e Gruagno.

Nel 1161, in un documento, compare, per la prima volta, il nome del paese di Moruzzo. Nel 1511 durante la rivolta denominata del "Giovedì Grasso", il Castello di Moruzzo fu saccheggiato e depredato come quelli di altri paesi friulani. La Torre Sant'Andrea, nonché l'omonima chiesetta e l'ex casa parrocchiale, sono tutto ciò che ci resta del Castello Inferiore di Brazzacco, anch'esso incendiato nel 1309 e nel 1511.

In questi scenari meravigliosi ricchi di storia e di tradizione popolare, domenica 22 Luglio 2007, organizzata dal Gruppo Marciatori "Aquila Friulana", in collaborazione con il "Gruppo Alpini Moruzzo", si è svolta a Moruzzo la 22ª Marcia dell'Amicizia. Tre i percorsi scelti dall'organizzazione di Km. 7, 12 e 21 che si snodavano lungo le colline di Moruzzo, Fagagna, la campagna circostante e, in minima parte, su strade asfaltate. Molto graditi dai marciatori i sentieri tra i boschi che, in parte, hanno attenuato l'elevata temperatura della giornata estiva. La marcia era il 5º Memorial "Renato Castellani" l'indimenticabile amico marciatore del G.M. Aquile Friulane prematuramente scomparso nel settembre del 2000.

618 sono stati i partecipanti alla manifestazione di cui, 468 suddivisi in 41 gruppi e 150 singoli. Alle ore 11,30 i responsabili della manifestazione Mauro Fabro e Nello Mattiussi hanno proceduto alle premiazioni, senza tanti preamboli come tradizionalmente si usa da queste parti, come segue: 1º Gruppo G.M. Olimpia Terenzano con 85 iscritti, 2º G.M. Udinesi-Uoei, 66; 3º U.S. Cordenons, 28; 4º G.M. Millepiedi Monfalcone, 26; 5º G.M. Amis di Vire Rome di Gonars, 26; 6º G.M. G.M. Primavera, 21; 7º G.M. Tuoni e Fulmini, 21; 8º G.M. Le Pantere, 18; 9º G.M. Silbagno di Prata





di Pordenone, 16; 10° G.M. Billione, 14; ecc. Adeguati i ristori predisposti lungo i percorsi ed il personale di "servizio" si è dimostrato cordiale e gentile con tutti i marciatori. Molto accogliente come sempre la "Baita degli Alpini" sede dell'ANA di Moruzzo dove sono stati serviti ottimi bicchieri di vino (naturalmente friulano), birra e specialità gastronomiche. Il vino da queste parti è una religiosa tradizione e se ne devono a fiumi ed io che bevo solo acqua non sono ben visto.

Giorgio Miccoli

MARCIA DELL'APPRODO 29 luglio 2007 Rivolta d'Adda (CR)

Domenica di podismo e solidarietà per il comitato F.I.A.S.P. di Cremona. Il 29 luglio si è infatti svolta a Rivolta d'Adda la settima edizione della "Marcia dell'approdo", organizzata dalla locale associazione per il recupero delle tossicodipendenze giovanili. Nonostante il gran caldo e la stagione vacanziera, al via si sono dati appuntamento 516 podisti, 381 dei quali hanno sottoscritto un'iscrizione completa con premio mentre i restanti 135 un'iscrizione I.V.V. Gli organizzatori hanno predisposto per l'occasione due percorsi, rispettivamente di 7 e 14 km. I tragitti, in prevalenza sterrati, si sono snodati lungo le rive dell'Adda in un contesto molto suggestivo, apprezzato dagli atleti. Buona anche la segnaletica ed i ristori sia sul percorso che al termine della corsa. Il ricavato della manifestazione è inoltre andato in beneficenza per aiutare i ragazzi della comunità dell'approdo di Rivolta d'Adda. Numerosi anche i gruppi che hanno preso parte all'evento; sono infatti stati ben 30 i sodalizi presenti, 10 dei quali premiati dagli organizzatori con coppe e trofei. Al primo posto si è classificato il gruppo del Reparto Alcologia, con 44 cartellini staccati; seconda piazza per i Podisti Pandino con 27 presenze, seguiti dai podisti Camisano a quota 24. Quarto posto per l'ARCI

Rivolta, con 23, Quinta la U.S. Pianenghese con 20, e via via a seguire tutte le altre società.

Luca Viola

4ª MARCIA DEL CROSTOLAT 29 luglio 2007 Purgessimo di Cividale del Friuli (UD)

Purgessimo è, con Fornalis, Gagliano, Sanguazzo e Spessa, una delle cinque frazioni del Comune di Cividale del Friuli. Una piccola frazione delle Valli del Natisona, a cinque chilometri circa dal capoluogo comunale, dove tutti si conoscono e dove tutti sono impegnati nell'attività lavorativa (agricola e artigianale). Purgessimo si trova ai piedi di Castelmonte, luogo sacro e meta di giornalisti pellegrinaggi all'omonimo Santuario. A ridosso delle Alpi Giulie in terra Friulana e nelle vicinanze del confine con la Slovenia, nel comune di Prepotto, sorge infatti l'antico borgo di Castelmonte. Di origine romana, l'intero complesso, ben strutturato e circondato da alte mura, mantiene inalterato il suo stile di roccaforte. In esso si trova il Santuario dedicato alla beata "Vergine di Castelmonte" o, come lo chiamano i friulani, "Madonna di Mont" e gli sloveni "Stara gora" (antico monte). Non esiste una abbondante e dettagliata documentazione che ci parli di questo santuario; sono piuttosto i numerosi pellegrini che vi salgono la vera storia del santuario e la comunità dei frati cappuccini che vi abitano da secoli, li accolgono sempre con un: "pace e bene" e "che la beata Vergine di Castelmonte protegga tutti voi, i vostri cari e sia per ciascuno guida e sostegno sicuro nel cammino verso il Signore". Organizzata dall'Associazione Polisportiva Purgessimo, domenica 29 luglio 2007 si è svolta la 4ª Marcia del Crostolat (tradotto: la cresta del monte). Tre gli itinerari scelti dall'organizzazione di Km. 7, 12 e 18 (sul depliant); di fatto, sono stati di 7, 19 e 24 Km. con un dislivello di oltre 600 mt. che si sono snodati su strade di ghiaia,

sentieri boschivi e, in piccolissima parte, su asfalto. Mentre il percorso di 7 Km. era abbastanza facile, i percorsi di 19 e 24 Km. hanno interessato prevalentemente tracciati e sentieri boschivi in salita (e che salita!) verso Castelmonte; la fatica è stata compensata dalla frescura dei boschi e da una giornata ventilata. Quasi tutto il personale dell'organizzazione era giovane che, con impegno e serietà, si sono alternati dalle iscrizioni, ai ristori, dalla segnaletica lungo i percorsi, al ristoro finale con l'anguria, alla preparazione della pastasciutta e alla grigliata finale.

A questa marcia si sono iscritti complessivamente 367 marciatori, di cui 276 suddivisi in 23 gruppi e 91 singolarmente; 53 hanno scelto l'iscrizione con premio mentre 314 solo IVV. I numeri sono quelli tradizionali delle marce che si svolgono da queste parti nei mesi estivi e abbinati alle caratteristiche dell'organizzazione che non è un vero e proprio gruppo marciatori. Alle ore 11,30 il responsabile della marcia Manfredi Tomat ha premiato i gruppi come segue: 1° G.M. Olimpia Terenzano, con 69 iscritti; 2° G.M. Olmo, 36; 3° G.M. Udinesi-Uoei, 34; 4° G.M. Millepiedi Monfalcone, 33; 5° G.M. Mark Sempeter (Slovenia), 19; 6° G.M. Amis di Vie Rome di Gonars, 17; ecc.

Nel suo complesso è stata una bella marcia, con una buona organizzazione che dovrà sicuramente migliorarsi nel tempo; i percorsi sono stati di gradimento in quanto interessanti, suggestivi e con ottime vedute panoramiche.

Giorgio Miccoli

FERRAGOSTO COME UNA VOLTA 15 agosto 2007 Margone (TN)

Talvolta non servono delle impegnative e costose manifestazioni turistiche per valorizzare il territorio, nei pur ricchi programmi che ogni paese organizza nella giornata di ferragosto. E' il caso di Margone. Frazione di appena 40 abitanti al cospetto

della Valle dei Laghi, e della sua Pro Loco che quest'anno festeggia il 30° di fondazione. Nella giornata dedicata all'Assunzione della B.V.Maria, sin dal primo mattino, 121 atleti hanno percorso (alcuni più volte) il circuito permanente di 5555 metri nei boschi circostanti «Maso Rualt». Una corsa omologata a livello nazionale ed internazionale (concorsi Fiasp ed Ivv), apparentemente semplice per il ridotto chilometraggio, ma di fatto impegnativa per il dislivello complessivo. Adatta ai campioni (miglior tempo quello del presidente il Gruppo Sportivo Fraveggio Mauro Bressan in 27'05"), ma soprattutto ai numerosi gruppi familiari e sportivi. Primo per numero di partecipanti il «Gruppo Trento» diretto da Gaetano Frisoni, seguito dal gruppo familiare «Giornale L'Adige» con il preparatore Pietro Gottardi, ed il G.S. Fraveggio con il giovane portacolori Emiliano Santoni. La corsa è dedicata a Silvio Baldessari, investito tragicamente nel corso di un allenamento podistico nel 2006. Alla premiazione presente la vedova Luisa Pichler e molti congiunti dell'indimenticabile Silvio. Nel pomeriggio, l'avvio dell'atteso trofeo dello «Scanderlot» (barattolo di latta). Un'avincente gara con fionda diretta dal mastro fiondaio Dino Coppola. Maggior numero di centri e campione assoluto tra i giovanissimi Roberto Stefani da Tezze, mentre tra gli adulti, in quest'occasione monelli come non mai, l'ambita coppa, ovvero un semplice barattolo, è stata vinta da Patrizia Minati, mamma di Roberto. Una famiglia valsuganotta d'ottimi tiratori. Piazzamenti d'onori ad Osvaldo Galasso (Roma) e Barbara Negri (Lavis), mentre tra i giovani Tiziano Scircoli (Trento) e Sabrina Gianotti (Lavis). Il gran torneo di briscola di ferragosto, coinvolgente come non mai in questa 10ª edizione, è stato vinto, invece, dalla coppia di San Michela all'Adige Rino Gianotti e Tullia Gennara, mentre il torneo in notturna di carte alla trenti-



na è stato conquistato dalla coppia Tasin Mario e Paolo. Una giornata quindi all'insegna della semplicità d'una volta, con la soddisfazione degli organizzatori (tra cui la polisportiva Rari Nantes Trento con la presidente Patrizia Tait) per la bella giornata trascorsa assieme a tanti amici di questa frazione vezzanese.

Roberto Franceschini

23ª MARCIA "UN ZÏR PAI GIAI"

**5 agosto 2007
Crauglio di San Vito al Torre (UD)**

"Galli" è una località nei dintorni di Crauglio che si attraversa con la marcia. Crauglio (tradotto in friulano: Craul) è un simpatico paesino della bassa Friulana, di appena 420 abitanti, chiamati "craugliesi". E' una delle frazioni del Comune di San Vito al Torre la cui attività prevalente è quella agricola, ancora esistente da questa parti. Il nome del paese appare per la prima volta nel 1326 come "Crauglo", in epoca tardo medievale. Però certamente una presenza umana in loco è data a molto prima. Infatti sono venuti alla luce diversi reperti romani nel suo territorio. In particolare sono da segnalare la villa rustica in località Arzilar a cavallo del confine con Aiello e la fornace romana ritrovata in località Curtina nel centro paesano. Il nome rimanda ad una origine slava: krava = mucca o Kravji = aggettivo legato al termine mucca; esso potrebbe essere nato da quelle popolazioni slave che nei secoli X - XI furono insediate in Friuli dai Patriarchi di Aquileia per ripopolare le zone devastate dalle scorrerie degli Ungari e significare che qui vi erano pascoli per gli armenti. Nel medioevo Crauglio ha fatto parte del Patriarcato, ma per quanto ne sappiamo, dipendeva giuridicamente dal Conte di Gorizia. Il piccolo paese aveva però un'organizzazione comunale basata sulla "vicinia" (l'assemblea dei capi famiglia) e il "decano" (una sorta di sindaco dell'epoca) che s'interessavano dei problemi comuni ed in particolare dei

"beni comunali" - quei terreni su cui gli abitanti potevano pascolare le loro bestie raccogliere legna. (La storia è bella perché ti permette di conoscere cose antiche alle quali nessuno ci pensa più). La chiesa dipendeva dalla pieve di Aiello ed era (come ora) dedicata ai santi Canziani, molto venerati dagli Slavi, protettori delle acque, dato che qui c'era il pericolo delle inondazioni del vicino Torre. Attorno alla chiesa vi era un sistema difensivo, come in tutti i paesi del tempo, chiamato "centa". Probabilmente un'altra difesa c'era poco distante, là dove ancora oggi si trova il toponimo Curtina, che indica anch'esso un apprestamento difensivo. Crauglio è sempre stato un paese agricolo, in esso gli abitanti erano per lo più affittuari di proprietari nobili o ecclesiastici, ma esisteva anche qualche piccolo proprietario locale. Nel 1420 il Friuli è conquistato dai veneziani ed anche Crauglio, quindi subisce la stessa sorte. Del periodo veneziano è da ricordare l'incursione turca del 1477, quando il paese venne in parte bruciato. Essendo territorio del Conte di Gorizia, quando questa casata si estinse nel 1500, Crauglio come tutti i beni goriziani passò in eredità agli Asburgo e quindi uscì dal legame con Venezia. Asburgo rimase anche dopo la guerra del 1508-16 e tale si mantenne fino al 1918, sviluppando sempre più un attaccamento a tale casata. Il paese fu interessato da operazioni belliche anche il 13 gennaio 1617, nel corso della guerra di Gradisca tra Austria e Venezia. Truppe austriache vi sorpresero nella notte il presidio veneziano, uccidendo alcuni soldati ed incendiando una casa. Dal '600 in paese emerge una famiglia, di origine carnica, gli Steffaneo, che diventano i maggiori proprietari locali e si costruiscono il grande palazzo che ancora oggi domina il paese. L'agricoltura, nella forma dell'affitto, resta l'attività principale, ma nel 1906, Attilio Pinzani, erede degli Steffaneo, crea in loco una fornace per

tegole e mattoni, sfruttando le argille presenti, attività che per una sessantina di anni, anche sotto la proprietà Roncato, darà lavoro a molti paesani e persone dei dintorni. Dopo la Prima Guerra Mondiale il paese viene annesso al Regno d'Italia. Nel territorio comunale esisteva anche una chiesetta di S. Giacomo di Palasio, che aveva la particolarità che nella festa del santo diveniva giurisdizione veneziana, mentre il resto dell'anno era austriaca. Ciò creò non pochi problemi. La chiesa è stata demolita alla fine del '700. La Villa Steffaneo Roncato è stata costruita nel 1640 ed è una imponente costruzione catalogata tra le Ville Venete. Al suo interno molte stanze presentano affreschi del Chiarottini (scuola Tiepolo) e pregiati stucchi. Oltre al salone d'ingresso e a quello da ballo c'è anche una Cappella consacrata ricca di affreschi e decori. Internamente le due bacheche racchiudono il giardino all'italiana, ricco di piante secolari. Organizzata dall'Associazione Noi, presieduto da Cristiano Ciani, del ricreatorio della parrocchia di S. Canciano Martire di Crauglio e, nell'ambito del "Torneo dei Borghi" (tradizionale festa paesana), domenica 5 agosto 2007 si è svolta la 23ª marcia "Un zÏr pai Gai" con tre percorsi di 6, 12 e 20 Km. tutti interamente pianeggianti che si sono snodati lungo strade di campagna, il torrente Torre, brevi tratti asfaltati e che hanno attraversato le località Gai, Palasin e l'insediamento di Poche del 1600. Una bella marcia, ben organizzata da un gruppo formato da giovani (i genitori erano in cucina a preparare la grigliata e la pastasciutta) che, con il passare degli anni hanno imparato, con semplicità, come si organizza una marcia F.I.A.S.P. Ottimi i ristori a base di anguria fresca. Il ricavato della manifestazione contribuirà al sostentamento delle attività parrocchiali (una sorta di autofinanziamento che, noi scout, conosciamo molto bene). Gli iscritti sono stati complessivamente 473 di cui 390 suddivisi in 18 gruppi

e 83 singolarmente. Alle ore 11,00 la signorina speaker Mirna Roncato (proprietaria, tra l'altro, della villa Steffaneo Roncato, di cui si è sopra accennato, e "capo borghi") ha premiato i gruppi, come segue: 1° G.M. Udinesi-Uoei con 48 iscritti; 2° G.M. Olmo, 46; 3° G.M. Sempeter di Nova Gorica, 38; 4° G.M. Olimpia Terenzano, 37; 4° G.M. Millepiedi Monfalcone, 33; 5° G.M. Ruda, 24; 6° G.M. Crauglio, 20; 7° G.M. Amis di Vie Rome di Gonars, 17; ecc.
Giorgio Miccoli

4ª MARCIALONGA... A TUTTO FRICO 12 agosto 2007 Flaibano (UD)

Il "frico" è un tipico piatto di origine friulana e si presenta generalmente in due versioni: frico morbido e friabile. Entrambi si possono servire sia come antipasto che come secondo. Sebbene oggi il frico sia visto come un piatto festivo, in origine la sua preparazione era finalizzata al recupero di scarti di formaggio. Il frico morbido si prepara con del formaggio di diversa stagionatura, patate, cipolla, olio e sale, e si presenta come una grossa frittata. Può essere arricchito con dell'aggiunta di porro o dello speck. Il frico friabile invece è molto sottile e, a differenza del primo, non ha fra gli ingredienti le patate ma è fatto di solo formaggio. Facile da sagomare è ottimo per delle terrine di funghi o fonduta di montasio. Entrambe le tipologie sono abitualmente servite con della polenta di mais. In Friuli-Venezia Giulia, da otto secoli, ricavare formaggi da un latte di prima qualità è una consuetudine. Le prime tracce di quest'arte, così raffinata, arrivata fino ai nostri giorni senza essere scalfita dal tempo, risalgono al 1200. Dal massiccio montagnoso del Montasio, terra di pascoli e d'ingegni, le tecniche di produzione si sono diffuse di malga in malga e nei villaggi di montagna. Ai ritmi odierni è difficile immaginare il significato di otto secoli, un tempo veramente lungo.



A Flaibano, in provincia di Udine, nell'ambito dei festeggiamenti per la Patrona S. Filomena, domenica 12 agosto 2007 l'Associazione Pro Flaibano ha organizzato la 4ª "MARCIA..... a tutto frico" – Memorial "Mario Polentarutti" e 4º Circuito della Solidarietà. Un evento sportivo tradizionale F.I.A.S.P., che ha avuto quale riconoscimento finale quella pietanza friulana molto saporita e gustosa (il frico, appunto) che i marciatori hanno molto gradito e assaporato nei vari gusti. La bella giornata di sole ha accompagnato una marcia ben organizzata dalla pro loco di Flaibano, in collaborazione con varie associazioni locali (Associazione Sot il Tej, Pedale Flaibanese, Gruppo Ana Flaibano, Protezione Civile) e il Comune di Flaibano il cui Vicesindaco Luca Picco (nonché assessore alle politiche sociali, attività culturali, istruzione, attività sportive e ricreative), si è rivelato anche un ottimo speaker parlando al microfono per tutta la mattinata e intrattenendo i partecipanti della marcia in modo appropriato e sportivo. Tre i percorsi scelti dall'organizzazione: 6, 12 e 18 Km., che si sono snodati lungo strade e viottoli di campagna e brevi tratti di strade asfaltate. Sufficienti e ben curati i ristori che sono stati di gradimento da parte dei marciatori. Il responsabile della manifestazione Argeo Bizzarro e il presidente della Pro loco Carlo Zavagni, si sono dimostrati soddisfatti per il numero dei partecipanti che sono stati complessivamente 531 di cui, 190 iscritti in gruppo e 341 singoli, nonostante la calda giornata estiva ed il particolare periodo di ferie. Alle ore 12, alla presenza del dott. Lorenzo Querin, direttore generale della BCC di Flaibano, sponsor della marcia, si sono svolte le premiazioni dei gruppi, come segue: 1º G.M. Udinesi-Uoei, con 81 iscritti; 2º G.M. Olimpia Terenzano, 40; 3º G.M. Olmo, 33; 4º G.M. Millepiedi Monfalcone, 21; 5º G.M. Aquile Friulane, 18; 6º G.M. Athletic Latisana, 16; ecc. Il Comune di Flaibano conta

1200 abitanti (flaibanesi) su un territorio di 17 Km² ed è situato a 104 mt s.l.m. L'attività agricola è prevalente in tutto il territorio ed il paese si presenta molto pulito ed ordinato. Un tipico paese friulano ricco di storia e di tradizioni, fatto da gente laboriosa e cordiale, pronta a collaborare nelle occasioni più importanti del paese.

Giorgio Miccoli

28ª MARCIA DI CASALI 15 agosto 2007 Casali di Morfasso (PC)

Signore e Signori, giù il cappello: organizza Armando Rigolli. Monsieurs e Dames otez —vous votre chapeau: organise Armando Rigolli. Ladies and Gentlemen down your hat: organisation of Armando Rigolli. Perché ho fatto un'apertura trilingue? Facile: sul percorso si sentiva parlare l'italiano, ma anche il francese e l'inglese; erano certamente i figli o nipoti (o anche pronipoti) di coloro che anni fa se ne andarono da queste zone con la valigia di cartone per cercare fortuna altrove, mantenendo le proprietà nel caso in cui un giorno fossero tornati. Tornano, non so con quale cadenza, ma tornano, soprattutto a Ferragosto. Tornano anche coloro che si sono trasferiti a Piacenza, oppure a Parma, o a Milano, o a Torino, o altrove, portando i figli o i nipoti, nati nelle nuove residenze, ma tornano tutti: troppo forte l'attaccamento alle origini, oltretutto quando sono venute da un posto così bello ed ospitale come Casali di Morfasso. Uno di quegli agglomerati di case, quasi disabitate, forse sono e no una cinquantina le persone che sono rimaste qui, che si animano nelle domeniche ed in altre feste: poco a Natale a causa del rigore invernale e del rischio di intemperie, un pò più a Pasqua, ma molto di più a ferragosto. E proprio a Ferragosto tornano coloro che amano queste terre, coloro che qui hanno lasciato il cuore ed i ricordi di un tempo. Ma cosa vuoi organizzare, direbbe qualcuno, in un paese così piccolo? Quale tipo di festa

metteresti in piedi per coinvolgere un numero di persone sufficiente a non rimmetterci? Armando Rigolli, anzi il grande Armando Rigolli, ha estratto dal cilindro la magica formula per animare il Ferragosto di Casali di Morfasso. Non si sentivano parlare solo le lingue citate in apertura, ma anche molti dialetti, sia emiliani che lombardi, veneti ed addirittura toscani; sono tutti venuti per partecipare ad una bellissima marcia podistica, unendosi agli indigeni (pochi) e agli emigrati (molti) e tutti insieme per dar vita ad un pranzo luculliano con festa incorporata. Liquidiamo il discorso festa e pranzo dicendovi che era prevista un'opzione per i marciatori al costo di soli 10 Euro con fior di primi ed eccellenti secondi, naturalmente tipici da queste parti, in più l'alternativa del contorno o del dolce, bevande a parte. Parlare della camminata odierna è come accomunare in un unico commento le varie marce di montagna, nelle fattispecie piacentine e parmigiane: zone boschive e di verde, soprattutto spontaneo ma anche un pò di coltivato, a perdita d'occhio; viste panoramiche sulle alte cime e sulle vallate circostanti, frescura che solo qualche ore prima, nella pianura, sognavamo. Per ciò che riguarda strettamente il ristoro sul percorso era ben fornito e lo segnalazioni erano praticamente perfette: era impossibile sbagliare. All'arrivo ristoro abbondante con ricche premiazioni, addirittura si è pensato di allargare la sfera dei gruppi premiati (ben 27)

a sei gruppi definiti "meritevoli" a cui è stato dato, fuori programma, un premio di consolazione. Per i singoli riconoscimento individuale consistente in un prodotto tipica di queste zone no: sacchetto da g. 25 di funghi porcini secchi. Non abbiamo più parlato di Armando Rigolli, dove sarà finito? Era semplicemente ovunque: dall'organizzazione alle premiazioni della marcia, dalla cucina alla cassa della festa. E gli amici? Alla fine ha dedicato uno spazio anche a loro con un bel brindisi, scusate se mi permetto di sottolinearlo, ma tra questi c'ero anch'io, ci sono e ci sarò ancora per molto, naturalmente non per la sola bevuta. Quasi settecento presenze hanno regalato un'emozione irripetibile al Presidentissimo del Comitato Marce F.I.A.S.P. di Piacenza. Tra gli altri sono arrivati anche due pulman: uno da Brembate (BG) ed uno da Formigne (MO). Classifica finale: 1) Brembate (BG), 2) Sportinsieme Formigine (MO), 3) Millepiedi Fiorenzuola d'Arda (PC), 4) Italpose Gossolengo (PC), 5) Casali (gruppo formato per l'occasione dai locali), 6) Dopalavoro Ferroviario di Cremona, 7) Bipedisti di Vigolzone (PC), seguono altri trenta gruppi. Per la par condicio avremmo dovuto fare la traduzione iniziale anche nei vari dialetti parlati nel giorno di Ferragosto a Casali di Morfasso, per semplificare il nostro compito ci limitiamo a dire: Arrivederci a Casali, grande Armando Rigolli! Au revoir à Casali, grand Armando Rigolli! Goad byto Casali., big





Armando Rigolli!
Germano Meletti

**18ª MARCIA
"CAMMINIAMO
INSIEME - MEMORIAL
F. NEGRO
15 agosto 2007
Villanova delle Grotte (UD)**

A 20 Km a nord di Udine si trova Tarcento, centro abitato da sempre indicato come "la perla del Friuli", ed è lì che inizia una delle più belle e suggestive valli friulane: l'Alta Val Torre.

L'Alta Val Torre è una zona di notevole interesse geologico, soprattutto per la massiccia presenza di rocce carsificate. Villanova è una delle sette località e frazioni del Comune di Lusevera, che è una piccola area delle Prealpi Giulia e conta 788 abitanti.

Villanova delle Grotte. In una cornice d'incontaminata bellezza, tra maestose montagne e verdi boschi è adagiata Villanova delle Grotte, definita "il balcone sull'Alta Val Torre" per il suo splendido panorama. Il suo sottosuolo custodisce un patrimonio carico di notevoli proporzioni ed immenso fascino: le splendide Grotte di Villanova. Imponenti gallerie, piccole nicchie nascoste, splendidi saloni adorni di stalattiti e stalagmiti, si sono formati estendendosi in mille diramazioni, creati dalla paziente ed inarrestabile opera dell'acqua, durante il silenzioso trascorrere di milioni di anni. Un mondo magico, celato nel cuore della terra, dove la natura ha scolpito una delle sue più grandi meraviglie scoperto nel 1925 da alcuni abitanti di Villanova, appassionati speleologi e fondatori del Gruppo Esploratori e Lavoratori Grotte di Villanova. La Grotta nuova è la più estesa "grotta di contatto" (formata da un banco calcareo e un banco di Flysch) finora conosciuta in Italia ed è l'unica nel suo genere in Europa ad essere attrezzata per il turismo ipogeo. Lungo il tratto turistico è possibile ammirare una grande varietà di ambienti, attraversati da un torrente interno che, con il suo gioioso mormorio, accom-

pagna il cammino dei visitatori. Il percorso attrezzato è visitabile da chiunque, è ben illuminato e provvisto di comodi camminamenti. Attraversa i rami del "Paradiso", della "Madonna" e la "Sala della Grande Frana", dove è collocato una fedele riproduzione dell'"Ursus Spelaeus" (il temibile Orso delle Caverne). Conduce i turisti verso luoghi d'incomparabile bellezza come lo spettacolare "Angolo dei Cristalli" e la "Sala del Gran Portone" con il suo maestoso arco naturale. Per chi desidera scoprire i misteri della Grotta Nuova, il G.E.L.G.V. (Gruppo Esploratori e Lavoratori Grotte di Villanova) organizza, su prenotazione, anche facili escursioni guidate alle parti più interne della grotta, solitamente riservate agli speleologi. Questo percorso, della durata di circa 4 ore, si snoda dall'ingresso storico, situato nel centro di Villanova, fino alla grandiosa "Sala Margherita". Si possono osservare le particolarità geologiche e le tracce che il tempo ha lasciato per farci comprendere come è nata e si è sviluppata la Grotta Nuova. I sontuosi drappaggi del "Grande Altare", l'incredibile magnificenza della "Cripta Indiana" e le miriadi di concrezioni che ornano le gallerie con le loro forme bizzarre affascinano i turisti che, grazie a questo tipo di visita, vivranno un'esperienza unica ed emozionante. Ci sono molte altre piacevoli realtà nell'Alta Val Torre, ma non voglio togliervi il piacere di scoprirle da soli....!

In questo particolare e affascinante scenario friulano, mercoledì 15 agosto 2007 con l'appassionante regia di Tiziano Cher, del responsabile della Pro Loco Alta Val Torre Gianni Lovo e del C.T.S. F.I.A.S.P. Grillo Giobatta, si è svolta la 18ª Marcia "Camminiamo insieme" - Memorial F. Negro, classica manifestazione F.I.A.S.P. del giorno di ferragosto. Quattro i percorsi caratteristici scelti dall'organizzazione di Km. 6, 12 e 16, con tratti misti e sentieri in mezzo ai boschi. Itinerari nuovi ma, certamente, non

facili, anzi tutti con una certa percentuale di difficoltà che hanno messo, a volte, a dura prova i partecipanti. D'altra parte le marce in montagna sono fatte così e tutti sanno prima di partire che, salire il Massiccio dei Monti Bernadia non è facile e ci si deve rassegnare ad una buona faticata dosando bene le proprie forze per non rimanere senza fiato. Posti di ristori buoni e sufficienti, ubicati in posizioni strategiche (prima del collasso), con ottime fette di anguria e bevande adeguate. In questo tipo di manifestazioni podistiche di montagna, trovare al ristoro un'anguria fresca, dopo chilometri di salita, è stata una vera gioia ma, dal momento che la strada da fare era ancora lunga, a malincuore si è dovuto interrompere l'assaggio e proseguire fino all'arrivo.

Alle ore 12,30, dopo la tradizionale Santa Messa dell'emigrante che si è celebrata nella chiesa del paese, si sono svolte le premiazioni come segue: 1° Sportno Društvo Mark Sempre di Nova Goriza (SLO) con 46 iscritti; 2° G.M. Amis di Vie Rome di Gonars, 33; 3° G.M. Udinesi-Uoei, 32; 4° G.M. Olimpia di Terenzano, 30; 5° G.P.S. (Gruppo Pesca Sportiva), 29; 6° G.M. Tuoni e Fulmini, 22; 7° G.M. Millepiedi Monfalcone, 17; ecc. Una premiazione semplice il cui riconoscimento ai gruppi consisteva in una ceramica variopinta a mano che richiamava la tipica località turistica. Il periodo di ferragosto è per Villanova delle Grotte il richiamo ed il ritorno in Patria di centinaia di emigranti provenienti da tutta Europa ma, principalmente, dalla Francia e dal Belgio. Gente semplice, grandi lavoratori, figli di quegli emigranti che hanno dovuto lasciare queste terre per migliorare la disastrosa situazione economica di quegli anni. Su queste montagne, a seguito del terremoto del 1976, tutti si sono ricostruiti la casa paterna e tutti, ogni anno, si ritrovano per trascorrere le vacanze. Numerose infatti, sono le auto con targa straniera che si sono notate durante la marcia e

parcheeggiate davanti alle case ristrutturate; non erano turisti "per caso" ma figli di questi borghi sperduti dell'Alta Val Torre.

Giorgio Miccoli

**3ª MARCIA TRA IL
CASTELLO E LA VILLA
26 agosto 2007
Valbona (PD)**

Il monte di Lozzo, situato a metà circa dei Colli Euganei e isolato rispetto ad essi, costituisce il fulcro della marcia che quest'anno, giunta alla terza edizione, ha finalmente trovato la giornata favorevole e ben diversa, meteorologicamente parlando, rispetto alle due precedenti.

Il tempo in quest'occasione ha permesso di presentare i percorsi veri attorno e alla sommità del Monte di Lozzo, suscitando l'entusiasmo e l'ammirazione dei numerosi partecipanti.

I sessantotto Gruppi podistici scritti e i circa trecento singoli del mattino di domenica 26 agosto danno la misura del successo della manifestazione.

I percorsi proposti di sette, tredici e diciotto chilometri sono stati disegnati con passione e notevole impegno dai podisti del Gruppo San Rocco di Lozzo Atestino.

La marcia si è valsa dello splendido scenario del Castello di Valbona e del suo parco, nel quale sono stati posti il ritrovo e il ristoro finale, e delle bellezze architettoniche della settecentesca Villa Lando Correr, dalle linee semplici, esaltate dal rosso veneziano, e circondata da un parco con piante secolari.

Il medievale castello di Valbona, costruito dai padovani come baluardo di difesa e posto in ottima posizione strategica, è rimasto intatto, salvandosi da invasioni, assalti e incendi, nonostante che attorno a esso si siano accaniti negli scontri padovani, veneziani e veronesi, ma soprattutto i signori di Ezzelino.

E' stata una giornata di sport,



ma anche l'occasione per rinfrescare notizie storiche e ammirare oltre alla natura le bellezze tramandate dall'uomo.

Alla premiazione dei Gruppi ha presenziato il Sindaco di Lozzo Atestino, che ha avuto espressioni di compiacimento e di ringraziamento per tutti i partecipanti, ma soprattutto per il Gruppo Podistico San Rocco, condotto con impegno e generosità dal Presidente Gianluigi Spigolon.

Mario Peterlongo

7ª MARCIA LUNGO IL TAGLIAMENTO - 5ª TAPPA DEL CIRCUITO DELLA SOLIDARIETÀ 26 agosto 2007 Latisana (UD)

Latisana confina con il Veneto, dista 53 Km. da Udine e circa 20 da Lignano. E' un crocevia ed uno snodo stradale e autostradale molto importante per la vicinanza alle rinomate zone turistiche balneari. Conta 13mila abitanti circa (latisanesi) e gode di una buona attività produttiva nel settore turistico/commerciale. E' una bella cittadina che si presenta pulita ed ordinata. Non ci sono dati certi sull'origine romana di Latisana, ma solo ipotesi basate su un diario del 333 a.C., l'itinerarium Burdigalense di un pellegrino d'Aquitania (regione della Francia - Aquitaine - il cui capoluogo è Bordeaux). Costui nel suo viaggio fino a Gerusalemme tenne scrupolosamente nota di tutte le località incontrate e le relative distanze in miglia romane. Ha scritto che lungo l'antica Via Annia (fatta costruire nel 131 a.C. dal pretore Tito Annio Rufo e collegava Adria ad Aquileia, attraversando i tre territori dei tre importanti centri di Padova, Altino e Concordia), nel tratto che collegava Concordia ad Aquileia, a 9 miglia (13,28 Km) dalla prima si trovava la mutatio (cambio cavalli e ricovero viaggiatori) Apicilia. Studiando l'attuale carta geografica si presume che tale luogo si trovi alla fine di Via Trieste, nelle vicinanze della località detta "Drosere" dove



ora sorge l'imponente torre dell'Aquedotto. A prova di ciò, durante gli scavi per tale opera, sono stati rinvenuti nella zona dei reperti tra i quali una bocchetta contenenti ceneri, tessere di mosaici, frammenti di anfore, ecc. Grazie al fiume Tagliamento che lambisce e che attualmente la divide dalla regione Veneto, Latisana divenne importante porto fluviale nei sec. XII-XIII. Fu soprattutto nota per il commercio del sale ma anche del legname, granaglie, vino, minerali e bestiame nonché transito di passeggeri verso il Nord Europa e via di approdo per il mare Adriatico. La denominazione di Porto di Latisana venne fatta, per la prima volta, in un documento ufficiale del 27 ottobre 1226. In tale atto si afferma che il conte di Gorizia Mainardo il Vecchio cede al Patriarca di Aquileia Bertoldo i diritti e le rendite sul porto. Le due Grandi Guerre del novecento, videro Latisana protagonista data la sua posizione geografica e strategica. Soprattutto la "seconda" la coinvolse in modo disastroso; il bombardamento degli alleati del 19 maggio 1944 provocò 67 morti e la distruzione completa del centro di Latisana. Finita la guerra, due nuove tragedie colpirono il paese, il fiume Tagliamento esodò il 2 settembre 1865 ed il 4 novembre 1966 causando notevoli danni e soprattutto vittime nella popolazione. Organizzata dall'Athletic Club Apicilia, con il patrocinio del Comune e dalla Pro Loco di

Latisana, domenica 26 agosto 2007 si è svolta la 7ª Marcia lungo il Tagliamento, valevole quale 5ª Prova del "Circuito della Solidarietà". Diventata una classica manifestazione F.I.A.S.P. del Comitato Provinciale di Udine, la Marcia lungo il Tagliamento ha saputo, piano piano, attirarsi la "simpatia" dei podisti friulani e non, crescendo sempre di più nella partecipazione e nella qualità dell'organizzazione. L'Associazione Sportiva Dilettantistica Athletic Club Apicilia, dopo un breve periodo d'incertezza e di crisi, grazie alla buona volontà del presidente Mario Sbaiz e del suo fedele collaboratore Giuseppe Schiraldi, si è ricompattata "assumendo" nuove leve che hanno formato un gruppo molto attivo, molto sportivo ed anche competitivo in tutti i sensi. Il gruppo si presenta bene ed offre buone garanzie anche per il nostro movimento podistico "non competitivo". Averlo visto in azione anche nell'ultima staffetta: "Un traguardo per la vita" Udine Lignano, che si è svolta il 20 agosto scorso (di cui sono stato diretto testimone), è stata una vera meraviglia e soddisfazione, tanto si sono dimostrati bravi ed organizzati, sia il Club sia gli atleti, a portare la fiaccola per tutti i 19 Km. che separavano Latisana a Lignano con una "velocità" impressionante permettendo all'organizzazione della manifestazione di rientrare nelle tabelle di marcia previste. Alla 7ª marcia lungo il Tagliamento si sono iscritti ben

928 partecipanti di cui 830 suddivisi in 40 gruppi e 98 singoli. Un successo per questa manifestazione, considerato che siamo in pieno agosto e, da queste parti, la gente va più volentieri al mare che a sudare per i campi. Tre i percorsi scelti dall'organizzazione: 6, 12 e 16 Km., tutti puliti, prevalentemente pianeggianti, in parte asfaltati, con sentieri boschivi e di campagna, e sterrati lungo l'argine del fiume Tagliamento. Numerosi i punti di ristoro, serviti da persone molto cordiali e generose. Alle ore 11,30 con la presenza dell'Assessore allo Sport del Comune di Latisana Geremia Milo e dal Presidente della pro Loco di Latisana Piero De Marchi, si sono svolte le premiazioni dei gruppi con la seguente classifica: 1° Gruppo Chei de Cianus con 113 iscritti; 2° Circolo Giovani Gorgo, 107; 3° Gruppo Volontari della Solidarietà, 71; 4° A.S.D. Athletic Club Apicilia, 61; 5° G.M. Udinesi-Uoei, 44; 6° Bar Sport Ronchis, 42; 7° Gruppo Hotel Daniele Lignano, 40; 8° Gruppo Podisti Green Piss, 37; 9° Gruppo Amici di San Martino, 35; 10° G.M. Millepiedi Monfalcone, 28, ecc.

Tutto il contributo della manifestazione sarà devoluto in beneficenza al "Progetto Lorenzo" per sostenere un'attività di ricerca sulle malattie rare (sindrome di I.P.E.X.).

Giorgio Miccoli

17ª MARCIA DI S. ANTONIO 2 settembre 2007 Bolzone (CR)

Dopo la tradizionale pausa estiva sono ripresi gli appuntamenti con il podismo amatoriale F.I.A.S.P. della provincia di Cremona. Domenica 2 settembre è infatti stata la volta di Bolzone, dove il locale gruppo podistico ha organizzato la 17ª edizione della "Marcia di S. Antonio". Presenti all'appello un totale di 703 podisti (di cui circa 600 con premio). Un numero complessivamente buono con un +128 rispetto alla passata stagione. Il buon numero di partecipanti è probabilmente anche dovuto



all'avvicinarsi delle maratone autunnali e di appuntamenti importanti nell'ambito delle corse amatoriali. Le corse F.I.A.S.P. sono così occasione di allenamenti specifici. Per l'occasione gli organizzatori hanno messo a punto tre percorsi, rispettivamente di 6, 14 e 21 Km, tutti prevalentemente sterrati, lungo le campagne circostanti il paese. Su tutti i tragitti non è mancata una buona segnaletica. Ben disposti e sufficientemente forniti anche i punti di ristoro. Numerosa anche la partecipazione dei gruppi, premiati dagli organizzatori con coppe e trofei.

Luca Viola

28ª STRADAVERIO 2 settembre 2007 Daverio (MN)

La Stradaverio, giunta alla sua 28ª edizione, si è svolta lo scorso 2 settembre e ha visto la partecipazione di oltre 900 podisti giunti da Varese, Como, Milano e altre province per confermare la bontà organizzativa del G.P. Daverio che in questi ultimi anni ha elevato di molto la qualità delle sue manifestazioni. La camminata da molto tempo è anche un modo per ricordare Marco Cattani, un giovane podista deceduto in un incidente stradale mentre rientrava dal lavoro ma, purtroppo recentemente anche il padre Riccardo e un altro carissimo amico, Armando Isella, ci hanno lasciato e così questa edizione è stata dedicata a tutti e tre questi cari Amici che molto hanno dato a questo gruppo e al podismo. La manifestazione proposta su tre percorsi di km 6-12-18 ha visto la par-

tenza dal piazzale del supermercato "Il Gigante di Daverio. I tre percorsi si snodavano prevalentemente nelle zone boschive e di campagna dei dintorni con attraversamenti dei vari centri abitati su strade asfaltate ma di scarso traffico. Io e il mio caro amico Sandro, che da 30 anni condivide con me questa passione, ci siamo immessi sul percorso più lungo di km 18. Lasciato "Il Gigante" ci si è inoltrati subito in un bel tratto boschivo che ci ha portato a Bernate, Inarzo e alla Rogorella, si è arrivati poi ad un altro tratto boschivo e su strade di campagna dal quale si godevano ottime visioni panoramiche sul Lago e sulle montagne prealpine che si trovano a nord della città di Varese. Si è poi proseguito, dopo il secondo posto di ristoro e di controllo, in un bel tratto di campagna costeggiante i Comuni di Casale Litta, Galliate Lombardo e Azzate per poi ritornare sull'asfalto sino all'arrivo a Daverio, dopo aver attraversato il paese, sino al supermercato "Il Gigante" giusto in tempo, ore 12:30, per sederci a tavola con gli amici del G.P. Daverio, con i quali abbiamo avuto modo di raccontare loro la nostra avventura mentre consumavamo il nostro pranzo. Una bella camminata conclusasi con un bel brindisi per festeggiare la cara signora Agnese (moglie di Riccardo e mamma di Marco Cattani, già citati in precedenza e alla cui memoria era dedicata la camminata) che festeggiava il suo compleanno. Agli amici del G.P. Daverio va il nostro grazie per aver rinnovato, con la loro ottima organizzazione questo tradizionale appuntamento settembrino che speriamo continui per molti anni ancora.

Gianluigi Bosoni

16ª CORRERE NELLA CAMPAGNA - 12º TROFEO AGRITURISMO "CA MARIAN" 2 settembre 2007 Fagnacco di Martignacco (UD)

Fagnacco è con Casanova, Ceresetto, Nogaredo di Prato e Torreano, una delle cin-

que frazioni del Comune di Martignacco che conta 5600 abitanti circa ed è situato a pochi chilometri da Udine; Martignacco è un importante centro agricolo, commerciale e industriale. Il paese di Fagnacco invece conta poco più di 250 anime e l'attività prevalente della popolazione è quella agricola. La "villa de Fauniacco" è citata fin dal 1229; vi aveva interessi e possedimenti anche la famiglia Mels. Molti documenti testimoniano una vivace vita campagnola, con frequenti passaggi di proprietà e di feudi: ad es. nel secolo XV° si registrò la permuta tra i Nicolussio e dei del Torso e fra i Nicolussio e il Capitolo di Aquileia di due pezzi di terra nella località chiamata "Anuedus" (da "alnus": ontano - che una pianta della famiglia delle Betulacee); i Decani nel 1506 permutarono con i Del Torso alcune costruzioni. Nei documenti d'archivio è quasi sempre riportata l'articolazione delle case rurali che con la lussuosa dimora della famiglia Del Torso (ora Villa Totis) costituiscono un aspetto urbanistico ed abitativo variegato: un "piccolo e unico borgo", fatto in antico da alcuni rustici attorno alla casa padronale, sulla strada per Nogaredo e, in seguito, le ampie case coloniche costruite dopo il frazionamento dei terreni dei Mantica, dei Del Torso, del Capitolo di Aquileia. La frazione di Fagnacco è animata dall'Associazione "Fagnacco vive", una specie di Pro Loco, costituita nel 1991 con lo scopo di sviluppare i rapporti sociali e favorire la partecipazione di tutti i cittadini alla vita locale, con iniziative di carattere ricreativo, sportivo, culturale, artistico e comunque di rilevanza sociale. Domenica 2 settembre 2007, il Gruppo marciatori Aquile Friulane in collaborazione con "Fagnacco vive" ha organizzato la 16ª "Correre nella campagna - 12º trofeo Agriturismo "Ca Marian" che è stata anche il 5º Memorial "Renato Castellani". Una bella e tradizionale marcia F.I.A.S.P. molto ben organizzata in un

insediamento agrituristico (Ca Marian) messo completamente a disposizione dalla proprietà per lo svolgimento della manifestazione. Una marcia nel suo complesso semplice, ma dal sapore "genuino" che ha raccolto la simpatia di tutti. La spontanea cordialità delle persone preposte ai ristori, sia lungo i percorsi sia all'arrivo, invitava i marciatori a soffermarsi più del previsto, per assaporare i prodotti di quella terra agricola molto gustosi e serviti con garbo. Il Gruppo Marciatori Aquile Friulane di Magagna è un gruppo storico del Friuli Venezia Giulia, con oltre trent'anni di esperienza e, da qualche anno organizza questa marcia perché alcuni dei suoi affiliati abitano qui a Fagnacco, conoscono molto bene il territorio e sanno cosa offrire per far contenti i marciatori.

Tre i percorsi scelti dall'organizzazione di 6, 12 e 18 Km. che si sono snodati lungo la campagna circostante dell'abitato di Fagnacco, su strade asfaltate (in minima parte), strade sterrate e viottoli di campagna. Una bella giornata, anche se coperta da qualche nuvola, ha accompagnato gli oltre 640 marciatori che sono giunti a Fagnacco da tutta la regione ed il responsabile Pietro Pagnutti ha dimostrato tutta la sua soddisfazione nel vedere tanti partecipanti. Molto indovinata è stata l'idea dell'organizzazione di effettuare l'estrazione di alcuni premi a sorteggio prima dell'inizio della partenza che ha fatto desistere alle solite partenze anticipate. A mia memoria è l'unico gruppo che adotta tale sistema e, secondo me, è molto efficace. Chi è presente, se viene estratto vince il premio, chi non c'è niente. Quasi tutti attendono quindi, pazientemente, il momento dell'estrazione per poi partire per i vari percorsi. Alle ore 11,30, alla presenza degli Assessori del Comune di Martignacco: Corradino Ravello (Attività produttive, edilizia privata, ecc.), Luca Liani (Vigilanza, Politiche del territorio e Promozione turistica, ecc.) e Sandro Baldo (Lavori Pubblici





ecc.) lo speaker Edi Picco ha annunciato l'inizio delle premiazione che il responsabile della manifestazione Pagnutti ha proceduto, con l'assegnazione di cesti gastronomici, come segue: 1° G.M. Udinesi-Uoei, 8 iscritti; 2° G.M. Tuoni e Fulmini, 52; 3° G.M. Olimpia Terenzano, 43; 4° G.M. Cordenons, 42; 5° G.M. Olmo, 34; 6° G.M. Millepiedi Monfalcone, 27; 7° G.M. Primavera; 8° G.M. Green Pis, 25; 9° G.M. Gonars, 22; 10° Podismo Buttrio, 20; ecc. Dei 640 partecipanti, 506 si sono iscritti in gruppo (36 gruppi) e 134 singoli.

Nei discorsi ufficiali degli amministratori pubblici è emersa anche la meraviglia di vedere tanta gente, tutta animata dalla stessa passione per lo sport e la vita all'aria aperta, confluire in un piccolo centro come Faugnacco, praticamente decentrato rispetto alla grande viabilità e dove non si passa per caso. Dimostrazione questa della validità della F.I.A.S.P. nel coordinare questo tipo di eventi sportivi popolari molto utili anche per la conoscenza del territorio.

Giorgio Miccoli

35° MARCIACREMA 9 settembre 2007 Crema (PI)

Si è corsa domenica 9 settembre la 35° edizione del "MarciaCrema", storico appuntamento del calendario podistico amatoriale F.I.A.S.P. della provincia di Cremona. Anche quest'anno la manifestazione si è confermata nettamente sopra le 1000 presenze; per la precisione, sono infatti stati 1310 i partecipanti, 941 dei quali iscritti con premio e 369 I.V.V. Tra questo fiume di persone, addirittura anche atleti provenienti dalla Finlandia. Per l'occasione, gli organizzatori del G.T.A. Crema hanno messo a punto quattro percorsi, rispettivamente di 6, 13, 20 e 30 km. Lungo i tragitti, in prevalenza sterrati, nessun problema di segnaletica e frequenti e ben forniti i ristori. Questo grazie anche ad un numero veramente elevato di volontari ed amici sostenitori, da sempre la forza del G.T.A. stesso. Numerosi anche i gruppi accorsi all'evento a testimonianza della buona riuscita della manifestazione. Delle 55 società classificate, 35 sono state premiate dagli organizzatori con coppe, trofei

ma anche cesti di prodotti gastronomici. Per la cronaca, al primo posto si è classificato il G.P. Casalese, che con 65 cartellini staccati ha distanziato il G.S. AVIS Treviglio, giunto secondo a quota 53. A seguire i Marciatori Lodigiani, con 47, il Bar Gigi Nosadello con 46, Arci Rivolta con 38 e via via tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

22ª BISMARCIA - 3ª MEMORIAL "MARIO CARRUBA" 9 settembre 2007 Mossa (GO)

Percorso nuovo quello scelto dal Gruppo Marciatori Gorizia per l'organizzazione della 22ª BISMARCIA di Domenica 9 settembre 2007. A dire il vero non era nuovo solo il percorso ma anche il luogo di svolgimento della manifestazione: il campo sportivo Comunale di Mossa, che bene si è prestato a questo evento. Entrambi sono risultati infatti ottimi e sono stati di buon gradimento da parte dei marciatori. Il G.M. Gorizia ha la sede sociale in via Cipriani, immediata periferia della città di Gorizia, a 100 metri dalla linea di confine di Stato con la Slovenia. Una sede molto ben organizzata ed accogliente di proprietà comunale. E' un gruppo numeroso (prevalentemente Fidal) e molto attivo; è affiliato sia alla F.I.A.S.P. sia alla F.I.D.A.L. ed ogni anno, organizza varie manifestazioni podistiche sia competitive sia non competitive. Come altri gruppi che si trovano nelle stesse condizioni, deve "lavorare" sempre in trasferta trasportando con i mezzi propri dei soci tutta l'attrezzatura necessaria per l'allestimento e l'organizzazione della manifestazione. Come sopra accennato, per la 22ª edizione e, per la prima volta, è stato scelto il campo sportivo comunale di Mossa; grazie alla collaborazione della A.S.D. Mossa che ha messo a disposizione l'impianto sportivo è uscita una marcia ben organizzata con servizi e parcheggi idonei. Il Comune di Mossa conta 1.640 abitanti su una superficie di circa 6 chilometri

quadrati e dista sette chilometri da Gorizia, capoluogo dell'omonima provincia. E' un territorio con una buona attività occupazionale, nel quale si sono insediate ben 17 attività industriali. Molto diffusa è l'attività agricola e prevalente è quella viticoltura. Numerose sono infatti le aziende agricole sparse nel territorio dalle quali si diffonde un gradevole profumo di vino e mosto che risulta più accentuato in questo periodo di vendemmia.

Il territorio Comunale di Mossa ha sopportato i tragici eventi della seconda guerra mondiale, che sul confine orientale significa anche il difficile periodo di governo militare alleato che si è prolungato fino al '47. Con l'applicazione degli accordi di pace e la determinazione del nuovo confine fra Italia e Jugoslavia (che corre poco discosto sulle colline del Collio a nord del paese) si è chiuso uno dei capitoli più drammatici della storia recente di questa terra e la ripartenza, dopo il lungo dopoguerra, può finalmente avere inizio. Il 26 agosto 1955 Mossa ha riottenuto l'autonomia comunale e oggi è un centro agricolo piuttosto fiorente, con piccole industrie, botteghe artigiane, trattorie tipiche.

Alla 22ª Bismarcia di Mossa (Gorizia) hanno partecipato 310 marciatori di cui 230 suddivisi in 16 gruppi, mentre 80 si sono iscritti singolarmente. L'esiguo numero degli iscritti a questa manifestazione non deve destare meraviglia in quanto, in una regione che conto poco più di 1500 podisti, in una domenica dove il calendario prevedeva ben quattro marce F.I.A.S.P., più una "24 x 1 ora" a Buttrio (partecipanti prevalentemente Fiaspini), più un'altra "24 x 1 ora" a Trieste ed un'altra ancora una competitiva in Carnia, il risultato non poteva essere che questo.

La Bismarcia di quest'anno si è distinta anche per la scelta dei percorsi, tutti nuovi di Km. 6, 12 e 20, che si sono snodati prevalente su terreni agricoli sterrati, molti dei quali interessati dalla vendemmia





e che hanno attraversato i Comuni di Mossa, San Lorenzo Isontino, Morato, Mariano del Friuli, Fara d'Isonzo e Gorizia. Miliardi di moscerini hanno creato qualche problema di respirazione ma non è stata certamente una colpa dell'organizzazione ma il fatto che, il periodo della vendemmia, comporta anche questo fenomeno. Ben curati e adeguati sono stati i posti di ristoro. Alle ore 11,30, Massimiliano Feleppa, presidente del G.M. Gorizia nel ringraziare tutti i presenti per la loro partecipazione, ha proceduto alle premiazioni dei gruppi, come segue: 1° classificato G.M. Trevisando di Godeva (TV) con 53 iscritti; 2° G.M. Millepiedi Monfalcone, 37; 3° G.M. Udinesi-Uoei, 24; 4° G.M. Gorizia, 21; 5° G.M. Teenagers Staranzano, 17; 6° G.M. Chei di Romans, 13; ecc.

Giorgio Miccoli

19° GIROVERDE 16 settembre 2007 Camisano (CR)

Record di presenze per la 19° edizione del "Giroverde" che si è corso domenica 16 settembre a Camisano. Alla manifestazione hanno infatti aderito ben 1455 podisti, di cui 1000 iscritti con premio e 455 iscritti I.V.V.. Questi dati evidenziano un netto +277 presenze rispetto alla passata edizione, con grande soddisfazione degli organizzatori del locale gruppo dei Podisti Camisano. La corsa ha come sempre avuto quale scenario la suggestiva bellezza dei fontanili, ovvero le sorgenti di acqua purissima che

abbondano nella campagna camisanesa. Lo staff, guidato dal signor Salvitti, ha messo a punto quattro percorsi, rispettivamente di 8, 14, 21 e 28 km. Buona e senza alcun problema logistico l'intera segnaletica disposta sui tragitti stessi; ottima anche la distribuzione ed il rifornimento dei ristori. Numerosissima è stata anche la presenza dei gruppi; alla manifestazione hanno infatti preso parte ben 55 società, provenienti non soltanto dalla provincia di Cremona ma anche dalla da molti luoghi della vicina provincia di Bergamo e non solo. Le prime 40 posizioni sono state premiate con coppe, trofei e cesti di prodotti gastronomici. La speciale classifica è stata ancora una volta dominata dal G.T.A. Crema che, con 75 cartellini staccati, ha nettamente distanziato la U.S. Pianenghese, seconda a quota 56. Terza piazza per gli Amici Nembrini, a quota 55, mentre quarto è giunto il G.P. Zandobbio con 51 iscritti che ha così di poco preceduto l'A. V.I.S. Treviglio, fermo a quota 50. A seguire tutti gli altri sodalizi.

Luca Viola

3ª TRA I VIGNETI E IL NATISONE 23 settembre 2007 Orsaria di Premariacco (TN)

Orsaria, con Azzano, Firmano, Ippolis, Leproso e Paderno, è una delle cinque frazioni del Comune di Premariacco - 4000 abitanti circa a 15 Km. da Udine. Un territorio molto importante sia dal punto di vista industriale sia da quello agricolo. Orsaria e Premariacco sono situati al centro del "Triangolo della Sedia" che è un distretto industriale i cui vertici sono costituiti dai comuni di Manzano, San Giovanni al Natisone e Corno di Rosazzo. Per comprendere il valore di questa zona, si può dire che offre lavoro a 15mila persone e tratta un prodotto d'arredo medio-basso qual'è la sedia; la produzione è veramente grande, basti pensare che ogni anno escono ben 44milioni di sedie che è il 30% della pro-

duzione mondiale e l'80% di quella nazionale. Con l'espressione "triangolo della sedia" s'identifica quindi un'area geografica del Friuli specializzata nella produzione industriale-artigianale della sedia che si è sviluppata a partire dagli ultimi decenni dell'ottocento. Sono 190 le attività industriali della "sedia" all'interno del "triangolo" che interessano complessivamente 16 piccoli comuni che mantengono una posizione assoluta e preminente a livello internazionale.

Orsaria ed il capoluogo comunale: Premariacco, non vivono solo di "sedie" ma anche di agricoltura di cui, gran parte dei rispettivi territori, è molto sviluppata quella vitivinicola tanto da far parte dell'Associazione Nazionale Città del Vino. Tale Associazione opera per la promozione e la valorizzazione delle risorse ambientali, paesaggistiche, artistiche, storiche e turistiche dei territori del vino compresi nei Comuni che aderiscono, coadiuvandoli nel favorire il loro sviluppo economico e sociale.

Proprio all'uva e ai suoi vigneti è dedicata la marcia denominata 3ª "Tra i vigneti e il Natisone" che, domenica 23 settembre 2007, è stata organizzata ad Orsaria di Premariacco dal Gruppo Sportivo e Ricreativo "La Ciùncula" coordinato da Mauro Nadalutti. Una marcia "giovane" del Comitato Provinciale di Udine ma, in considerazione dei crescenti risultati ottenuti, si ritiene che sia già diventata una classica del movimento delle marce F.I.A.S.P. friulane. Accompagnati da una bella e calda giornata di sole, circa 700 marciatori hanno partecipato a questa manifestazione sicuramente ben organizzata sotto ogni punto di vista. Percorsi, segnaletica direzionale e chilometrica, viabilità, accoglienza, ristori e premiazioni, sono gli ingredienti che hanno premiato una marcia "nata per caso" ma che abbiamo visto crescere anno dopo anno. L'esperienza di Nadalutti, acquisita non solo nelle maratone di mezzo mondo ma anche nelle varie manifestazioni F.I.A.S.P., è stata messa in

pratica con successo.

Tre i percorsi scelti dall'organizzazione, di Km. 6 - 12 e 18, che si sono snodati lungo strade sterrate, viottoli campestri, strade asfaltate, argini del fiume Natisone e sentieri collinari che hanno interessato le località di Orsaria, Oleis (con Poggiobello, punto collinare più alto), Ippolis e Affano. Molto belli e suggestivi i panorami che hanno potuto ammirare lungo i saliscendi degli itinerari come molto suggestive ed interessanti le aziende agricole che si sono attraversate con la marcia: Nadalutti, Skubla, Genelagricola, Ronchi S. Egidio, Rocca Bernarda e la Vigna del Leon, con le loro enormi distese di vigne fresche di vendemmia (il nero ancora da raccogliere).

Tutto giovane il "personale" incaricato ai ristori che ha servito, con molta cordialità e simpatia, i prodotti naturali e genuini. Alle ore 11,00 lo speaker Denteseano ed il responsabile Mauro Nadalutti hanno proceduto alla premiazione dei gruppi, ai quali si sono iscritti ben 495 marciatori (200 i singoli), come segue: 1° G.M. Udinesi-Uoei 79 iscritti; 2° G.M. Olmo, 38; 3° G.M. Millepiedi Monfalcone, 36; 4° Podismo Buttrio, 30; 5° G.M. Olimpia Terenzano, 30; 6° G.M. Amis di Vie Roma, Gonars, 26; 7° G.M. Podisti Green Pis, 22; 8° G.M. Aquile Friulane, 19; 9° G.M. Sporto Društvo Mark Sanpeter (Slo) 19; ecc.

Il "Gruppo Sociale Ricreativo La Ciùncula" di Premariacco è un'associazione nata nel 2000 dalla volontà di alcuni amici accomunati dal desiderio di realizzare alcune iniziative che promuovessero la socializzazione tra le famiglie con attività ludiche, sportive, culturali e tradizionali. Con queste veniva coniato il nome del gruppo "La Ciùncula". Nella definizione friulana locale rappresenta quel tronco d'albero che in tempi passati, lungo le borgate, era collocato fuori dal portone di casa e fondava il punto di ritrovo al termine della giornata per conversare, discutere e narrare storie tramandate, in sostituzione dell'attuale imperversante televisione.

Giorgio Miccoli



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Novembre - Dicembre 2007

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 NOVEMBRE

32° GIR DI CASINE Bolgare (BG),
Inf. Brevi L., Tel. 035.842202,
Km. 8-14-21,
Part. 7:30 / 9:00

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

CAMMINATA PER FUNO Funo di Argelato (BO),
Inf. Mondardini L.,
Tel. 051.860386-340.2593401,
Km. 3-7-12,
Part. 9:00 / 9:30

13° GIR DEI SANT 7° TROFEO MORETTI MICHELE A.M. Nosadello di Pandino (CR),
Inf. Arfani M.,
Tel. 0373.966053-920918,
Km. 7-14-20,
Part. 8:00 / 8:30

19° NUOVA CASCINE E SENTIERI Casatenovo (LC),
Inf. Vigano F., Tel. 039.9205071,
Km. 8-15-21,
Part. 8:00 / 9:00

24° SU E XO PER I COLLI CARI AL POETA E A BEATRICE - 18° BAONE MARATONA Baone (PD)
De Solda F., Tel. 0429.600550,
347.9654260
Km. 5-10-18-32-42
Part. 7:30 / 9:30

6° SCRANCHITA SCALESE - La Scala di San Miniato (PI)
Inf. Guerri L., Tel. 0571.464178,
Km. 6-12-18
Part. 8:00 / 8:30

12° TROFEO MEMORIAL GIANANGELO GASPARIANI - Monticelli Terme (PR),
Inf. Dello Russo G.,
Tel. 0521.657783,
Km. 6-10-12,
Part. 8:30 / 9:00

26° TROFEO PASOTTI CUCINE - Broni (PV),
Inf. Perduca A., Tel. 0383.896274,
Km. 7-14-18,
Part. 8:00 / 9:00

7° MARCIA NATURALISTICA "PARCO DELLO STELLA" Rivignano (UD),
Inf. Lopetz A., Tel. 339.3304181,
Km. 10-16,
Part. 9:00 / 10:00

1° MANIFESTAZIONE DEI COMMISSARI F.I.A.S.P DI VERONA Valmorsel (VR)
Inf. Perini A., Tel. 045.6954108,
Km. 7-15,
Part. 8:30 / 9:30

3 NOVEMBRE

2° CORSA DEL VINO Forlì (FC)
Inf. Mandolesi Daniele,
Tel. 340.8747617,
Km. 3-6-11, Part. ore 15:30

4 NOVEMBRE

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

34° STRATREVIGLIO Treviglio (BG)
Inf. Brusaferrì L., Tel. 0363.41021,
Km. 7-14-21-30,
Part. 7:30 / 9:00

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

17° STRACANTU' Cantu' (CO)
Inf. Bossi A., Tel. 349.4457689,
Km. 7-13-21,
Part. 8:00 / 9:00

30° MARCIA DEL BARBAROSSA Roncaglia (PC)
Inf. Colombi G., Tel. 0523.504189,
Km. 5-10-15-22,
Part. 8:00 / 9:00

18° MARCIA DEL VIN FRIULARO Bagnoli di Sopra (PD)
Inf. Sattin D., Tel. 049.5344043,
Km. 6-12-18,
Part. 8:30 / 9:30

20° MARCIA AMICI DI RIVALTO - Rivalto (PI)
Inf. Fiorentini D.,
Tel. 0587.291256,
Km. 6-12-18,
Part. 8:00 / 8:30

6° CAMMINATA CASTIONESE Castione Marchesi (PR)
Inf. Bocelli R.,
Tel. 0524.577145,
Km. 8-12,
Part. 8:30 / 9:00

GRASPAROLA Pergolese (TN)
Inf. Frioli F.,
Tel. 0461.564573,
Km. 11-18,
Part. 9:30 / 10:30

15° INSIEME PER LA NATURA Casali (TR)
Inf. Todisco G.,
Tel. 0744.220216,
Km. 7-13,
Part. 10:00 / 10:30

31° MARCIA DAL DINDIAT Ajello del Friuli (UD)
Fulizio P.,
Tel. 0431.999572,
Km. 6-12,
Part. 9:30 / 10:30

34° MARCIA DELLA VITTORIA Noventa di Piave (VE)
Inf. Vettori A.,
Tel. 0421.65455,
Km. 5-10-20,
Part. 8:30 / 9:00

32° MARCIA DELLE CASTAGNE Castegnero (VI)
Inf. Bertorelle G.,
Tel. 0444.639407,
Km. 6-10-20,
Part. 8:00 / 9:30

4° LONGA DA VEDERE Longa di Schiavon (VI)
Inf. Barbieri R.,
Tel. 0444.665308,
Km. 6-12-20,
Part. 8:00 / 9:00

14° CAMINADA TRA I FOSSI DELLA BASSA Isola Rizza (VR),
Inf. Lonardi M.,
Tel. 333.6139145,
Km. 6-10-16,
Part. 8:30 / 9:00

11 NOVEMBRE

29° COLOGNO E FRAZIONI - Cologno al Serio (BG),
Inf. Poloni A.,
Tel. 035.896916,
Km. 7-10-15-21,
Part. 7:30 / 9:00

12° CAMMINIAMO INSIEME Presezzo (BG),
Inf. Bertoletti M.,
Tel. 035.617533,
Km. 6-9-13-18-25,
Part. 7:30 / 9:00

MARATONA DELLA FRANCIACORTA Monticelli Brusati (BS),
Inf. Romano V.,
Tel. 030.304628,
-348.9204107-328.1828440,
Km. 6-10-21-42,
Part. 8:30 / 9:00

21° MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO Cremona (CR),
Inf. Busetti S., Tel. 0372.39175,
-339.5415038,
Km. 6-11-22
Part. 8:00 / 9:00

MARCIA DEL TARTUFO D'ORO - Gallo D'Alba (CN),
Inf. Romagnolo A.,
Tel. 0173.293161,
Km. 12,
Part. 10:00 / 10:30

3° CAMMINATA CON LA COOP - 4° "MEMORIAL ATTILIO GALOVICS" Monfalcone (GO),
Inf. Visintin S.,
Tel. 0481.710875,
Km. 7-13,
Part. 9:00 / 10:00

8° MARCIA SULL'ALPE E SUL SAN GENESIO Castello Brianza (LC),
Inf. Cattaneo A., Tel. 039.5310546,
Km. 7-14-20-26,
Part. 7:30 / 9:00

3° TRA ROGGIE E PIOPPI Borghetto Lodigiano (LO),
Inf. Lanzani D., Tel. 0371.208200,



GRUPPO PODISTICO ASTICO BREGANZE (VI)



Organizza per

DOMENICA 25 NOVEMBRE 2007

12° PASSEGGIATA SULLE COLLINE DEL TORCOLATO

Di Km 6 - 12 - 18 - 25

Ritrovo e partenza in Cantina Sociale Beato Bartolomeo da Breganze Dalle ore 8,00 alle ore 10,00

Per informazioni: Gruppo Podistico Astico: Fax-Tel. 0445-873596
legatoriabreganzese@tiscali.it

Breganze si trova a nord di Vicenza sulla riva sinistra del torrente Astico. Confine tra la pianura e le alture da cui si propaga l'Altopiano di Asiago. Adagiata sulle dolci colline della Pedemontana, che dalle Piccole Dolomiti e il Pasubio si allungano tra Brenta e Piave, protette a Nord dal baluardo M. Grappa, fino all'estremo est del Veneto; è zona di produzione vinicola; molti sono i doc, tra i più affermati il Vespaiolo, i Pinot grigio e bianco, il Cabernet, il Merlot, ma la palma del più prestigioso appartiene al Torcolato, vino di color giallo oro, ricavato dalla spremitura dei grappoli di Vespaiola lasciati appassire, attorcigliati (torcolati) a spaghi appesi alle travi; ricco di profumi che ricordano il miele e l'uva passita.

L'itinerario della marcia è suggestivo nel suo colore autunnale, dalle mille sfumature che mostrano le colline, le valli, i panorami aperti allo sguardo dalla minor vegetazione.

Per raggiungere Breganze: Uscita Autostrada Valdastico casello di Dueville, prendere direzione Bassano (SS 248) e alla rotonda dopo il ponte sull'Astico a sinistra direzione Breganze (SPV). **Da Verona e da Padova per SS 11:** arrivati a Vicenza, prendere direzione Bassano (SS248) e alla rotonda dopo il ponte sull'Astico a sinistra direzione Breganze (SPV). **Da Treviso e da Trento-Bolzano:** arrivati a Bassano, prendere direzione per Marostica-Thiene (Superstrada Nuova Gasparona).





Km. 6-12-20,
Part. 7:30 / 8:00

MARCIA DEI DUE COMUNI - Quarto di Gossolengo (PC),
Dadati E.,
Tel. 0523.557598,
Km. 5-11-18,
Part. 8:00 / 9:00

30° MARCIA DEA FOJA MORTA - Monterosso di Abano Terme (PD),
Inf. Polito M.,
Tel. 049.9900782,
Km. 6-12-20,
Part. 8:30 / 9:30

15° MARCIA ECOLOGICA PECCIOLESE - Peccioli (PI),
Inf. Mariancini G.,
Tel. 0587.635431,
Km. 6-13-20,
Part. 8:00 / 8:30

26° CJAMINADE PAI CUEI - Pinzano al Tagliamento (PN),
Inf. Fabris G.,
Tel. 0432.950342,
Km. 6-12-22,
Part. 9:00 / 10:00

27° CAMMINATA DI S.MARTINO Parma (PR),
Inf. Orlandini L.,
Tel. 0521.782846,
Part. 8:30 / 9:00,
Km. 7-12-21

2° CAMMINIAMO IN LOMELLINA Pieve Albignola (PV),
Inf. Lodola G.,
Tel. 0382.999272,
Km. 6-12-18,
Part. 8:00 / 9:00

CORSA DI BEC Pilastra (RA),
Inf. Zaccaria G., Tel. 0544.534139,
Km. 7,
Part. 9:00 / 9:30

8° PASSEGGIATA SUL PERCORSO DELLA SALUTE - Terni (TR),
Inf. Fiorini G.,
Tel. 0744.733616-360.690179,
Km. 4-10,
Part. 10:00 / 11:00

3° PAI TROIS DI UNE VOLTE (tra boschi e borghi di colloredo) Colloredo di Sofferfugo Faedis (UD),
Km. 6-13,
Part. 9:30 / 10:00

33° CAMMINATA DI SAN MARTINO - Cimbri (VA),
Km. 6-10-18,
Part. 8:30 / 9:30

35° "LA BROSEMADA" Dueville (VI),
Inf. Binotto L.,
Tel. 0444.592746,
Km. 4-6-12-18-26,
Part. 7:30 / 9:30

15° CAMINADA DE SAN MARTIN - Legnago (VR),
Inf. Zamboni P.,
Tel. 0442.21350-335.6159841,
Km. 6-14-20,
Part. 8:30 / 9:30

18 NOVEMBRE

23° STRAOSIO Osio Sotto (BG),
Inf. Gualandris G.,
035.807192,
Km. 6-10-14-21,
Part. 7:30 / 9:00

7° TROFEO CROCE VERDE - Orzinuovi (BS),
Inf. Picco F., Tel. 030.942346,
Km. 5-10-21,
Part. 9:00 / 9:30

35° QUATTRO PONTI SUL LAMBRO Lambrugo (CO),
Inf. Gerosa C., Tel. 031.606997,
Km. 6-12-20,
Part. 8:00 / 9:00

9° TROFEO PODISTICO CALLIGIANO Ponte a Cappiano (FI),
Francalanci C.,
Tel. 0571.297095-333.9816758,
Km. 3-6-12-18,
Part. 8:00 / 8:30

16° TRA CAMPI E ROGGE NEL PARCO MOLGORA Carugate (MI),
Inf. Brambilla G., Tel. 02.9254586,
Km. 6-12-18-27,
Part. 8:00 / 9:00

21° TROFEO "FRANCIACORTA" Mirandola (MO),
Pollastra P.,
Tel. 0535.24947,
Km. 3-5-12,
Part. 9:00 / 9:30

21° MARCIA DI SANT'ANDREA 18° MARATONINA Anguillara Veneta (PD),
Inf. Poletto A.,
Tel. 049.5387146,
Km. 6-12-21,
Part. 8:30 / 9:30

18° MARCIA AVIS Villanova Sull'Arda (PC),
Inf. Negri G., Tel. 0523.837215,
Km. 3-6-14-20,
Part. 8:30 / 9:00

27° RADUNO PODISTICO INTERREGIONALE Pontefelcino (PG),
Inf. Alunno A., Tel. 075.5913171,
Km. 10-21,
Part. 9:30 / 10:00

23° STRAGELADA 11° MARCIA CASARILESE Casarile (PV),
Inf. Gritti N.,
Tel. 02.9055116,
Km. 6-11-18,
Part. 8:00 / 8:30

28° MARCIA TRA I DINTORNI - Badia Polesine (RO),
Inf. Bongiovanni C.,
Tel. 0425.51715,
Km. 6-13-21-31,
Part. 8:30 / 9:00

25° MARCIA PODISTI VALLE OLONA Gorla Maggiore (VA),
Inf. Frigo R., Tel. 0331.365032,
Km. 7-11-17,

Part. 8:30 / 9:30

30° MARCIA PER LE PRATERIE - Poianella di Bressanvido (VI),
Inf. Milan G.,
Tel. 0444.660317,
Km. 7-13-21,
Part. 8:00 / 9:00

25 NOVEMBRE

2° CAMMINATA "DELLA SPERANZA" - Brignano Gera D'Adda (BG),
Inf. Drago V., Tel. 328.7250072,
Km. 7-14-21,
Part. 7:30 / 9:00

26° TROFEO MARCO CARRARA A.M. Palazzago (BG),
Inf. Carrara M., Tel. 035.540027,
Km. 7-15-20,
Part. 7:30 / 9:00

TROFEO CITTA' DI CASTELMELLA Castelmella (BS),
Inf. Locatelli/Aliprandi - Tel. 339.4576569-347.8006150,
Km. 5-10,
Part. 9:00 / 9:30

6° CAMMINATA INSIEME VERSO IL CENTRAFRICA Mozzate (CO),
Inf. Braganò S., Tel. 0331.831604,
Km. 6-12,
Part. 8:30 / 9:30

22° CAMMINATA PER GLI AMICI SCOMPARSI Palazzo Pignano (CR)
Inf. Rota Giovanni - Tel. 0374.71143-329.2170252-340.3509032
Km. 6-12-18,
Part. 8:45 / 9:15

25° MARCIA DELLA FIERA DI CODOGNO Codogno (LO)
Inf. Vicentini Giovanni - Tel. 0377.36561
Km. 6-10-15-23
Part. 8:00 / 9:00

16° SCARPINATA FILECCHIESE Valfegana-Bagni di Lucca (LU)
Inf. Andreotti Roberto - Tel. 340.1227747,
Km. 2-5-7-10-14-18-21
Part. 8:00 / 8:30

5° EDIZIONE MARCIANDO PER I COLLI - Colmurano (MC)
Inf. Tel. 0733.508907-508224/06.79840470
Km. 5-10-22
Part. 9:00 / 9:30

24° TROFEO 3 GAROFANI QUARTIERE 4 SUD EST - 20° COPPA MARCELLO CABRELLE Padova (PD)
Inf. Colombo Renzo - Tel. 049.8715454
Km. 6-13-18
Part. 8:30 / 9:30

16° TROFEO W LE DONNE - Formacette (PI)
Inf. D'Agostino T., Tel. 050.702758
Km. 5-10-15-21
Part. 8:00 / 8:30



BOTTANUCO

organizza

DOMENICA 2 DICEMBRE 2007

a
BOTTANUCO (BG)**12ª N'SÒ EN'ZÒ DE L'ADA**

manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero di km. 6-10-16-20
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



per informazioni:
MANGILI ROBERTO Tel. 035/90.63.64



Associazione Dopolavoro Ferroviario
CREMONA
GRUPPO PODISTI ESCURSIONISTI



organizza a

CREMONA

il

SABATO 8 DICEMBRE 2007**17ª Cremonalòoonga**

Manifestazione podistica non competitiva
di km 5 - 10 - 15

OMOLOGATA PER I CONCORSI PIEDE ALATO FIASP E IVV

Ritrovo: Cremona sotto il ponte del Po
Soc. Canottieri Ferrovieri
partenza ore 8,00 / 10,00

Informazioni:
Ghisleri Bruno - Tel. 0372 560204





GRUPPO PODISTICO CASALSERUGO
VIA PRAGA N° 23
35020 Casalserugo (PD)



organizza il

MARTEDÌ 26 DICEMBRE 2007 (Santo Stefano)

LA 28ª MARCIA DEA BROXEMA

Marcia podistica non competitiva di Km 5, 10 o 15 a scelta.
Partenza dal Piazzale Aldo Moro, antistante il Comune,
alle ore 8.30, marcia omologata FIASP.



A seguire la "gara competitive FIDAL Regionali"

Ore 10,30:

4ª S. Stefano cadetti

Ore 10,30:

13ª S. Stefano femminile

Ore 11,15:

18ª S. Stefano maschile

Per Informazioni:

Guerrino Fomasiero
Tel. 049 643678 - Cell. 349 4640489
Severino Zatta
Tel. 049 711544 - Cell. 347 8304107



AR.VEN sas
Via Umberto I, 146
35020 Casalserugo (PD)
Tel. 049 8740196 - Fax 049 643047
www.arvenpd.it - arven@arvenpd.it

Porte, finestre, blindati... Dalla progettazione all'installazione

14ª CAMMINATA PUBBLICA ASSISINTENZA SALSOMAGGIORE
22ª STAFFETTA DI SANTA LUCIA Salsomaggiore (PR)
Inf. Rocelli R.,
Tel. 0524.577145
Km. 6
Part. 8:30 / 9:00

12ª MARCIA DELLA BRUSCHETTA La Spezia (SP)
Inf. Di Matteo R.,
Tel. 0187.702963
Km. 6-15-21
Part. 8:30 / 9:00

29ª MARCIA INTERNAZIONALE "PER LE COLLINE DI FAGAGNA" Fagagna (UD)
Inf. Fabro M.,
Tel. 0432.808609-338.7468225
Km. 7-11-20-30
Part. 8:30 / 9:30

12ª PASSEGGIATA SULLE COLLINE DEL TORCOLATO Breganze (VI)
Inf. Brazzale O.,
Tel. 0445.873596,
Part. 8:00 / 10:00
Km. 6-12-18-25

1 DICEMBRE

CORRI PER TELETHON Cascina (PI)
Inf. Puccini G.,
Tel. 050.742737

Km. 2-5-10,
Part. 15:00 / 15:30

2 DICEMBRE

12ª N' SO E N'ZO DE L'ADA - Bottanuco (BG)
Inf. Mangili R.,
Tel. 035.906364-348.1568633,
Km. 6-10-16-20,
Part. 7:30 / 9:00

CAMMINATA DEL GNARRO JET MATTEI Bologna (BO)
Inf. Giagnorio L.,
Tel. 333.3689776,
Km. 3-7-12,
Part. ore 9:30

9ª CORSA DELLA SOLIDARIETA' 6ª TROFEO ALLEGRIANI CESARE - Brescia (BS)
Inf. Pini A.,
Tel. 030.2583010,
Part. 9:00 / 9:30,
Km. 4-10

18ª TROFEO DEI DUE CAMPANILI 3ª MARATONA DEL MONTE GOJ Senna Comasco (CO)
Km. 7-13-21-27-42,
Part. 7:30 / 9:15

23ª MARCIA DEGLI ALBERONI - Lido di Staranzano (GO)
Km. 6-12-18,
Part. 9:00 / 10:00

20ª GIPIGIATA Gorgonzola (MI)
Gargantini P.,
Tel. 02.9517165,
Km. 7-12-21,
Part. 8:00 / 9:00

7ª CAMMINATA PRO BAMBINI AFRICANI S.Giuliano (PC)
Inf. Lombardi M.,
Tel. 0523.826216,
Km. 6-10-15,
Part. 18:30 / 19:30

32ª SU E XO PAEA VOLTA - Voltabarozzo (PD)
Inf. Pastore G.,
Tel. 049.757993,
Km. 6-12-18,
Part. 8:30 / 9:30

29ª SGAMBATA MOBILIERI Ponsacco (PI)
Inf. Citi M.,
Tel. 0587.732189,
Km. 7-14-21,
Part. 8:00 / 8:30

25ª SGAMBETTAE ATOR DI CUEL - Colle di Pinzano A/T (PN)
Inf. Chieu Attilio
Tel. 0432.950534,
Km. 6-12-16,
Part. 9:00 / 10:00

32ª MARCIALONGA "MIGA TANT" Casaltone (PR)
Inf. Pesci E.,
Tel. 0521.690930,
Km. 8-12,
Part. 8:30 / 9:00

7ª MARCIA "DOI PASSI A RIA" - Grazie Portovenere (SP)
Inf. Godani M./Barrani B. - Tel. 0187.738533-713064,
Part. 9:00 / 9:30,
Km. 8-15-20

9ª MARATONINA DELLA FERRIERA - Terni (TR)
Inf. Todisco G.
Tel. 0744.220216-59714,
Km. 3-10,
Part. 10:00 / 10:30

28ª CORSA LONGO IL ZERO - Zero Branco (TV)
Inf. Pesce A.
Tel. 0422.345009
Km. 6-12-17
Part. 9:00 / 9:30

36ª TAPASCIADA BUSTOCA Busto Arsizio (VA)
Inf. Nicoletti C.,
Tel. 335.8483606-335.1682629,
Km. 7-14,
Part. 8:30 / 9:30

30ª MARCIA DEI 4 MULINI - Bolzano Vicentino (VI)
Inf. Spagnolo P.,
Tel. 0444.350601,
Km. 6-10-20,
Part. 8:00 / 9:00

CAMMINATA DE L'ACQUA CALDA - Caldiero (VR)
Inf. Bernabè A.
Tel. 045.7650801,
Km. 6-12-17,
Part. 8:00 / 8:30

8 DICEMBRE

4ª CAMMINAMO PER L'ACCOGLIENZA Terno D'Isola (BG)
Inf. Sorzi/Polisportiva/Danesi -
Tel. 035.790380 / 4940169 / 335.295215,
Part. 7:30 / 9:00,
Km. 5-8-15

17ª DICEMBRINA CERVIGNANESE Cervignano del Friuli (UD)
Inf. Ancona A.,
Tel. 0431.370070,
Km. 6-12-21,
Part. 9:00 / 10:00

28ª ULTIMO PASSO D'AUTUNNO Orgiano (VI)
Inf. Frison M.,
Tel. 0444.874616-874038,
Km. 5-15-30,
Part. 8:00 / 9:00

30ª MARCIA DEL GIOCATTOLO Verona (VR)
Inf. Fontana G.,
Tel. 045.6700167,
Km. 6-12,
Part. 9:00 / 9:30

37ª MAGNUS CURSUS PONI - Cremona (LC)
Inf. Panzeri G.,
Tel. 039.958288,
Km. 6-10-16-22,
Part. 8:00 / 9:00

10ª MARCIA ABBIATENSE Abbiategrasso (MI)
Inf. Li Causi A.,
Km. 5-13,
Part. 8:00 / 9:00

30ª LA SFETTLEDA Carpi (MO)
Inf. Bulgarelli A.,
Tel. 059.693120,
Km. 5-11-21,
Part. 9:15 / 9:45

26ª MARCIA PER LE VILLE DI NOVENTA PADOVANA - Noventa Padovana (PD)
Inf. Bettella C.,
Tel. 049.626338-340.2622582,
Km. 7-13-20,
Part. 8:30 / 9:30

4ª TROFEO ALESSANDRO LUPOLI Cascine Di Buti (PI)
Inf. Bernardini F.,
Tel. 0587.724581,
Km. 6-15,
Part. 8:00 / 8:30

34ª TUR-IN Pordenone (PN)
Inf. Zerbinatti S.,
Tel. 0434.554086,
Km. 6-12-28,
Part. 8:30 / 10:00

17ª TROFEO ACCONCIATURE ANTONIETTA 14ª TROFEO FRANCO MAGGIONI - 5ª MARCIA PARCO VISCONTEO Pavia (PV)
Inf. Nativi A.,
Tel. 02.4455636,
Km. 6-12-16-23,
Part. 8:00 / 9:00

4ª CAMMINATA DELL'IMMACOLATA Lendinara (RO)
Inf. Marangoni L.,
Tel. 393.8156950,
Km. 5-10-20,
Part. 8:30 / 9:30

11ª FIACCOLATA PER LA STELLA - Terni (TR)
Inf. Fiorini G.,
Tel. 0744.733616-360.960179,
Km. 10,
Partenza ore 17:30

17ª DICEMBRINA CERVIGNANESE Cervignano del Friuli (UD)
Inf. Ancona A.,
Tel. 0431.370070,
Km. 6-12-21,
Part. 9:00 / 10:00

28ª ULTIMO PASSO D'AUTUNNO Orgiano (VI)
Inf. Frison M.,
Tel. 0444.874616-874038,
Km. 5-15-30,
Part. 8:00 / 9:00

30ª MARCIA DEL GIOCATTOLO Verona (VR)
Inf. Fontana G.,
Tel. 045.6700167,
Km. 6-12,
Part. 9:00 / 9:30

9 DICEMBRE

2ª MARCIA NON COMPETITIVA "BARBADA FEST, AL PASS, AL TROT, AL FRESC" - Barbata (BG)
Inf. Grassi M.,
Tel. 0363.914260,
Km. 7-14-21,
Part. 7:30 / 9:00

ASPETTANDO IL NATALE CON LA CROCE BIANCA Bergamo (BG)
Inf. Nordera A.,
Tel. 335.6635305,
Km. 8-14-21,
Part. 7:30 / 9:00

CORRIAMO E CAMMINAMO CON LA IULDM - Brescia (BS)
Inf. Romano S.,
Tel. 030.304628-348.9204107,
Part. 9:00 / 9:30,
Km. 5-10

20ª ASPETTANDO IL NATALE - Cabiote (CO)
Inf. Manganini G.,
Tel. 0362.341029,
Km. 6-11-16,
Part. 8:00 / 9:00

3ª GIR ANTURNE A GATULI - Bagnolo Cremasco (CR)
Inf. Moroni R.,
Tel. 0377.648313,
Km. 7-12-18,
Part. 8:00 / 8:30

DUE PASSI NELLA TERRA DEI GONZAGA "ARCIA DEGLI AUGURI" Sabbioneta (MN)
Inf. Regattieri/Corsini -
Tel. 0376.950201 / 0524.524349,
Km. 6-10-15,
Part. 8:30 / 9:00

12ª MARCIA DELLA SOLIDARIETA' Saliceto di Cadeo (PC)
Inf. Boselli E.,
Tel. 0523.823643-349.5256987,
Km. 6-12
Part. 8:00 / 9:00

12ª MARCIA CITTA' DI ARQUA' PETRARCA Arquà Petrarca (PD)
Inf. Golfetto M.,
Tel. 348.2210479,
Km. 7-13-19,
Part. 8:30 / 9:30

26ª MARCIA TITIGNANESE Titignano (PI)
Inf. Cervelli P.,
Tel. 050.772505,
Km. 2-6-12-21,
Part. 8:00 / 8:30

15ª MARCIA DELL'ERBOGNONE Ferrera Erbognone (PV)
Inf. Cosio C.,
Tel. 0382.996119,
Km. 7-14-25,
Part. 8:00 / 9:00

15ª AUGURI CAMMINANDO Castelgandolfo (RM)
Inf. Bernardini E./Ruffo L. -
Tel. 06.5068483979 8404470/349.5885286,
Km. 10,
Part. 9:00 / 9:30

2ª MARCIA CON GLI ALPINI PER LORIA Loria (TV)
Inf. Bonato G.
Tel. 0423.456254,
Km. 5-12-18,
Part. 8:30 / 9:00

6ª CJAMINADE DI SANTE LUSSIE Piovega di Gemona del Friuli (UD)
Inf. Palese G.,
Tel. 339.1307555,
Km. 5-7-14-21,
Part. 9:30 / 10:00

37ª A PEE IN BRUGHEA Busto Arsizio (VA)
Inf. Tovaglieri F.,
Tel. 0331.680044-

348.5113925,
Km. 5-11-20,
Part. 8:30 / 9:30

17ª MARCIA DEL RADICCHIO ROSSO Asigliano Veneto (VI),
Inf. Alcesti M.,
Tel. 0444.872246-335.7864324,
Km. 6-12-24,
Part. 8:00 / 9:00

11ª MARCIA DEI TRE CAPITELI - Palesella di Cerea (VR),
Inf. Margotto F., Tel. 0442.329012,
Km. 6-11-21,
Part. 8:00 / 8:30

16 DICEMBRE

2ª STAFFETA TELETHON CON ARRIVO A VERDELLO CON ARRIVO A VIGOLO
Informazioni generali:
Danesi Renzo, Tel. 035.531326
Km. 10-20-30-40, Part. 8:00

STAFFETTE TELETHON BERGAMO,
Inf. Danesi R.,
Tel. 035.531326-335.295215,
Km. 10,
Partenza ore 8:00

CORRIDA DEL PROGRESSO Castelmaggiore (BO),
Inf. Ballerini V.,
Tel. 051.712046,
Km. 3-7-13-21,
Part. 9:00 / 9:30

35ª STRACADA Seveso (MI),
Inf. Donato G.,
Tel. 0362.73876
Km. 6-13-21,
Part. 8:00 / 9:00

CAMMINATA DI NATALE PER SOLIDARIETA' Trezzo sull'Adda (MI),
Inf. La Ferla G.,
Tel. 02.9091756,
Km. 8-14-21,
Part. 8:00 / 9:00

SUI COLLI DEL GARDA Monzambano (MN),
Inf. Maritini R.,
Tel. 339.6312226,
Km. 6-12-18,
Part. 8:30 / 9:00

12ª CAMMINATA "ASPETTANDO IL NATALE" - Celleri di Carpaneto (PC),
Inf. Barabaschi B.,
Tel. 0523.859504,
Km. 6-11-20,
Part. 8:00 / 9:00

SCARPINATA MOLINESE Molino D'Egola (PI),
Inf. Mori P.,
Tel. 0571.498797-329.2290864,
Km. 5-12-18,
Part. 8:00 / 8:30

20ª MARCIA DI SANTA LUCIA - Porcia (PN),
Inf. Fracas E.,
Tel. 334.3636923,
Km. 6-12,
Part. 9:00 / 10:00

MARATONINA DI NATALE - Serravalle -Repubblica di San Marino (RSM),
Inf. Tasini C.,
Tel. 0549.901523,
Km. 3-7-15,
Part. 9:30 / 10:30

MARCIA DELLA PREMIAZIONE Lavis (TN),
Inf. Chini G./Ragnoli S.,
Tel. 0461.240115 / 0464.508490,
Km. 11,
Part. 8:30 / 10:30

7ª CAMINATA SOTA LA PESCIA DA CUARESCIA Coarezza Di Somma Lombardo (VA),
Inf. Fontolan S., Tel. 0331.280873,
Km. 5-10,
Part. 9:00 / 10:00

MARCIA RICORDANDO GLI AMICI Portogruaro (VE),
Inf. Zadro S., Tel. 340.6018960,
Km. 6-12,
Part. 9:00 / 11:00

19ª MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO Montecchio Precalcino (VI),
Inf. Pianezola B., Tel. 0444.593396,
Part. 8:00 / 9:00,
Km. 6-10-20

23 DICEMBRE

2ª CAMMINATA "BERGAMO HA UN CUORE GRANDE" PER QUALITA' DI CURE E ASSISTENZA Bergamo (BG),
Inf. Pasqualin P./Lupini G.,
Tel. 035.541372 / 333.7585158,
Km. 8-15-20,
Part. 8:00 / 9:00

7ª CHRISTMAS RUNNING Cremona (CR),
Inf. Gagliardi F.,
Tel. 0372.560527-348.7308081,
Part. 8:00 / 9:00,
Km. 5-10-20

NA CAMINADA PAR TUTI - Roncaglia di Ponte S. Nicolò (PD),
Inf. Lazzari E., Tel. 049.8830054,
Km. 6-12-18,
Part. 8:30 / 9:30

26 DICEMBRE

13ª MARATONINA DI ZANICA - Zanica (BG),
Inf. Maoloni D.,
Tel. 035.672506-670013,
Km. 6-11-15-23,
Part. 7:30 / 9:30

34ª MARCIA DEL TORRONE Cremona (CR),
Inf. Gagliardi F.,
Tel. 0372.560527-348.7308081,
Part. 8:00 / 9:00,
Km. 5-10-20

36ª GIRO DELLA FABRONA Bertinoro (FC),
Inf. Mandolesi D., Tel. 340.8747617
Km. 13, Oart. 9:30

28ª MARCIA DEA BROXEMA Casalserugo (PD),
Inf. Zatta S., Tel. 349.711 544/347.8304107,
Km. 5-10-15,
Part. 8:30 / 9:30

19ª TROVIAMOCI IN AMICIZIA - Cà Nove di Legnago (VR),
Inf. Ferrari C.,
Tel. 0442.24940,
Km. 6-11-20,
Part. 8:30 / 9:30

30 DICEMBRE

MARCIA DELLA SOLIDARIETA' Sotto il Monte (BG),
Inf. Carminati P.,
Tel. 035.793790,
Km. 7-14,
Part. 7:30 / 9:00

12ª MARCIA DI FINE ANNO - Recale (CE),
Inf. Papa A.,
Tel. 0823.469956,
Km. 6-12,
Part. 9:00 / 9:30

17ª MARCIA DI FINE ANNO - Novedrate (CO),
Inf. Pietroni P.,
Tel. 031.790927,
Km. 6-14-20,
Part. 8:00 / 9:00

10ª STRAMONCUCCO Moncucco di Vernate (MI),
Inf. Zatti S.,
Tel. 02.9056927,
Km. 6-12,
Part. 8:00 / 9:00

MARATONINA DELLA CITTA' MURATA Cittadella (PD),
Inf. Cappello A.,
Tel. 049.5996078-333.7330495,
Km. 6-12-21,
Part. 8:00 / 9:00


CORSA DI FINE ANNO San Pancrazio (RA),
Inf. Zaccaria G.,
Tel. 0544.594139,
Km. 1-10,
Part. 9:30 / 10:00

30ª MARATONINA DI SAN.SILVESTRO Cusignana Bassa (TV),
Inf. Amadei B.,
Tel. 0422.774342,
Part. 8:30 / 9:30,
Km. 6-12-21-30

9ª "AFTER DAY" Porto S.Pancrazio (VR),
Inf. Rugiadi G.,
Tel. 045.8401598,
Km. 6-12-18,
Part. 8:30 / 9:30

31 DICEMBRE

CORRIDA DI SAN SILVESTRO Crevalcore (BO),
Inf. Resca G.,
Tel. 051.6800034,
Km. 3-9-12,
Part. 9:30 / 10:00



33. montefortiana
11 e 20 gennaio 2008
Monteforte d'Alpone
Verona - Italia

13. marcia Per il sorriso dei bimbi trofeo Banca Popolare di Verona
Sabato 19 gennaio, h 10:00-13:00 • circuito ripetibile di km 5
Marcia PIAFF (R. 33-11.06.07), WW, STRAVIAREGGIO e LEP

1. marcia guidata Passi nel tempo
Sabato 19 gennaio, h 13:30-16:00 • percorso eno-gastronomico di km 10
Marcia PIAFF, IVV, STRAVIAREGGIO, PIEDE ALATO, PODISMO ROSA, GAMBA D'ARGENTO VII

33. trofeo S. Antonio Abate De Megni
Domenica 20 gennaio, h 8:30-9:00 • percorsi di km 11/22/30
Classica non competitiva PIAFF (R. 33-11.06.07), WW, STRAVIAREGGIO, PIEDE ALATO, PODISMO ROSA, GAMBA D'ARGENTO VII
Riccio premio di una borsa in cotone naturale con perretto, guanti e sciarpa in pile; bottiglia del famoso vino Tutti sambetti; tre succhi di frutta Hawaii; confezione di panini da cucina Meggie; 2 preparati per cioccolato S.Martino

14. maratona negozi DEM
7. trofeo Sante Ferrolli
Domenica 20 gennaio, h 9:30 • percorso di km 21,097
Marcia competitiva per amatori RIDA e atleti ANA, valida CSI e CSNI
Prima gara del circuito Verona con lo corso 2008

27. montefortiana Turà
Domenica 20 gennaio, h 14:00 • km 10,605 maschile, km 6,060 femminile
Gara internazionale su strada per atleti RIDA, valida CSI e CSNI

informazione e iscrizioni
CSO VALDALPONE DE MEGNI
C.P. 59, 37032 Monteforte d'Alpone, Verona
fax 045 663277 • telefono 338 2663474
Versamenti su C/PostAlit 19084375,
o su BANCO POPOLARE
IBAN IT 7505 1885 9580000 0003 3707

info@montefortiana.org
www.montefortiana.org





**Corri sulla pista dei campioni
e trovi le tue scarpe per i tuoi ritmi**



DI LAMERA TIZIANO

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



CALCIO

VOLLEY

BASKET

RUGBY

RUNNING

FREETIME

**FEDE
SPORTIVA**

www.errea.it

Erreà Sport è un'azienda leader del settore tecnico-sportivo che produce **abbigliamento ed accessori** per il calcio e non solo. Per conoscere l'offerta completa basta visitare uno dei punti vendita del Circuito Erreà Point (www.erreapoint.it), **negozi specializzati nel servizio per le società sportive**, presenti sul territorio italiano ed europeo.





ALLENAMENTO e CICLO

Durante il ciclo mestruale non esistono controindicazioni mediche alla pratica di qualunque sport, se non quelle dettate dal buon senso, occorre sfatare l'immagine della donna indebolita dalle mestruazioni, spesso le limitazioni sono dettate da freni psicologici. Il problema esiste solo in caso di forti dolori (dismenorrea) o di eccessive perdite ematiche (menorragia). La produzione di endorfine, indotta dall'attività muscolare, può essere di grande aiuto per contenere il dolore durante il primo giorno di mestruazioni, a tal proposito, consigliamo, per chi è abituato ad allenarsi, un lavoro più blando del solito e, per chi non si allena regolarmente, una passeggiata, anche in bicicletta, o esercizi di stretching e respiratori o anche una nuotata a basso ritmo in piscina. Per poter praticare tranquillamente un'atti-

vità sportiva, in questi giorni è necessario l'utilizzo di un assorbente interno, ma molte donne hanno ancora delle remore al riguardo, cosa che, per un'atleta, può rivelarsi un grosso limite. Le mestruazioni abbondanti creano sicuramente più problemi a chi pratica discipline di durata, dove una carenza di ferro o un abbassamento dei valori dell'emoglobina incidono in modo negativo sulla prestazione. In base ai dati statistici, si può affermare che le atlete più giovani, che ancora non hanno avuto figli e che praticano attività di lunga durata, sono molto più frequentemente soggette a fastidi di irregolarità nel ciclo. Le mestruazioni possono essere disturbate da: carichi di lavoro eccessivi con notevole stress fisico, calo improvviso del peso corporeo, forte stress mentale e psicologico. Il rapporto mestruazioni/performance è molto personale, ci sono sportive che hanno fatto il loro record di sempre nel primo giorno di mestruazioni, altre che in situazioni analoghe bucano sempre la gara ed altre che utilizzano la pillola per regolare e programmare il ciclo in funzione delle gare più importanti.

Nella programmazione degli allenamenti, può risultare utile, ad una donna, organizzare gli esercizi in relazione alle varie fasi del ciclo ovarico, che, per esempio, in considerazione dei tempi di rilascio ormonale, determina periodi in cui può essere vantaggioso un certo tipo di lavoro e situazioni in cui lo è un altro. Il ciclo ovarico, che viene indotto dagli ormoni dell'asse ipotalamo (zona del cervello che controlla diverse attività, fra cui quelle sessuali) - ipofisi (ghiandola endocrina, cioè a secrezione interna, che controlla l'attività di tutte le altre ghiandole endocrine), ha una durata media di 28 giorni.

Per un meccanismo di effetto di ritorno, è, a sua volta, l'attività endocrina delle ovaie stesse che influenza quelle dell'ipotalamo e dell'ipofisi. Possiamo distinguere, all'interno del ciclo ovarico, 5 fasi:

- fase mestruale, caratterizzata dalla presenza di estrogeni (ormoni che agiscono sullo sviluppo dei caratteri femminili e sul ciclo mestruale) e progesterone (ormone che ha la funzione di mantenere intatta la mucosa uterina durante la gravidanza e che favorisce, inoltre, l'impianto dell'ovulo);
- fase post-mestruale, in cui è presente l'or-

mone FSH (o ormone follicolostimolante, è prodotto dall'ipofisi anteriore, nella donna ha la funzione di stimolare la crescita dei follicoli ovarici e di indurre la produzione di estrogeni con ciclicità mensile);

- fase ovulatoria, contraddistinta dagli ormoni FSH e LH (o ormone luteinizzante, nella donna regola l'attività delle ovaie sia dal punto di vista ormonale, sia per quanto riguarda la funzionalità degli ovociti);
- fase post-ovulatoria, con gli ormoni LH e progesterone;
- fase pre-mestruale, in cui, insieme all'ormone LH, vi è una notevole presenza di estrogeni e progesterone.

L'andamento ormonale del ciclo condiziona, nella donna, le capacità di prestazione, rendendo utile una pianificazione degli allenamenti in considerazione delle diverse situazioni ormonali.

Nella fase mestruale è consigliabile un lavoro leggero, in quanto l'abbondante eliminazione di sangue e quindi di ferro induce ad una condizione di anemia.

Nella fase post-mestruale, la presenza di FSH porta ad aumenti di attenzione, di concentrazione, di coordinazione e soprattutto di forza, è preferibile, quindi, un allenamento che sfrutti questa al massimo questa circostanza.

Nella fase ovulatoria è, invece, vantaggioso lavorare al miglioramento delle capacità aerobiche, in quanto ci si trova in una situazione in cui vi è la massima capacità del sangue a saturare l'emoglobina, fondamentale per il trasporto dell'ossigeno.

La fase post-ovulatoria, come quella post-mestruale, è caratterizzata da eccellenti condizioni di forza, ma anche psicologiche e mentali.

La condizione nella fase pre-mestruale è simile a quella mestruale, per cui è meglio non spingere al massimo, ma curare particolarmente l'elasticità muscolare e la mobilità articolare.

Alla luce di queste considerazioni risulta senza senso, per esempio, programmare una settimana di scarico in coincidenza con le fasi post-ovulatoria e post-mestruale o allenare la forza durante la fase mestruale; una attenta pianificazione atletica non può non tenere conto degli effetti ormonali e psicologici correlati alle varie fasi del ciclo ovarico della donna.



Correre quando piove o nevicata

Siamo sinceri a noi: correre sotto le intemperie piace. Lo spirito dell'avventura ci affascina, correre quando il tempo è brutto è un po' come compiere un'impresa. D'altra parte i "sedentari" questi "luzzi" non se li possono permettere. Ma veniamo a noi. Quando piove forte, imperversa il temporale, meglio non correre. Il rapporto beneficio/rischio è troppo svantaggioso. Si possono prendere delle malattie da raffreddamento, inoltre la visibilità diminuisce, essere "accarezzati" da qualche auto anche di piccola cilindrata non deve essere molto piacevole.

Esistono delle alternative:

- 1- eseguire una seduta di stretching e/o di potenziamento,
- 2- correre su un tappeto rullante se esiste la potenzialità,

Se invece piove poco si va a correre e solo chi ha provato sa che è anche molto divertente. Una calzamaglia lunga, una felpa leggera con sotto una T-shirt, mani coperte dai guanti, cappellino con visiera e siamo pronti per partire. Se oltre a piovere dovesse essere anche molto freddo allora conviene indossare una giacca della tuta. Esistono materiali leggeri e traspiranti per giubbini e t-shirt che potranno essere molto funzionali durante i vostri allenamenti.

Se la pioggia vi dà fastidio al collo, indossate il cappellino con la visiera rivolta all'indietro (alla Bartali). Nel

modo più assoluto non indossate il K-way, quando piove potrebbe soltanto recare dei problemi causati dall'eccessivo aumento di sudorazione. Non vi meravigliate se i tempi delle prove ripetute o degli altri "lavori" vi verranno appetantiti. L'acqua è pesante e di conseguenza l'andatura viene rallentata; inoltre il terreno scivoloso non vi consentirà di effettuare una spinta ottimale, quindi perderete un po' di tempo.

Se mentre siete a correre vi trovate sotto un improvviso temporale, effettuate un corto veloce verso lo spogliatoio. Al termine di un allenamento sotto la pioggia gettatevi sotto una doccia calda cambiatevi e poi fate stretching.

Quando nevicata, escluso che non siate in mezzo alla bufera, con vento e neve che fora la pelle del viso, correre è molto più che bello. Provare per credere! Quando i fiocchi scendono, poterseli gustare, sentire che si fondono con il sudore, è una sensazione che solo noi podisti e quindi "speciale e privilegiata categoria di essere umani", abbiamo provato.

L'abbigliamento è lo stesso di quando piove. Il cappello diventa obbligatorio. Può andare bene anche un berrettino di lana calato fino alle orecchie oppure uno di quelli da Cardinale un po' grosso. I calzini devono essere un po' più pesanti: quelli da sci di fondo possono andare bene, quelli da sci discesa sono da evitare, ma è molto soggettivo, l'importante è

che i piedi siano il più protetti possibile. Occhio alle scarpe. Quelle lisce lasciatele in borsa, meglio usare calzature con un bel battistrada per evitare di scivolare. Correre con scarpe che consentono poca aderenza può facilitare la possibilità di scivolare e quindi meglio evitare. Coprite le mani con quanti da corsa, ormai ne esistono svariati modelli in commercio. Evitate di correre sulla neve dopo le 16.00 del pomeriggio, quando inizia a fare buio e la neve si trasforma in ghiaccio pericoloso.

Approfittare della neve per correre e divertirsi senza eseguire lavori particolari difficile da realizzare. Le caviglie eseguiranno una speciale ginnastica molto utile per la loro sensibilità. Se correte in neve di 10-15 cm eseguirate un buon potenziamento può essere molto utile. Se la neve è più alta, usate le ciaspole o gli sci da alpinismo o fondo, allenerete l'apparato cardiocircolatorio, vi servirà più avanti. In discesa correte in neve fresca e in pianura se vi capita di essere per le strade, andate sempre a cercare la neve meno battuta, diminuisce lo scivolamento e di conseguenza il rischio, la corsa diviene più produttiva. Indossate il k-way solo se tira molto vento.

Non dimenticate mai il buonsenso e la vostra capacità di valutare le condizioni atmosferiche e le vostre sensazioni.



RISTORANTE
Nespolo



46030 SAN BIAGIO (MN) - Via Rossini, 5 - Tel. 0376 415375 - Fax 0376 415670



Podisti, ma con giudizio

Si può iniziare a correre a qualunque età, ma è chiaro che tanto più precoce è l'inizio, tanto più semplice è muoversi nel mondo della corsa di resistenza. La corsa è il gesto atletico più naturale del mondo, ma per imparare tutti i trucchi del mestiere bisogna investire tempo, pazienza e un po' di curiosità per le cognizioni di tecnica, medicina e fisiologia. Nella maggioranza dei casi l'atleta amatoriale è un autodidatta, desideroso di bruciare le tappe verso l'obiettivo più ambito: correre la maratona. Considerando altresì che è estremamente motivato per raggiungere questo traguardo, spesso esagera, cadendo in grossolani errori che di frequente si accompagnano a infortuni o a patologie molto serie. Negli ultimi anni si sono decisamente ridotte le file dei giovani, mentre sono invece aumentate le presenze dei quarantenni per la corsa di resistenza. Normalmente sono due le tipologie di questi nuovi sportivi: quelli che iniziano da zero, perché non hanno mai praticato attività sportiva e quelli che riprendono dopo anni di riposo forzato dovuto a motivi familiari e lavorativi o che prima di iniziare a correre praticavano in genere l'atletica leggera o altri sport, in particolare il calcio. Tutti questi atleti ritrovati hanno comunque un problema comune: sono fermi da alcuni anni e devono iniziare da capo. Il solo vantaggio, non trascurabile, di chi ha già praticato uno sport, è quello di conoscere certe situazioni.



Podismo in età adulta e terza età

Con il passare degli anni si ha un cambiamento delle funzioni dell'organismo verso una condizione di risparmio dell'energia e un progressivo rallentamento delle funzioni psico-fisiche dell'individuo. La velocità con cui queste trasformazioni avvengono però è molto diversa da soggetto a soggetto: un trentenne può benissimo essere meno "in gamba" di un settantenne, se il primo non segue i corretti principi igienici ed il secondo invece si attiene ad uno stile di vita salubre e corretto.

Se in parte, la velocità di decadimento fisico è legata al patrimonio genetico di ogni individuo, su altri aspetti però si può intervenire per ottenere una vita attiva più lunga e gratificante. La vita sedentaria, per esempio, provoca la riduzione della massa muscolare e del grado di mineralizzazione ossea (osteoporosi) oltre ad una accelerazione della degradazione degli organi in generale. Chi invece utilizza in pieno le proprie potenzialità fisiche può mantenere per anni un'efficienza invidiabile. Sottoporsi a sforzi fisici graduati e controllati produce una serie di adattamenti che vanno in direzione opposta a quella dell'invecchiamento.



Uno degli effetti del movimento è anche una migliorata capacità fibrinolitica del sangue: l'organismo, cioè, diventa più efficiente nello sciogliere i coaguli di sangue che si possono formare in maniera spontanea nel torrente circolatorio (i cosiddetti trombi, da cui derivano malattie importanti come l'infarto, l'ictus, ecc.): questo è uno dei meccanismi attraverso i quali l'allenamento riduce il rischio di queste patologie.

L'esercizio fisico come il camminare, eseguito in modo costante, infine, provoca un aumento della produzione di endorfine: queste sostanze producono sul cervello un'azione euforizzante e migliorano la cinetesi (percezione del sé corporeo) e il tono dell'umore. L'attività fisica regolare favorisce la socializzazione e può avere un'importante azione antistress e antidepressiva.

Camminare tre volte alla settimana, a giorni alterni, è la formula ideale. Infatti è noto che l'effetto di un impegno fisico perdura per almeno 48 ore, mentre la fase di recupero, necessaria all'organismo per smaltire la fatica accumulata dura 24-36 ore. In questo, modo un impegno motorio effettuato a giorni alterni va a stimolare un organismo che ha appena superato la fatica, ma che si trova ancora sotto il benefico effetto dell'attività fatta in precedenza. La singola attività fisica dovrebbe avere una durata di 45-60 minuti, comprendenti una fase di riscaldamento ed una fase di recupero attivo dopo lo sforzo.

Per chi non se la sente di essere così meticoloso dell'impegnarsi a fondo tre volte alla settimana, bastano almeno 20 minuti al giorno di camminata per avere ugualmente degli ottimi benefici per la salute. Le camminate a passo sostenuto sono il tipo di esercizio più facile ed economico da praticare, ma ottimi possono essere anche la bicicletta, il nuoto e il ballo.

Numerosi studi hanno evidenziato come la comparsa di malattie importanti quali l'ipertensione arteriosa, la cardiopatia ischemica, il diabete ed altre malattie metaboliche, è molto più frequente in persone sedentarie rispetto a chi pratica una qualche forma di attività fisica. **Camminare è un'attività che non ha limiti di età e controindicazioni mediche.**

Dal medico

Se non avete mai effettuato una visita medico-sportiva o cardiologica, è bene effettuarla prima di avventurarsi in allenamenti molto impegnativi. Non solo elettrocardiogramma a riposo, ma anche test da sforzo e controllo con le analisi del sangue dei principali parametri di routine. E' consigliato emocromo, formula leucocitaria, ferritina, transferrina, elettroliti, calcemia, glicemia e l'esame delle urine. Altri esami andranno richiesti in base al vostro stato di salute: la spirometria, ad esempio, valuta le condizioni del polmone. Nel caso vi siano problemi già conosciuti, vanno ristiudati in relazione alla pratica sportiva: ad esempio le terapie anti-ipertensiva o antiasmatica andranno calibrate per la pratica degli sport di resistenza. Si consiglia di effettuare anche una visita da uno specialista in traumatologia dello sport, così da poter prevenire eventuali infortuni con la valutazione delle condizioni dell'apparato locomotore.

In ogni caso è quanto meno opportuno rivolgersi per tutte le proprie necessità al medico di base, che più di ogni altro vi conosce e sa valutare le vostre attitudini e condizioni fisiche





INTEGRATORI

INTEGRAZIONE E SPORT

INTRODUZIONE

Gli integratori alimentari non sono altro che i normali nutrienti, comunemente presenti nel cibo che consumiamo, selezionati e concentrati industrialmente allo scopo di facilitare la copertura del fabbisogno giornaliero. Un integratore alimentare diventa utile quando ciò che mangiamo non è in grado di soddisfare le necessità minime di alcuni nutrienti specifici necessari all'organismo per poter funzionare regolarmente.



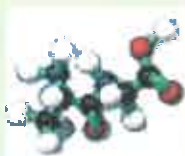
GLI INTEGRATORI ENERGETICI

Gli integratori energetici di primo piano sono i carboidrati, principalmente per le prestazioni di lunga durata (ossia di almeno 1 ora). La scelta tuttavia deve essere molto oculata, sia in termini di quantità assunta che in termini di "qualità" (in rapporto all'indice glicemico).



GLI INTEGRATORI IDROSALINICI

Il reintegro delle perdite di sudore è importantissimo in quanto una riduzione di solo il 4-5% del contenuto in acqua influisce negativamente sulla performance. La reidratazione prevede sostanzialmente che si rimpiazzino i liquidi perduti; poiché il liquido principalmente perduto è il sudore, occorre assumere liquidi che abbiano una composizione simile al sudore.



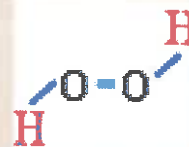
GLI INTEGRATORI PLASTICI

Per atleti il cui impegno fisico è regolare e quotidiano, ma senza un grosso dispendio energetico, può risultare più difficile riuscire ad assicurare all'organismo tutti i "mattoni" di cui ha bisogno. Ecco dunque che vengono incontro gli integratori proteici.



REGOLATORI E COADIUVANTI METABOLICI

Una guida alle principali molecole che hanno proprietà antiossidanti e che sono fonte di energia per i muscoli ma il cui utilizzo richiede attenzione, prudenza e possibilmente una guida qualificata in ambito clinico.



GLI ANTIOSSIDANTI

I cosiddetti "radicali liberi" sono molecole "instabili" prodotte dagli organismi che tendono molto facilmente a reagire con altre molecole, generando così delle reazioni a catena, attraverso le quali avviene il passaggio dei radicali liberi da una molecola ad un'altra. Nell'atleta agonista si verifica un aumento "fisiologico" di radicali liberi, in seguito al maggior "turn-over" a cui viene sottoposto il suo organismo.



TIMBRI e CONCORSI VARI

Affinità con la F.I.A.S.P. A chi spetta la vidimazione?

Sono trascorsi (e superati) ormai trent'anni da quando ho acquistato dalla F.I.A.S.P. la prima tessera I.V.V. ed apposto, con entusiasmo, il primo timbro per il concorso internazionale I.V.V.

Trent'anni d'incessante attività podistico/sportiva che, se fossimo nel campo lavorativo, sarebbe la soglia della pensione; qui purtroppo s'inceppa ma non c'è alcuna pensione e l'unico "riconoscimento" che rimane, nel vero senso della parola, è quello rilasciato dalla Federazione ad ogni traguardo di chilometri e marce ragguardevoli. Sinceramente debbo dire grazie a questi riconoscimenti che, nei pochi momenti di crisi "podistica" che mi sono capitati, mi hanno dato lo "stimolo" e la forza di volontà di riprendere il "cammino" delle marce.

Il timbro IVV è una cosa fantastica ed è per merito di quel concorso che molto spesso mi trovo a partecipare non solo nel Friuli Venezia Giulia ma anche alle varie manifestazioni sparse per l'Italia e all'estero - la prova è l'ultima soddisfazione che ho avuto partecipando alla 10ª Olimpiade IVV in Estonia nello scorso mese di luglio. Quei timbri IVV rimarranno per sempre un ricordo affettivo di grande valore.

Purtroppo qualcuno ne abusa del timbro IVV, ma è una percentuale molto piccola rispetto alla grande massa di partecipanti sparsi in tutto il mondo; sarà la coscienza di ognuno, prima o poi, a farlo ragionare.

Il lavoro dei nostri C.T.S. è molto determinato e preciso ed ogni domenica li vediamo impegnati con serietà e dedizione a svolgere anche questo compito che, in certe grandi manifestazioni podistiche F.I.A.S.P., è abbastanza impegnativo e stressante. Da

diversi anni si sono aggiunti: il Concorso Nazionale "Piede Alato" che è organizzato e gestito dalla stessa Federazione ed altri concorsi locali gestiti dai vari Comitati Provinciali che proprio per la loro caratteristica nazionale provinciale sono meno diffuso di quello dell'IVV, ma, certamente, non meno significativi.

Ben vengano quindi i volontari e le "assunzioni" delle nuove leve per garantire, anche per il futuro, questo importante servizio che è una caratteristica delle nostre manifestazioni F.I.A.S.P.

Se tutto ciò rientra comunque nella complessa attività organizzativa delle marce F.I.A.S.P. mi sono chiesto che "ciazzecca" (direbbe qualcuno) il C.T.S. della F.I.A.S.P. e il tavolo dei timbri F.I.A.S.P./I.V.V. con gli altri concorsi nazionali della quale la Federazione non ha alcuna attinenza e che, a volte, non sappiamo cosa vogliono significare.

Poiché è consuetudine apporre sul volantino della marcia che "la manifestazione è valida per i concorsi Fiasp, IVV, Piede Alato, Gamba d'Argento/Vai, Brevetto Stramarciatore, ecc.", nel primo semestre di quest'anno 2007 ho fatto un sondaggio informale tra i vari organizzatori per verificare la loro conoscenza sul significato di questi concorsi, dal momento che li avevo letti sul loro manifestino. Ho preso a campione quindici responsabili delle varie marce, suddivisi in Gruppi marciatori, associazioni di volontariato varie e pro loco e, con il loro volantino in mano, ho chiesto semplicemente alcune informazioni, ottenendo il seguente risultato:

- I Gruppi marciatori (7) in linea di massi-

ma hanno dimostrato conoscenza su tutti i vari concorsi; sul Brevetto Stramarciatore hanno saputo rispondere solo quelli a cui hanno aderito al concorso;

- Le associazioni di volontariato (5) (AVIS, Circoli culturali, ecc.), hanno saputo dire poco sul concorso IVV e niente sul concorso Piede Alato (senior e giovani); null'altro sugli altri concorsi (Gamba d'Argento/Vai) anche se risultavano stampati sul manifestino della loro marcia;
- Le Pro loco (3), non hanno saputo dire nulla - niente di niente e qualcu non sapeva nemmeno di cosa stavo parlando.

Sia le associazioni di volontariato che le pro loco hanno risposto che hanno stampato sul volantino che la loro marcia era valida per i "vari" concorsi, ecc. perché gli hanno detto di scrivere così ed hanno sempre scritto così dalla prima edizione della loro marcia.

Una demoralizzazione incredibile; ma allora mi chiedo, per quale motivo i tavoli dei nostri Commissari Tecnici debbono apporre anche i timbri per i concorsi che non sono della F.I.A.S.P. o dell'I.V.V.? Per quale motivo, da anni, dobbiamo provvedere a svolgere questo servizio per conto di altri enti o gruppi editoriali privati che non fanno parte della nostra Federazione? Se il C.T.S. F.I.A.S.P. - addetto ai timbri - dovesse rifiutarsi di apporre un timbro su una tessera per un concorso che non è di pertinenza della Federazione o dell'I.V.V., cosa accade?

In assenza di reciprocità di trattamento, ritengo che non abbiamo alcun obbligo verso i concorsi non F.I.A.S.P./I.V.V. in quanto è un servizio che ci viene sfruttato e non specificamente/gentilmente richiesto.



Young Walker's Tour

10-25 50 75

Nome _____
 Cognome _____
 Indirizzo _____
 Città _____
 Prov. _____
 Telefono _____
 Sesso _____
 Data di Nascita _____
 Luogo di Nascita _____
 Indirizzo _____
 Città _____
 Prov. _____
 Telefono _____

Posizione _____
 Paese _____
 Codice Postale _____

Volontario _____
 Paese _____
 Città _____
 Prov. _____

32^a MARCIA DEL DONATORE

Festa in piazza e 4^a Camminata di solidarietà ANMIL

SEGNALAZIONE - Lettera al Direttore di Sportinsieme

In relazione alla manifestazione podistica F.I.A.S.P. svoltasi domenica 19 agosto 2007 e denominata "32^a Marcia del Donatore" - Festa in Piazza e 4^a Camminata di Solidarietà ANMIL, si segnala il rammarico di non aver notato alcun riferimento alla F.I.A.S.P. alla quale la marcia era iscritta.

Da alcuni anni, lo sforzo che la Federazione attua per sensibilizzare i dirigenti e gli organizzatori delle manifestazioni podistiche che si svolgono sotto l'egida della "F.I.A.S.P.", è quello di creare un effetto d'immagine e di visibilità per lo sviluppo del nostro movimento podistico.

Se una manifestazione podistica ha avuto il nulla osta del Comitato Provinciale della F.I.A.S.P., è stata inserita nei calendari provinciale, regionale, nazionale F.I.A.S.P. ed internazionale I.V.V.; se è consuetudine diffusa di riservare un tavolo per i C.T.S., è anche diventata buona prassi esporre i simboli della F.I.A.S.P. per dare il massimo risalto di visibilità alla stessa e, possibilmente, anche con qualche parola di riferimento nei discorsi ufficiali prima delle premiazioni.

A Villanova di Pordenone nulla è accaduto

di tutto questo: c'era un tavolo per i timbri IVV - tra i tavoli per la ristorazione della festa - non c'era alcun striscione della F.I.A.S.P. e nemmeno quello del Comitato Provinciale di Pordenone che sappiamo lo stesso sia da tempo fornito.

Durante i discorsi ufficiali prima delle premiazioni sono stati rivolti pensieri e ringraziamenti a tutti (Amministrazione comunale, Comitato Festa in Piazza, A.I.D.O., A.V.I.S., A.N.M.I.L.) tranne che alla F.I.A.S.P.; espressioni di gratitudine che sarebbero serviti, più che altro, per attirare e richiamare l'attenzione dei presenti.

Quasi mai, tanto meno in questo caso, nessun dirigente locale della F.I.A.S.P. è invitato sul palco per un breve cenno di saluto e, sinceramente, è una pessima abitudine che non fa bene alla Federazione.

Ultima segnalazione riguarda la premiazione ai gruppi:

Il regolamento della marcia di Villanova di Pordenone prevedeva la premiazione ai primi dieci gruppi più numerosi, non tenendo conto del numero degli iscritti dei gruppi successivi al decimo. Nessuno si era

posto il problema dell'irregolarità e della scorrettezza di tale decisione, solitamente non adottata nelle nostre manifestazioni F.I.A.S.P.

Così facendo, sono stati premiati gruppi, anche "spontanei" e non F.I.A.S.P. (es.: la comunità dei bangladesi di Pordenone o Gruppo "Lisetta" o Gruppo San Giovanni del Tempio e Gruppo A.N.M.I.L.), fino al decimo e lasciati a "bocca asciutta" altri gruppi F.I.A.S.P. che sono giunti a Villanova di Pordenone anche con venti iscritti e 120 Km. di autostrada.

Sicuramente e, a ragione, questi gruppi non rifaranno più questa marcia.

Che senso ha quindi essere soci e affiliati alla F.I.A.S.P.?

Domanda che ci siamo posti più di qualche volta.

Qualche gruppo, solamente dopo aver segnalato l'anomalia ai dirigenti F.I.A.S.P. ed ai C.T.S. locali presenti sul posto, hanno ricevuto un "contentino" - ma, comunque, si ritiene che questi episodi non debbano accadere ad una marcia F.I.A.S.P.

Una serie di interrogativi...

di **GIOCONDO TALAMONTI**

No, Oscar Pistorius non è un alieno.

Anche se, quando corre in pista non lascia orme umane. Di umano, invece, ha l'ostinazione a negare che la vita gli abbia tolto qualcosa, e a dimostrarlo a lei, prima che agli uomini.

Una tesi, la sua, quasi indifendibile agli occhi dei più, perché lo obbliga all'evidenza di due protesi applicate su due monconi e che fanno leva su una volontà di ferro.

La sua personale battaglia l'ha già vinta, e poco importa se riuscirà o meno a partecipare alle Olimpiadi di Pechino.

Non è contro i "normodotati" che vuole misurarsi. Semmai contro un destino infame, nei cui confronti non vuole cedere di un "passo".

In questa sua lotta, Pistorius ha dato vita ad una serie di interrogativi d'ordine sociale, sportivo, etico, tecnologico e perfino etimologico.

Che significa, infatti, essere "normodotati"?

C'è da chiedersi se il termine definisca individui che dispongono di strumenti naturali per compiere una data azione, oppure se fa riferimento alla capacità di svolgere una attività "normale" indipendentemente dai mezzi utilizzati. Per assurdo, perché considerare "normodotata" una persona che si sposta in macchina per percorrere spazi che potrebbe coprire a piedi?

Non sono protesi la racchetta da tennis o la mazza da baseball, il fioretto o l'asta nell'atletica, la moto o il cavallo, la bici o gli sci?

Il fatto è che a partorire i termine siano stati proprio i

"normodotati".

I quali sono prodighi di definizioni pseudo-etiche, come "diversamente abile", "portatore di handicap", "disabile", per marcare un differenza esteriore, piuttosto che sostanziale dell'uomo e a creare categorie, gruppi, settori. Questi maestri della discriminazione annacquata non possono accettare che venga contaminato lo Sport da chi non ha diritto ad accedervi in virtù della diversità.

Era successo anche ad Hitler in occasione delle Olimpiadi di Berlino, del 1938 di assistere alle quattro medaglie d'oro dell'americano James Owens, uno spudorato negro intenzionato a mettere in crisi la superiorità della razza ariana.

Quando avremo il coraggio di dire che lo sforzo dei tanti Pistorius che popolano il mondo non è solo un esempio di coraggio, ma un concreto diritto a partecipare alla vita?

Se tutti saremo in grado di misurare il valore di un'impresa sportiva nelle sue valenze emotive e dare maggior peso all'impegno dell'uomo piuttosto che al risultato ottenuto, allora saremo anche capaci di capire che il faticoso processo di "normalizzazione" avrà offerto nuove opportunità tecnologiche delle quali la società in genere potrà giovare.

Soprattutto, potremo sentirci parte di una comunità più umana, più giusta, meno egoista, più solidale, restituendo all'uomo la centralità universale che gli compete, liberandola dai legacci di ogni tipo di diversità, senza più distinzioni di etnia, sesso, religione, ceto e, meno che mai limitazione fisica.





CINEFILO SPORTIVO

Spirito, ideale e cultura dello sport nel cinema

MARCO PANTANI

Marco Pantani è certamente, nella storia recente, il ciclista italiano più amato e popolare. Lo dimostrano le innumerevoli pubblicazioni, i siti a lui dedicati, i forum e le riviste specializzate. Da tutti è conosciuto come "il Pirata" per la scelta di portare la bandana in testa al posto dell'anonimo cappellino. Le sue vittorie e le sue gesta riproposte per l'ennesima volta in TV (soprattutto in prossimità dell'anniversario della morte) esaltano e commuovono ancora adesso.

La televisione generalista ci ha abituato ormai a tutto, perfino ad una madre (di Pantani appunto) che in televisione arriva a dire cose discutibili, ma non vorrei soffermarmi più di tanto sulle esaltazioni volutamente esagerate e finte dei talk show televisivi che tutto fanno tranne che rendere merito al Pantani sportivo che tanto ci ha emozionato. Arrivo quindi a parlare di due film appassionati che invece ne rendono al meglio la figura. Li ha prodotti entrambi la Rai e sono un vero e proprio atto d'amore al ciclismo, qualcosa di veramente eccezionale per come sono stati concepiti e realizzati.

- Il primo è **LE SALITE DI MARCO PANTANI** (2005, Riccardo Galozzi), documentario della trasmissione SFIDE che ripercorre tutte le imprese sportive di Marco Pantani attraverso un geniale montaggio che mischia insieme immagini di repertorio con le interviste e le testimonianze della madre Tonina, dei direttori sportivi Maini e Roncucci, dei compagni di squadra, degli avversari, della manager Manuela Ronchi, del fisioterapista Fabrizio Borra e del campione Felice Gimondi. Nello schermo rivivono le indimenticabili emozioni delle grandi fughe del Pirata, le vittorie da dilettante quando aveva ancora i capelli lunghi, la sua irresistibile ascesa nel Giro d'Italia del 1994, le prime imprese al Tour de France, gli infortuni che ne hanno minacciato la carriera ed i suoi incredibili recuperi. E ancora la stagione straordinaria del 1998, con la doppietta Giro-Tour, riuscita solo a pochissimi grandi campioni, e le vittorie al Giro del '99, subito prima del declino e la sua fine disperata. Il tutto legato da una voce narrante fuori campo e da una colonna sonora che sottolinea ed esalta il tutto.

- Il secondo film è **IL PIRATA - MARCO PANTANI** (2006, Claudio Bonivero), la recente fiction andata in onda in un'unica puntata sul primo canale. Le vicende più significative sono state tratte dal libro **PANTANI-EROE TRAGICO** edito dalla Mondadori e a differenza del precedente film non si fa ricorso a immagini di repertorio e le gesta e la vita privata di Marco vengono interamente ricostruite dalle prime pedalate, ai grandi successi, al declino. La ricostruzione è minuziosa si va a girare sulle montagne (sullo Stelvio, sul Mortirolo, sul Valico di S.Cristina...) e il protagonista della fiction, Rolando Ravello, per rendere al meglio la grandezza del ciclista si è preparato per mesi sostenendo duri allenamenti in palestra (e anche sulla bicicletta percorrendo migliaia di chilometri) oltre, naturalmente, a documentarsi al meglio per imitarne le gesta e gli sguardi. Sono stati, inoltre, scritturati i veri gregari di Pantani che nel film interpretano se stessi, rivivendo attimi indimenticabili che li avevano visti protagonisti anche nella realtà. Altri cameo quelli di Gianni Minà e Felice Gimondi in due situazioni molto importanti della vita di Pantani.

La fiction rispetto al documentario ha tempi ed esigenze diverse. Con un documentario è più facile raccontare tutte le gesta di un campione perché vi sono molti espedienti (come la "voce fuori campo" e il "montaggio") che permettono di raccontare e descrivere le azioni e le emozioni esaurientemente in un lasso di tempo molto più breve non tralasciando niente perché si lavora su materiale già esistente. La fiction, invece, ricostruisce la storia con nuove immagini concentrandosi sugli aspetti e sulle situa-

zioni più importanti e rilevanti. La fiction non deve dirci tutto, però deve darci uno sguardo d'insieme delle caratteristiche del protagonista nei lati meno conosciuti e inediti. Farci partecipi delle sue paure, delle sue gioie, delle sue ambizioni, delle sue amarezze, del rapporto con gli amici, con la famiglia, con la compagna... tutte cose che nel documentario non è possibile rappresentare.

Vediamo così un Pantani depresso, invecchiato dal dolore, ingrassato dall'assenza di attività fisica e con gli occhi tristi di chi non sa più cosa sia la serenità, la gioia e il piacere della vita... Vediamo la ricostruzione degli ultimi istanti della sua vita nella camera del residence...

Vediamo 6 gare di tappa ricostruite minuziosamente come sintesi e simbolo di tutta la carriera professionale di Marco Pantani.

Le gare ricostruite, ormai parte della memoria collettiva, sono:

1) Lienz - Merano (Giro d'Italia - 4 giugno 1994)

La prima vittoria da professionista. Ad un 1 km dal Passo di Giovo, Marco Pantani scatta e cambia il finale di tappa. Manca solo una lunga discesa fino all'arrivo; Pantani percorre la discesa a 80 km/h, in una posizione inconsueta, allungando tutto il corpo sul sellino; raggiunge Berzin, lo stacca e vince.

2) Merano - Aprica (Giro d'Italia - 5 giugno 1994)

Stelvio, Mortirolo e Valico di S.Cristina a poco dal traguardo. Sul Santa Cristina Pantani piazza il suo ennesimo scatto e vola da solo a conquistare la sua seconda vittoria di tappa consecutiva conquistando tutti.

3) Saint Etienne - Alpe d'Huez (Tour de France - 19 luglio 1997)

Scatta al primo tornante e resta in testa fino alla fine della gara mandando in delirio tutti. All'arrivo un'immagine indelebile: taglia il traguardo con i pugni chiusi e liberando un urlo di gioia.

4) Asiago - Selva di Val Gardena (Giro d'Italia - 2 giugno 1998)

E' la prima tappa di montagna, non delude le aspettative e veste la sua prima maglia rosa. La terrà fino all'arrivo a Milano, fino alla fine del Giro.

5) Grenoble - Les Deux Alpes (Tour de France - 27 luglio 1998)

Tappa decisiva per la conquista della maglia gialla. Scala da solo il Col de Galbier distanziando un provato Ullrich. Panico all'inizio della discesa quando mette i piedi giù dai pedali (si teme il peggio); ma si era fermato solo per infilare la mantellina anti-vento). Inizia la discesa e si avventa a tutta velocità verso Les Deux Alpes. Scala con la maestria di sempre anche l'ultima salita e arriva in cima con le braccia al cielo. Ullrich arriva con un ritardo di 9 minuti.

6) Predazzo - Madonna di Campiglio (Giro d'Italia - 4 giugno 1999)

Rappresenterà l'ultima sua vittoria in maglia rosa e la ragione dell'ultimo vero sorriso. A 4 km all'arrivo scatta, raggiunge i fuggitivi e lascia, ancora una volta, tutti dietro di sé. Ormai il vincitore di quel Giro è designato: è Marco Pantani. L'indomani gli vengono riscontrati valori fuori norma nel sangue. La fiction rende bene la disperazione di Pantani e del team, che seguì a quel valore, una disperazione non tanto per la perdita di una vittoria che già si sentivano in tasca, quanto per l'assurdità dell'evento. Altra immagine indelebile: Pantani con una felpa grigia addosso, l'umore a terra e circondato da numerosi carabinieri viene scortato fino all'auto dove sale e se ne va.

Da quel giorno è un susseguirsi di interviste, articoli, dichiarazioni su giornali, quotidiani, riviste, internet e tv. A me piace ricordarlo con un'immagine: il suo scatto in salita, sempre anticipato dal lancio del berretto (o della bandana), verso grandi imprese entusiasmanti e coinvolgenti.



L'evoluzione dell'abbigliamento del podista

Dall'inizio del fenomeno podistico non competitivo (primi anni '70), molte cose si sono trasformate, modificate, scomparse e anche l'abbigliamento podistico ha subito questa legge. Mi ricordo le prime manifestazioni dove ognuno indossava quello che aveva senza farsi problemi (come si può vedere dalla foto). Le scarpe:

mamma mia, quante vesciche, erano di gomma e dopo 30 minuti di cammino, i piedi bollivano. E naturalmente, le scarpe sono state

oggetto della prima grande evoluzione che è stata rapidissima e intensa. Almeno in Friuli erano diventate un mito le scarpe rosse Impala della Puma che erano oggetto di calorose discussioni dei pionieri del podismo. Con la costituzione dei gruppi podistici organizzati, l'abbigliamento ha subito un'altra trasformazione, anche cromatica, sensibile: sono apparse le prime divise sociali che comprendevano la maglietta, i calzoncini, le canotte dando una visione generale di maggiore organizzazione e ordine. La divisa sociale riportava il nominativo del gruppo, che in genere indicava la località di provenienza, accompagnata spesso dal nome di qualche animale: Lepri di Sarano di S. Lucia di Piave, i sisilos (rondinotti) di Muscoli di Cervignano (UD), Cavalli marini di Chioggia, Aquile Friulane di Fagagna. Altre volte, il nome delle società indicava le finalità: AVIS, PRO LOCO, Gruppo culturale o altro. Mi ricordo il logo del Club umoristico S.

Odonco (Sacile-Pordenone), C.U.S.O. che rappresentava un podio dove il vincitore era un componente del gruppo che aveva vinto nella specialità del "salto della sbarra": era una forma appunto ironica, che evidenziava la bravura acquisita dalla popolazione della località, costretta parecchie volte al giorno a saltare la sbarra del passaggio a livello che divideva il paese. Le scarpe, continuando nella loro evoluzione, sono diventate sempre più leggere, diversificate per l'impiego: allenamento, gara, per terreno duro o più sterrato, alcuni tipi erano provviste di un minicomputer, con ammortizzatori d'aria ecc. . Un cambiamento delle abitudini dei marciatori che tendono a essere sempre più svincolati dal gruppo di appartenenza, ha fatto quasi scomparire le magliette sociali sostituite da quelle generiche o da quelle acquisite con la partecipazione a delle manifestazioni o alle maratone nazionali e internazionali: quella di New York è la più vista assieme a quella di Venezia, Milano e altre. Mi ricordo di una maglietta con una strana sigla (vedi foto) indossata da un marciatore che partecipava alla Tagliamento di 177 Km del 1981: incuriosito mi spiegò che significava W la Federazione Italiana Giovani Agricoltori. Mh, sarà stato così, ma a me era sembrata tutta un'altra cosa. La tecnologia è arrivata anche da noi con strumenti di vario supporto: cardiofrequenzimetro, orologi-minicomputer con svariate finzioni per controllare la prestazione sportiva o solo per il piacere di indossarli, cuffie con le radioline e naturalmente i cellulari. Anche i materiali sono cambiati: non solo magliette di cotone, felpe di lana, ma canottiere traforate che proteggono dall'esterno lasciando traspirare il sudore, calzoncini lunghi o corti in materiale elasticizzato, idrorepellente e aderente che esteticamente sono molto apprezzabili soprattutto indossati dalle podiste. Io spero che il marciatore mantenga sempre la sua anima, il suo spirito e la sua fantasia che lo portano fuori, verso le strade del mondo perché queste sono le sue qualità: l'abbigliamento deve rimanere solo una vetrina

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



Di norma i percorsi delle marce F.I.A.S.P. vengono scelti dagli organizzatori in luoghi campestri, dove il podista possa soddisfare in tranquillità la sua passione a contatto con la natura. Su questi itinerari, tante volte ci si interroga per quanto si vede senza trovare una risposta. Questa rubrica vuole essere un punto di riferimento per dare al podista quelle risposte che in se non ha trovato.



AGRIFOGLIO - ILEX AQUIFOLIUM L.

Divisione: Spermatophyta
Sottodivisione: Angiospermae
Classe: Dicotyledones
Famiglia: Aquifoliacee

Originario dell'Europa atlantica e del Mediterraneo fino al Caucaso. Vegeta dal livello del mare fino a 1.400 metri nelle Madonie. In Italia è presente in tutte le regioni.

Caratteristiche generali

Dimensione e portamento - Albero alto fino a 10 metri, anche se alcuni esemplari in Sicilia raggiungono i 18 metri. Ha chioma densa, di colore verde scuro lucido e di forma piramidale.

Tronco e corteccia - Il tronco è diritto e cilindrico, con corteccia grigia, sottile e finemente rugosa.

Foglie - Sempreverdi, rigide, spinose e coriacee, lucide, verde scuro nella pagina superiore e chiare sotto; il margine può essere liscio e intero o spinoso e ondulato.

Strutture riproduttive - I fiori sono unisessuali e si trovano su individui distinti, in piccoli gruppi all'ascella delle foglie. I fiori maschili, con 4 petali a cucchiaino, sono bianchi con margine rosso; quelli femminili sono bianchi con ovario verde scuro.

I frutti sono drupe subsferiche di 8-10 mm di diametro e rimangono sull'albero per tutto l'inverno.

Usi - L'Agrifoglio fornisce un legno duro e compatto, molto apprezzato per i lavori di ebanisteria e per sculture. Molto apprezzato come pianta ornamentale.

Le drupe contengono un glicoside molto velenoso: se ingerite provocano gravi intossicazioni (anche mortali) con vomito e diarrea.

MERLO - TURDUS MERULA

Classe: Uccelli
Ordine: Passeriformi
Famiglia: Turdidi
Genere: Turdus
Specie: merula



La specie è presente come nidificante in Europa centro-meridionale, in Asia centrale e Africa settentrionale. In Italia è presente sia di passo (doppio) che nidificante. I luoghi dello svernamento sono rappresentati da tutto il bacino del Mediterraneo.

Caratteri distintivi - Peso 70-100 gr, dimensioni medio piccole. Maschio di colore nero uniforme con becco giallo; femmina grigio scuro maculata nelle parti inferiori, mento e gola grigiastri. La specie presenta due mute annuali.

Biologia - Specie arboricola, monogama e territoriale. Il periodo riproduttivo va da febbraio a maggio. Il nido viene realizzato dalla femmina all'interno di cespugli o siepi, dove depone dalle 3 alle 5 uova. L'incubazione, effettuata dalla sola femmina dura 13-14 gg; i pulcini lasciano il nido dopo circa due settimane. Non sono rare 2-3 covate annue. L'alimentazione del merlo varia da piccoli semi ad insetti; la ricerca del cibo viene effettuata scavando con il becco sotto terra. Il volo migratorio è notturno.



SCOIATTOLO - SCIURUS VULGARIS

Classe: Mammiferi
Ordine: Roditori
Famiglia: Sciuridi
Genere: Sciurus
Specie: vulgaris

Diffuso in Europa ed Asia settentrionale, dal Caucaso al Giappone ed alla Cina. In Italia è presente sia sulle Alpi che sugli Appennini con diverse sottospecie; assente sulle isole.

Caratteri distintivi - Lunghezza testa-corpo 19-29 cm; coda 14-34 cm; piede posteriore 5,2 -6 cm; peso 240-490 grammi. Corpo slanciato, testa rotonda con muso breve, occhio e orecchie grandi provviste all'apice di un ciuffo di peli. Arti posteriori più lunghi di quelli anteriori. Le zampe anteriori presentano cinque dita provviste di unghie

forti e ricurve, quelle posteriori sono più strette e lunghe. La coda è interamente ricoperta da pelo e viene portata ricurva sul dorso. La colorazione del mantello, molto variabile, è essenzialmente bruno rossastra con parti inferiori bianche (estate); in inverno invece il colore dominante è il grigio.

Biologia - L'habitat naturale dello scoiattolo è rappresentato da boschi e foreste sia di conifere sia di latifoglie. Frequenta anche, se pur in minor modo, i margini di zone coltivate e quando non è disturbato anche i giardini all'interno dei centri abitati. Si può spingere anche fino a quote di 2.000 m s.l.m.

Ha abitudini diurne e passa la notte all'interno di cavità di alberi. Durante la stagione buona accumula una grande quantità di alimenti per trascorrere l'inverno e il letargo. E' un grande arrampicatore e saltatore. Non è molto gregario. La maturità sessuale viene raggiunta ad un anno di vita e durante il periodo degli accoppiamenti (gennaio - luglio) i maschi combattono per le femmine. La femmina partorisce, dopo circa 4-5 settimane di gestazione, 4-6 piccoli ciechi e nudi per 5-6 settimane, la maturità sessuale viene raggiunta a circa 7-8 settimane. Lo scoiattolo si ciba essenzialmente di vegetali: gemme, germogli, erbe, funghi, etc. ma può completare la sua dieta con piccoli animali, uova, insetti.



ENIGMISTICA

**ORIZZONTALI:**

1 Locusta religiosa. 7 Vice Presidente Nazionale FIASP. 15 Amare. 16 Detto di chi è diventato imbecille. 18 Neppure uno. 20 Simbolo dello scandio. 21 Affermazione. 22 Il re degli animali. 23 Trento. 24 Udine. 25 Grado di solennità di una cerimonia. 26 i più piccoli componenti di un elemento. 29 Mix popolare eroe del film western del periodo muto. 30 Istituto per le opere di religione. 32 Imposta comunale sugli immobili. 34 Trireme nell'antica Grecia. 35 Località del padovano. 39 Abitante della Croazia. 41 Ravenna. 43 Asini al femminile. 44 Gara non sicura. 47 Azioni internazionali. 48 Rieti. 49 Plurale di Eva. 50 Perugia. 51 Pianta delle rutacee da cui si ottiene un olio amaro. 52 Sigla automobilistica della Malaysia. 54 Enel senza l. 56 Rettitudine. 59 Stato dell'Asia occidentale. 60 Nome dell'Attrice Miranda. 62 Fuori dall'Italia. 63 Parte della cellula compresa tra la membrana e il nucleo. 67 Unità in cui viene suddiviso il tempo geologico. 69 Parte sporgente del cappello. 70 International Civil Aviation. 71 Infiammazione dell'orecchio. 72 Studiosa d'insetti. 75 Ne si ne no. 76 Concorso della FIASP. 78 Sopra inglese. 79 Re in francese. 80 Torino. 81 Società Meridionale Finanziaria. 82 Tutte vocali.

VERTICALI:

1 Sede della segreteria nazionale FIASP. 2 Fine di una preghiera. 3 Nucleo Anti Sofisticazione. 4 Classe della sanguisuga. 5 Prima del don. 6 Fuoriuscita di sangue dai vasi per la loro rottura. 7 Non dormienti. 8 Riunire le quattro cocche del fazzoletto. 9 Mezza negazione. 10 impugnatura della spada. 11 Scivolare su superficie bagnate. 12 Due romano. 13 Rousseau Théodore. 14 Le isole Lipari. 17 nelle angiosperme è racchiuso nel frutto. 19 In alto, sopra. 27 Relativo al sorgere del sole o di un astro. 28 Prima epoca del neogene. 31 Mago di... 33 Popolazione sannitica abitante in Irpinia. 36 Dinastia di Imperatori bizantini. 37 Distanza che può raggiungere un proiettile. 38 Pianta arborea delle betulacee. 40 Simbolo di oersted. 42 Pianta delle liliacee coltivata per i germogli commestibili. 45 Listello senza lo. 46 Agrigento. 51 Pianta delle euforbiacee con semi velenosi da cui si estrae l'olio usato in farmacia come energico purgante. 52 Tante. 53 Elenchi degli elettori. 55 Dispensato da un obbligo. 57 Abita in Estonia. 58 I Pirati li nascondevano. 61 Parte del corpo applicata al tronco. 64 In seguito. 65 Sindrome da immunodeficienza acquisita. 66 Prima di culpa. 68 Aosta. 72 Mae al contrario. 73 Uccello istinto simile allo struzzo. 74 Area contigua ai fabbricati rurali. 76 Forma tronca di poco. 77 Sigla automobilistica del Lesotho.

La soluzione sul prossimo numero di Sportinsieme

Corri a Padova!

MARATONA[®] S. ANTONIO

XXI Maratona di Vedelago



Veneto
Corri
tra la terra
e il cielo



Comune
di Padova

DOMENICA
27 APRILE
2008

FIASP-IVV

IAAF-AIMS

CONI-FIDAL

Maratona km 42,195: Vedelago - Padova
Stracittadine: km 12 - 5 - 2 - 1

ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA tel. +39 049 822 71 14 - fax +39 049 822 71 64
www.maratonasantantonio.com | info@maratonasantantonio.com



paco perez
www.pacoperez.it

fischer
I SISTEMI DI FISSEGGIO

Ali

BERTANI GINO
TETTI IN LEGNO



Comune
di Vedelago



Provincia
di Padova



Camera di Commercio
Padova

UNINDUSTRIA  PADOVA


ASSINDUSTRIA
SPORT PADOVA