



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/C - 46100 MANTOVA - Tel./Fax: 0376 374390
- Dir. Resp.: Dott. Giuseppe Colantonio Alberto Tomassi - Dir. Ing. Giocondo Talamonti - Redazione ed Amministrazione: V.le
Veneto, 11/C 46100 Frassinò Mantovano - Mantova Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione
del Tribunale di Terni n 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 DCB Mantova - Anno 13 - N° 2 - Marzo - Aprile 2009

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.



INTEGRATORE ALIMENTARE

Magnesio PREMIUM

per lo Sport.

VITALITÀ, ELASTICITÀ
ED ENERGIA DALLA NATURA.

MAGNESIO PREMIUM* PUÒ ESSERE UTILE PER:
INCREMENTARE LA PRODUZIONE DI ENERGIA
INCREMENTARE LA RESISTENZA ALLO SFORZO
REGOLARIZZARE LA CONTRAZIONE MUSCOLARE
DIMINUIRE LA PRODUZIONE DI ACIDO LATTICO
EVITARE CRAMPI NEURO-MUSCOLARI E MIALGIE
COADIUVARE LA STABILIZZAZIONE
DEL RITMO CARDIACO

*Tutte le indicazioni riportate sono state dalla ricerca e dalla letteratura medica e fisiologica, non possono essere interpretate e non intendono sostituire al parere del proprio medico curante.

www.planerbe.it

 Planerbe



SPORTINSIEME

MARZO - APRILE 2009 - N° 2

La RIVISTA è posta in abbonamento per quanti la volessero leggere al contributo associativo di Euro 20,00 annue, esce ogni due mesi, viene inviata a domicilio dell'abbonato tramite PPTT.

Versamento tramite bollettino postale:
C/C 14842462

Intestato a:
FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI
SPORT PER TUTTI
FIASP - Viale Veneto, 11/C
46100 Frassinò Mantovano (MN)

AGLI ABBONATI DI SPORTINSIEME

La Redazione rende noto, che la Rivista Sportinsieme può essere spedita agli abbonati in busta chiusa con affrancatura normale, in questo caso oltre al contributo di 20,00 €, la spesa di spedizione annua per sei numeri è di 31,00 €.
La Redazione ringrazia i propri lettori.

La Redazione non è responsabile di testi ed illustrazioni, la cui responsabilità è solo dei loro autori. La riproduzione di testi, disegni, fotografie ed altri documenti pubblicati in questo numero è vietata, in quanto proprietà esclusiva della F.I.A.S.P., la quale si riserva tutti i diritti di riproduzione, manoscritti ed i documenti inseriti o meno, non sono resti, tranne esplicita richiesta scritta da parte del loro autore. Il loro invio alla nostra redazione ne implica l'accordo dell'autore per la libera pubblicazione. Le indicazioni di marche e gli indirizzi che figurano nelle pagine redazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.
INFORMATIVA AI SENSI D.Lgs 198/03
I dati forniti dai sottoscrittori degli abbonamenti a Sportinsieme, permetteranno alla F.I.A.S.P. di procedere all'invio della pubblicazione. I dati verranno custoditi su supporti informatici e cartacei e trattati nel pieno rispetto delle misure di sicurezza a tutela della loro riservatezza. In qualsiasi momento, l'abbonato può modificare o far cancellare gratuitamente i dati personali, scrivendo al responsabile del trattamento: "Segreteria Generale F.I.A.S.P. - Viale Veneto 11/C-46100 Frassinò Mantova Email: f.i.a.s.p.@tin.it".



- 5

Editoriale
- 6

Notizie FIASP
- 14

Percorsi circolari
- 16

La voce dei Comitati
- 18

Sodalizi FIASP
- 22

Attività dei gruppi Fiasp
- 24

Saranno sempre con noi
- 25

Marce particolari
- 30

Invito alla marcia
- 38

Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati
- 50

Marce della porta accanto
- 54

Maratone vissute
- 56

Calendario manifestazioni
- 63

Chi scrive e chi risponde
- 64

Pianeta Donna
- 66

Dalla rivista "Camminare"
- 68

Attività sportive
- 70

Benessere
- 71

Alimentazione
- 72

Cultura, storia, arte, folclore, attualità, opinioni
- 74

Progetti ambiziosi
- 76

La terra delle marce FIASP
- 78

Il Punto

Dirigenti responsabili

Giuseppe Colamanna
Giuseppe Santoni
Alberto Tamasi

Redazione:

F.i.a.s.p. @tin.it

Member organ
Central della F.I.A.S.P.

Collaboratori Sportinsieme

Marzo - Aprile 2009 - n. 2

- Anna Maria Roversi
- Arnaldo Roberto
- Alo Nino
- Bacco Bruno
- Basilico
- Bellini, Serafino
- Boi Hilli
- Borghetti Roberto
- Boschi Gianluigi
- Bovolenta Diego
- Cantaresi Paolo
- Carli Emanuele
- Chivari Felicia
- Castellani William
- Colamanna Di Giuseppe
- Giuseppe Murolo
- Owadi Luca
- De Foa Edda
- Ferraro Gabriele
- Ferraro Gabriele
- Ferraro Umberto
- Fioravanti Roberto
- Giuliano Marco
- Guidi Antonio
- Imbriani Anna
- Imbriani Maria Clelia
- Mazzanti Di Fulvio
- Morini Marco
- Mozzani Massimo
- Nicola Vincenzo
- Quai Antonio
- Pericoli Agostino
- Piccoli Lucilla
- Ratti Enzo
- Riva Attilio
- Regazzini Angela
- Ricciuti Adriano
- Rossi Roberto
- Rossi Felicia
- Rossi Giancarlo
- Santini Rodolfo
- Sordani Carlo
- Talamoni Ing. Giacomo
- Tro Vito
- Tro Vito Maria Luisa
- Tro Vito
- Trucchi Michele
- Viola Luca
- Vismara Gregorio
- Zanini Filippo
- Zamboni Davide Luca
- Zamboni Aldo
- Zocchi Fausto

Editore

F.I.A.S.P.
Federazione Italiana
Amatori Sport Per Tutti
Direzione - Redazione
Amministrazione e Pubblicità
Viale Veneto, 11/C
46100 Frassinò Mantovano (MN)
Tel. e Fax 0376374396

Impaginazione e Stampa

Graphic Style - Legnano (Milano)

Spedizione

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Terni n. 797 / del
25/01/1993
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in
abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in
L. 27/02/2004 n° 46) art. 1
comma 2 DC e Mantova - Anno 14
n° 2 - Marzo - Aprile 2009



abbonati a...

**48 o più
pagine
a colori**

SPORTINSIEME

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

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



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

SPEDIZIONE POSTALE

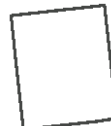
Versamento tramite bollettino postale:
C/C 14842462
Intestato a:
Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti
Viale Veneto, 11/C
46100 Frassinò Mantovano - Mantova

**ABBONAMENTO
2009**

48 o più pagine a colori

6 numeri a soli

€ 20,00





Contrordine: FIASP avanti tutta!!!

Può sembrare facile a prima vista liquidare il recente rinnovo delle cariche federali della FIASP come un atto formale, obbligato, anche scontato per certi versi.

Solo a prima vista. Non lasciamoci infatti condizionare anche nel pensiero dalla nebbia che il 10 gennaio era presente a Curtatone, sede dell'Assemblea Elettiva.

In realtà, se si leggesse in modo più critico l'esito della votazione si scoprirebbero cose interessanti che indubbiamente segneranno una svolta nella storia della Federazione. Proviamoci insieme...



- 1) Il Presidente è sempre lo stesso. Tutto sommato non è un male. Conosce già il sistema, i primi quattro anni gli sono serviti per capire pregi e difetti del sistema-FIASP e gli è rimasta anche un po' di rabbia addosso per non avere potuto completare il programma come desiderava. Conoscendolo, da buona testa temprata sotto le asperità della Maiella, proverà sicuramente a tirar dritto per la sua strada noncurante dei sacrifici che la realizzazione del programma comporta. Ha già annunciato che con questo mandato si chiude la sua permanenza in FIASP, quindi ha rinnovate motivazioni per mantenere quanto promesso ed anche nel migliore dei modi. Sarà una lotta contro il tempo ed avrà bisogno dell'aiuto di tutto lo staff di vertice. Si prospettano pertanto quattro anni di lavoro intenso.
- 2) Il Consiglio Federale è cambiato per otto quindicesimi, alla faccia di quelli che sostenevano che in FIASP non si cambia mai niente. E' uno stravolgimento epocale, mai successo nella storia federale. E' un bene? Certamente sì: energie e idee nuove sono sempre un fattore positivo e di crescita. Ora sta agli "anziani" essere collaborativi con le nuove leve e sta a queste ultime accettare e capitalizzare l'esperienza dei "vecchi" rendendosi disponibili ad un po' di naturale "apprendistato". Quando un Consiglio federale si rinnova così tanto, o tutti collaborano o il giochino si rompe, penso ne siano tutti consapevoli, quindi è nell'interesse generale trovare la formula per far convivere con profitto queste due anime.
- 3) Alcuni Organi della Federazione sono stati rinnovati radicalmente. I due terzi del Collegio dei Revisori dei conti e della Commissione di Appello federale sono formati da nuovi ingressi. Anche i Referenti e Giudici Regionali sono figure di nuova generazione o che da tempo non rivestono cariche in Federazione. Relativamente ai Delegati regionali, questi assumeranno maggior grado di partecipazione alla vita della Federazione e non saranno solo "statuine nel presepe".
- 4) Si ribadisce l'organizzazione dell'attività federale in Aree di Attività allo scopo di fluidificare le riunioni di Giunta e di Consiglio oltre che reclutare tutte le forze del Consiglio e renderle di fatto collaborative. Il Presidente nazionale punta molto anche sulla naturale e sana competitività che dovrà esserci tra i vari Consiglieri per portare la propria Area a profitti superlativi. La competizione non per mettersi in vetrina, ma per far grande un movimento!

- 5) Su mandato Assembleare viene creato il soggetto economico della FIASP, che per la propria attività utilizzerà esclusivamente fondi non istituzionali. Tranquilli, tutti gli utili di questo "soggetto" potranno essere devoluti solo alla FIASP. Anche in questo ci allineiamo allo status di altre Federazioni che ufficialmente utilizzano solo fondi istituzionali per la propria attività di base, ma soprattutto avremo la possibilità di guardare meglio anche all'aspetto economico-commerciale che potrebbe portare linfa per le attività della Federazione.

Dunque un rinnovo dei quadri federali formale e scontato? Non si direbbe!

Cinque punti che segnano una svolta radicale nell'impostazione della Federazione e che testimoniano il desiderio di rilanciare la posta in gioco.

Come si può ben vedere almeno nelle intenzioni, il Presidente Nazionale ed il Consiglio Federale non intendono passare quattro anni a pettinare capelli alle bambole, ma vogliono espletare un mandato all'insegna del rinnovamento e della produttività continuando un percorso che questa Federazione ha già iniziato da alcuni anni.

Scardinata l'annosa critica di un Consiglio federale blindato ed impenetrabile, ora sta alla saggezza ed alle doti di mediazione di chi dirige armonizzare "nonni e nipoti" in un binomio vincente.

Ci aspettano grandi appuntamenti ai quali non possiamo giungere scusandoci del ritardo: il riconoscimento di Associazione di Promozione Sociale, l'entrata nei quadri dello Sport per Tutti, la messa in opera del nuovo motore economico della Federazione, l'informatizzazione delle comunicazioni centro-periferiche e viceversa, i progetti di socialità sia di respiro regionale che nazionale ed europeo, l'incremento degli eventi formativi anche nei Comitati provinciali...

Forse non c'è neppure spazio per domandarci che tempo farà domani, e allora, FIASP: avanti tutta!

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP
E-mail: presidentefiasp@hotmail.it



A VOLTE SI TROVA CIÒ CHE SI CERCA

La giornata è fredda, ma come è giusto che sia il 10 di gennaio 2009 dopo giorni di nevicata, e un timido sole mantovano, faticosamente, tenta di emergere dalla foschia, lentamente ma con determinazione, inondando i campi imbiancati e noi, da dietro le finestre che, forse ancora un po' bambini, ammiriamo l'eterno spettacolo dell'alba.

Il salone è al primo piano di un fabbricato in mezzo alle campagne di Curtatone e non nasconde le sue origini agricole, ma la sapiente ristrutturazione ha saputo valorizzare la bellezza intrinseca di queste modeste case contadine trasformandole in splendide strutture ricettive al servizio della Comunità di San Lorenzo. Ed è in questo scenario ovattato e un po' bucolico che si apre l'assemblea nazionale FIASP 2009 per l'elezione del nuovo Presidente e del Consiglio federale.

Gli invitati arrivano alla spicciolata da tutt'Italia: sono i Presidenti dei Comitati Provinciali ed i loro delegati che, in attesa dell'apertura dei lavori, chiacchierano amichevolmente in piccoli capannelli che si formano e si dissolvono per riformarsi poco oltre attorno ad una battuta, ad un saluto, ad un abbraccio.

C'è un bel clima, sereno, carico di attese, di voglia di riprendere un filo interrotto, il ricordo buio dell'ultima assemblea che questo luogo ha visto consumarsi verso la metà dell'anno passato, sembra definitivamente dissolto, un ricordo da dimenticare.

Remo Martini, austero nel suo ruolo di segretario nazionale, fa l'appello dei

comitati provinciali presenti, quasi tutti, nessun commento sugli assenti.

Presidente dell'assemblea è designato Mario Mai che, sintetico ed essenziale, saluta, ringrazia e passa la parola al presidente uscente Giuseppe Colantonio.

E' doveroso fare un bilancio del quadriennio passato, sicuramente più produttivo se un anno non fosse stato speso male, commenta il presidente, ma tant'è! Ciò nonostante è stato positivo almeno su quattro punti fondamentali. *L'accresciuto e consolidato rapporto tra la base della Federazione e la dirigenza*, frutto delle assidue missioni presso le manifestazioni o assemblee locali per vedere, comprendere, per confrontarsi.

L'accresciuta professionalità dell'organizzazione periferica, dei commissari tecnici sportivi, dei dirigenti locali, forse poco percepita dall'interno ma notata e apprezzata dall'esterno della Fiasp, conseguenza del programma di formazione seguito con attenzione e interesse. *L'autopromozione del nostro nome*; la Fiasp comincia ad apparire tra i soggetti che credono e inducono allo sport per tutti, acquista visibilità anche sulla stampa specializzata, attenta usualmente alle attività competitive.

E non ultimo *l'ingresso nel Presidium dell'IVV con la carica di vice Presidente Internazionale*, certo è una grande vittoria personale di Giuseppe Colantonio, ma è anche una grande vittoria della Fiasp, un connubio vincente. I risultati immediati sono l'arrivo in Italia dei primi gruppi di camminatori di altri paesi europei e

soprattutto il parere ritenuto qualificato della nostra nazione al tavolo dell'IVV.

Esaurite quindi le note preliminari il Presidente dell'assemblea Mario Mai riprende gli argomenti all'ordine del giorno: nomina della commissione scrutatrice, lettura del programma del candidato presidente.

Riposato durante le vacanze di fine anno, con un rinnovato look completo di baffetti e pizzetto Giuseppe Colantonio, presidente candidato, dà inizio alla lettura del suo programma: per costruire il futuro bisogna prima sognarlo.

La vita di un uomo è costellata di scelte, a volte improvvise, più spesso dettate dall'esigenza della vita quotidiana.

Scelte volute o obbligate, a seconda dei casi.

A volte però – e questo rientra nel quadro affascinante della vita – le scelte, soprattutto quelle eroiche, sono fortemente desiderate, forse anche pianificate perché sono il nostro personale "sogno nel cassetto".

Se l'introduzione è un po' retorica (ma glielo concediamo), la lettura del programma mette in luce seri argomenti, meditati e soppesati ed è seguita con grande attenzione, c'è attesa, c'è voglia di sapere di nuove proposte, c'è voglia di capire dove andrà la nuova Fiasp.

La premessa è chiara sulla scelta della squadra dei candidati che dovranno apportare cultura specifica di settore, professionalità e soprattutto vivere l'entusiasmo del gruppo per far crescere la Fiasp. E quindi gli obiettivi del quadriennio:



Riconoscimento della Fiasp quale Associazione di Promozione Sociale - Ufficializzazione della Fiasp quale Ente di Promozione dello Sport per Tutti - Creazione di una classe dirigente preparata - Snellimento delle procedure e pratiche della Federazione - Sviluppo della comunicazione - Collaborazione con altre Federazioni e Associazioni - Impegno mediatico - Aree di attività - Progetti collegiali centro-periferici - Fidelizzazione alla Fiasp - Figure di complemento al Consiglio Federale (giudice regionale - referente regionale - delegato regionale) - Potenziamento del messaggio di socializzazione e salutistico - Solidarietà con le nuove entità territoriali - Reperimento di risorse economiche.

Il testo integrale è riportato su:
www.fiaspitalia.it

All'approvazione generale per applauso seguono brevi interventi:

Fiorini da Terni: cambiare è impegnativo occorre il coinvolgimento di tutti; Enea da Vicenza: incrementare la visibilità a livello locale, i presidenti provinciali devono comunicare anche oltre i loro confini; Celentano da Padova: occorre chiarire il ruolo del rappresentante regionale; Soraya da Como: occorre accogliere in questo programma le proposte emergenti dai presidenti provinciali in quanto apportatori di contributi concreti; Castellana da Pavia: ringrazia per l'esperienza vissuta nel passato quadriennio e per la soddisfazione per il lavoro fatto assieme; Rigolli da Piacenza: ritiene che i comitati provinciali possano offrire grande esperienza per la

realizzazione di questo programma e condivide la proposta di allargamento del concetto di sport per tutti; Mercanzin da Padova, suggerisce una indagine statistica sulle origini dei gruppi che danno vita alle manifestazioni; Subitoni da Piacenza: occorre mettere in evidenza le differenze tra Fiasp e altre società sportive che organizzano solo eventi ed esaltare le nostre peculiarità; Gusella da Padova: dobbiamo porci come integrazione con quella parte del mondo sportivo che organizza competizioni, non metterci in contrapposizione, occorre confronto per indurre sport per tutti; Danesi da Bergamo: è importante per i presidenti provinciali poter diffondere la cultura che Fiasp mette a disposizione; Carnevali da Milano: lavorare in gruppo, eliminare i personalismi, contribuire con idee nuove e secondo precisi obiettivi, produrre rapporti per evidenziare le differenze, costruire un quadro di riferimenti comune.

Giuseppe Colantonio riprende le fila e raccoglie i suggerimenti. Remo Martini lancia le sue ultime raccomandazioni sull'espressione di voto, con lo stesso severo ma bonario tono del buon padre di famiglia, al figlio, il giorno prima dell'esame

e quindi i delegati votano.

L'attesa dello spoglio è serena, i delegati, rilassati, chiacchierano tra loro, è un'occasione per rapidi scambi di opinione tra presidenti di comitati, è un'occasione da non perdere, e così quasi inconsciamente stanno già dando vita al programma appena approvato.

Anche Peterlongo, in passate occasioni severo censore, oggi non fa commenti e il suo silenzio assenso è notato positivamente, peraltro anche le voci fuori dal coro pare che oggi non siano stonate, cantano poetiche nelle quali credono ma non sono in contrapposizione.

La Fiasp ce l'ha fatta.

Ha voltato pagina per sempre e si è gettata con il suo presidente ritrovato a capofitto verso il futuro.

Non li conosco tutti i delegati presenti ma dalla mia poltrona in fondo alla sala li vedo tutti. Sono le facce della gente di ogni giorno, alcuni con le guance porporee di chi vive all'aria aperta altri in giacca e cravatta i più con la camicia a quadri e maglione, ma tutti con un'identica espressione soddisfatta sul volto.

Pare che tutti abbiano trovato quello che cercavano!



ASSEMBLEA ELETTIVA 2009

Sabato 10 gennaio 2009, presso l'Associazione di Volontariato San Lorenzo – onlus, in Curtatone di Mantova, si sono svolte le elezioni degli Organi Centrali.

I Candidati proposti dai Comitati erano così indicati:

CANDIDATO ALLA PRESIDENZA NAZIONALE

COLANTONIO GIUSEPPE Candidato dal C.P. Como

CANDIDATI AL CONSIGLIO FEDERALE

CARNEVALI PAOLO MARIA	Candidato dal C.P. Milano
COLAETTA NEVIO	Candidato dal C.P. Udine
COLOMBINI ALBERTO	Candidato dal C.P. Como
DANESI RENZO	Candidato dal C.P. Bergamo
ENEA FRANCESCO	Candidato dal C.P. Vicenza
FERRARI GABRIELE	Candidato dal C.P. Lodi
FERRO GIORGIO	Candidato dal C.P. Treviso
FIORINI GIULIANO	Candidato dal C.P. Terni
GUIDI ALBERTO	Candidato dal C.P. Bergamo
LATTUADA GIUSEPPE	Candidato dal C.P. Varese
LEONE GIANNI	Candidato dal C.P. Udine
MARTINI REMO CLAUDIO	Candidato dal C.P. Mantova
MENAPACE ETTORE	Candidato dal C.P. Terni
MERCANZIN GIAMPAOLO	Candidato dal C.P. Padova
RAGNOLI SERGIO	Candidato dal C.P. Trento
REGATTIERI ANGELO	Candidato dal C.P. Mantova
ROTA GIOVANNI	Candidato dal C.P. Cremona
SUBITONI PIERLUIGI	Candidato dal C.P. Piacenza
TOSORAT GRAZIELLA	Candidato dal C.P. Gorizia

CANDIDATI AL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI:

CAFUERI PIETRO	Candidato dal C.P. Pordenone
CORSI CLEMENTINA	Candidato dal C.P. Piacenza
PASQUALIN PIETRO	Candidato dal C.P. Bergamo
RUZZON LINDA	Candidato dal C.P. Padova
VISENTIN GREGORIO	Candidato dal C.P. Vicenza

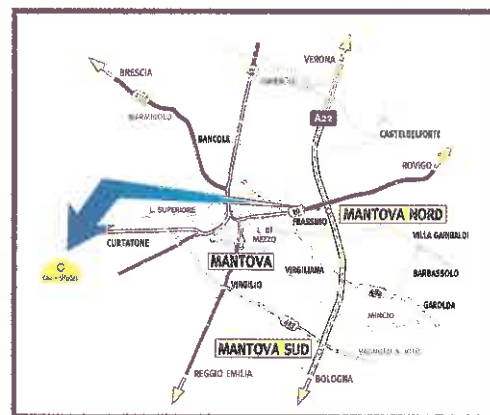
CANDIDATI ALLA COMMISSIONE DI APPELLO FEDERALE:

BERRA GIUSEPPE	Candidato dal C.P. Milano
BRESCIANINI NADIA	Candidato dal C.P. Piacenza
MAGGINI GIOVANNA	Candidato dal C.P. Bergamo
ROSEO ROBERTO	Candidato dal C.P. Como
SOMENZI SANDRO	Candidato dal C.P. Mantova

COMITATI PRESENTI:

BERGAMO, COMO, CREMONA, GORIZIA, LODI, MANTOVA, MESSINA, MILANO, PADOVA, PARMA, PAVIA, PIACENZA, PORDENONE, ROMA, TERNI, TRENTO, TREVISO, UDINE, VARESE, VENEZIA, VERONA, VICENZA.

VALORE LEGALE VOTI: 267.690





Dopo lo spoglio delle schede di votazione hanno ottenuti voti:

CANDIDATO ALLA PRESIDENZA NAZIONALE

COLANTONIO GIUSEPPE 258.730

CANDIDATI AL CONSIGLIO FEDERALE

CARNEVALI PAOLO MARIA	150.150
COLAETTA NEVIO	38.350
COLOMBINI ALBERTO	163.040
DANESI RENZO	151.500
ENEA FRANCESCO	164.730
FERRARI GABRIELE	161.910
FERRO GIORGIO	27.440
FIORINI GIULIANO	158.070
GUIDI ALBERTO	156.200
LATTUADA GIUSEPPE	152.210
LEONE GIANNI	72.050
MARTINI REMO CLAUDIO	165.040
MENAPACE ETTORE	48.260
MERCANZIN GIAMPAOLO	133.170
RAGNOLI SERGIO	142.310
REGATTIERI ANGELO	138.290
ROTA GIOVANNI	73.060
SUBITONI PIERLUIGI	136.400
TOSORAT GRAZIELLA	164.580

CANDIDATI AL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI:

CAFUERI PIETRO	184.720
CORSI CLEMENTINA	118.120
PASQUALIN PIETRO	34.020
RUZZON LINDA	55.620
VISENTIN GREGORIO	131.350

CANDIDATI ALLA COMMISSIONE

DI APPELLO FEDERALE:

BERRA GIUSEPPE	57.840
BRESCIANINI NADIA	114.580
MAGGINI GIOVANNA	160.890
ROSEO ROBERTO	135.500
SOMENZI SANDRO	46.860

COMUNICAZIONI

Giornata di solidarietà 2008

I contributi relativi alla giornata di solidarietà 2008, dovranno essere inviati, alla Tesoreria Nazionale presso la Segreteria Generale F.I.A.S.P., entro e non oltre il mese di febbraio 2009, con versamenti attualmente in uso: assegno bancario, bonifico, conto corrente postale riportando la dicitura: "Fondo di solidarietà 2008".

Concorso Piede Alato 2008

La Segreteria Generale, invita i soci F.I.A.S.P., i Comitati, ad inviare entro il mese di Febbraio 2009 i libretti del Concorso. La richiesta trova giusta motivazione in quanto diversi Soci F.I.A.S.P. e Comitati non hanno ancora inviato alla Segreteria Generale i libretti per poter approntare i riconoscimenti agli aventi diritto. In ogni caso l'evasione dei riconoscimenti inizierà dal 20 marzo 2009.

Sportinsieme, rubrica: I Protagonisti

La Redazione di Sportinsieme ha pubblicato sul n. 1/2009, la prima stesura dei soci F.I.A.S.P. che aderiscono ai concorsi internazionali IVV: eventuali loro fotografie inviate alla Segreteria Nazionale saranno pubblicate nella rubrica.

Sportinsieme, rubrica:

Percorsi circolari

Con questa rubrica, Sportinsieme, vuole gratificare i Dirigenti che propongono tipo di manifestazioni. La Redazione, sensibilizza i Dirigenti ad inviare alla Segreteria Generale testi e fotografie al fine di pubblicizzare al meglio questo loro impegno organizzativo.

Sportinsieme: Inserzioni marcie

La Redazione di Sportinsieme, informa le società/gruppi/associazioni, che le inserzioni dei loro progetti organizzativi da inserire sulla rivista tramite box attualmente in uso, o spazi superiori, dovranno pervenire alla Segreteria Generale 3 mesi prima dell'evento.

Calendario Nazionale 2009:

"Quiz" a premi

Il "quiz" a premi proposto dalla Azienda Agricola "Fattoria Colombara" di Cesare e Franco Gozzi, di Olfino di Monzambano (MN) e dalla Azienda Agricola "Reale" di Boselli Gianni e Massimo S.S. di Volta Mantovana - Località Reale (MN), non è stato risolto. Il "quiz" verrà riproposto sul Calendario Nazionale delle stesse Aziende Agricole.

Giornata mondiale della camminata IVV

I Comitati che intendono organizzare la camminata mondiale IVV, devono darne comunicazione alla Segreteria Generale entro il mese di febbraio 2009, perché la stessa possa inviare il relativo timbro per le vidimazioni dei Concorsi Internazionali IVV.



Gli eletti, convocati il 31 gennaio 2009, per la definizione dei compiti di lavoro, alla unanimità hanno accettato le proposte del Presidente Nazionale.

*“La presenza nel Consiglio di eletti che fanno parte di una generazione rodada ed esperta accanto a eletti di nuova generazione ha fatto si ideare un progetto per creare in tutti i nuovi un livello di responsabilità e formazione che sia successivamente ripetibile in futuro. Per questo la carica del “settimo” di * Giunta Esecutiva, avrà una sorta di rotazione tra quattro nuovi eletti, uno per anno. Partecipa di diritto alle riunioni di Giunta Esecutiva, senza voto, il Presidente e Amministratore unico dell’Area dell’Autopromozione. Può partecipare il Presidente del Collegio dei Revisori dei Conti.”*

CONSIGLIO FEDERALE



COLANTONIO GIUSEPPE

* Presidente Nazionale



COLOMBINI ALBERTO

* Tesoriere Nazionale



MERCANZIN GIAMPAOLO

* Consigliere 2009



CARNEVALI PAOLO MARIA

* Vice Presidente vicario



DANESI RENZO

Consigliere



RAGNOLI SERGIO

Consigliere



FIORINI GIULIANO

* Vice Presidente



ENEA FRANCESCO

* Consigliere 2010



REGATTIERI ANGELO

Consigliere



GUIDI ALBERTO

* Vice Presidente



FERRARI GABRIELE

Consigliere



SUBITONI PIERLUIGI

* Consigliere 2011



MARTINI REMO CLAUDIO

* Segretario Generale



LATTUADA GIUSEPPE

Consigliere



TOSORAT GRAZIELLA

* Consigliere 2012

Consiglieri Federali supplenti



ROTA GIOVANNI



MENAPACE ETTORE



FERRO GIORGIO



LEONE GIANNI



COLAETTA NEVIO

COLLEGIO REVISORE DEI CONTI


**CAFUERI
PIETRO**

Presidente


**CORSI
CLEMENTINA**

Membro


**VISENTIN
GREGORIO**

Membro


**PASQUALIN
PIETRO**

Supplente


**RUZZON
LINDA**

Supplente

COMMISSIONE APPELLO FEDERALE


**MAGGINI
GIOVANNA**

Presidente


**BRESCIANINI
NADIA**

Membro


**ROSEO
ROBERTO**

Membro


**BERRA
GIUSEPPE**

Supplente


**SOMENZI
SANDRO**

Supplente

ASSOCIAZIONE SAN LORENZO - ONLUS



L'Associazione è nata dalla volontà di alcuni Soci fondatori che condividono l'amore per i più deboli e disagiati, ma credono anche che l'impegno debba essere assunto in prima persona ed espresso in azioni concrete e costruttive. La principale finalità è quella della beneficenza e della solidarietà nei confronti dei "disabili adulti", spesso abbandonati a se stessi, a carico di famiglie non sostenute da una adeguata assistenza, e ignorati dalle istituzioni. La ristrutturazione di una vecchia corte agricola a San Lorenzo di Curtatone, di proprietà dell'Associazione stessa, ha permesso di attivare una... "CASA FAMIGLIA PER DISABILI ADULTI" dove i disabili, insieme alle loro famiglie, possano trovare sostegno stabile ed efficace, vivendo, nel contempo, reali opportunità di svago e di crescita personale e sociale.

Grazie ai contributi economici di singole persone, di Ditte, di Enti Pubblici, di varie Fondazioni e al duro e quotidiano lavoro dei volontari, che da alcuni anni si stanno prodigando con generosità ed impegno ammirevole, la struttura è stata ultimata ed è pronta a ricevere gli ospiti: - in un accogliente ed elegante reparto giorno, dove si possono condividere momenti di vita comune, - in un confortevole reparto notte, dove sono state ricavate le singole stanze che consentono agli ospiti di preservare la loro vita privata e di essere costantemente assistiti.

Chiunque può far pervenire alla Associazione i loro doni tramite:

- c/ postale n° 30276224 intestato a Associazione di Volontariato San Lorenzo - onlus,
- bonifico bancario c/c 100538 Banca Popolare di Verona; ABI 5188 - CAB 11501 CIN - N,
- assegno o carta di credito,
- oppure direttamente in sede all'Associazione,
- Codice Fiscale 93036470206

ASSOCIAZIONE SAN LORENZO - ONLUS

Via Crocette, 24 San Lorenzo - 46010 Curtatone (MN) - Tel. 0376.358924 - 339.4822549



Associazione Benemerita
 riconosciuta dal Coni

Associazione Nazionale di Promozione Sportiva nelle Comunità

IN MARCIA PER LA VITA Campioni di Solidarietà

L'A.N.P.S.C. promuove l'attività sportiva non solo nella sua valenza ludico-agonistica, ma soprattutto come strumento promotore di aggregazione e di prevenzione primaria rispetto all'annoso problema del disagio giovanile tout court e più specificamente di ciò che riguarda l'abuso di sostanze psicoattive.

L'A.N.P.S.C. dal 1995 si occupa della promozione ed organizzazione di eventi sportivi per tutti coloro che si trovano ad affrontare il difficile percorso di uscita dalla tossicodipendenza.

"IN MARCIA PER LA VITA - Campioni di Solidarietà" è una manifestazione promossa ed organizzata dall'ASSOCIAZIONE NAZIONALE di PROMOZIONE SPORTIVA nelle COMUNITÀ, con lo scopo di "testimoniare", l'impegno delle comunità e delle strutture che si occupano della cura alle tossicodipendenze.

Il percorso svolto dai pazienti all'interno delle comunità, che ha l'obiettivo di migliorare la propria vita attraverso l'impegno e l'esercizio, viene qui riproposto e "simboleggiato" con una marcia che attraverserà gran parte dell'Italia. Una staffetta che si pone la finalità di sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi del disagio giovanile e del ricorso alle droghe ma anche di unire comunità e centri (pubblici e privati) che, tra mille difficoltà, sono impegnate nel recupero di tanti giovani.

"IN MARCIA PER LA VITA - Campioni di Solidarietà" è quindi principalmente una testimonianza sul cammino svolto da chi ha deciso di cambiar vita ed un invito a non stigmatizzare e ignorare i problemi legati alla tossicodipendenza. L'organizzazione della marcia con il meccanismo della staffetta vuole inoltre rinforzare la consapevolezza che il proprio cammino è interdipendente dal percorso di chi ci accompagna e condivide con noi le medesime finalità.

La marcia, che vedrà il coinvolgimento sia nell'organizzazione che nello svolgimento degli atleti della FIASP, prenderà il via da Udine l'8 maggio 2009 per concludersi il 23 dello stesso mese a Roma. Centinaia di ragazzi e ragazze (pazienti, operatori, volontari etc.) correndo, di volta in volta, con un massimo di 2/3 atleti si daranno il cambio lungo un percorso di oltre 1.300 Km portando, nei Comuni attraversati, quella "testimonianza" di cui abbiamo precedentemente scritto.

L'evento sarà riportato (quotidianamente) sul sito dell'A.N.P.S.C. con immagini, video e racconti della staffetta.

Il Presidente
 Dott. Claudio Ciampi

La F.I.A.S.P. collaborerà con l'A.N.P.S.C. alla "staffetta che partirà da Udine il 9 maggio per arrivare a Roma il 23 maggio 2009. I Comitati saranno informati sul programma proposto dall'A.N.P.S.C. che toccherà le Regioni: Friuli Venezia Giulia, Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Marche, Umbria, Lazio.



"La FIASP su La Gazzetta dello Sport"

La Gazzetta dello Sport

SABATO 22 NOVEMBRE 2008

Socializzare correndo: dallo sport per tutti alla maratona

Prendo spunto dalla presentazione del calendario nazionale delle manifestazioni sportive 2009 della Fiasp (Federazione italiana amatori sport per tutti), per farvi conoscere l'altra faccia dello sport, quella poco conosciuta e più nascosta che la mia Federazione promuove sul territorio nazionale: la differenza è che i grandi eventi si occupano di eroi di copertina, noi dell'uomo comune, della persona normale.

Lo sport in questione è quello non competitivo, a prevalente espressione podistica aperto a tutti ed a tutte le età che non trova mai lo spazio che meriterebbe. Nello specifico, il calendario nazionale Fiasp 2009 propone circa 1.300 manifestazioni podistiche, prevalentemente domenicali, di piccolo, medio e lungo percorso aperte agli sportivi di ogni età, la cui espressione territoriale interessa prevalentemente il Nord e Centro Italia. Ogni partecipante può percorrere a scelta uno dei tragitti



proposti dagli organizzatori al passo che più ritiene confacente alle proprie possibilità fisiche ed atletiche. La partenza di queste manifestazioni di massa si articola nell'arco di una o due ore ed è definita libera, cioè non soggetta al tradizionale «via!». Vedere mille, duemila persone che percorrono senza fretta o ansia del tempo tecnico un percorso ricavato nella natura, nei centri storici, nei parchi, nella tradizione e cultura territoriale è uno spettacolo che merita l'attenzione di noi tutti. Sapere che tutte queste persone, socialmente e fisicamente differenti, si ritrovano con periodicità per il gusto di vivere insieme un'esperienza temporale limitata, in parte fisica, in parte socializzante, in parte

conoscitiva del territorio è altrettanto meraviglioso.

Giuseppe Colantonio
(Presidente nazionale Fiasp)

La vigilia della maratona di Milano, organizzata dal nostro giornale, ci sembra una buona occasione per ricordare che in Italia ci sarebbero ben pochi maratoneti se alla base non operasse in maniera così capillare sul territorio un'organizzazione come la Fiasp. Otto milioni di partecipanti annuali, a fronte dei 170.000 tesserati, sono numeri che ingrossano le statistiche del Censis sullo sport praticato in Italia. Posso confermare personalmente che svegliarsi la mattina e mettersi a correre a passo libero in mezzo a migliaia di persone è uno dei modi migliori per cominciare la domenica.



PERCORSO CIRCOLARE DELL'ADDETTA

Il Gruppo Sportivo Dilettantistico Marciatori San Giorgio Dresano con sede a Dresano (MI) in Via Trento, 6, da alcuni anni propone, agli appassionati podisti, un Percorso Circolare Permanentemente percorribile dalle ore 8:00 alle 17:00 nel periodo estivo, dalle ore 8:00 alle 15:00 nel periodo invernale. La partenza e l'arrivo è a Dresano presso il Bar "Desirè Café", in Via dei Giardini, 13. La persona preposta alle informazioni è il Signor Aldo Zanaboni: tel. 02.98270221-02.98270277. Mailto: info@marciatorisangiorgio.it .

PUNTI CARATTERISTICI DEL CIRCOLARE

Il Circolare si avvale di due itinerari: 11 e 19 km, segnalato con frecce di colore giallo.

I percorsi si sviluppano su sentieri di campagna e tratti asfaltati. Buona parte del percorso è tracciato all'interno del Parco Agricolo Adda Sud, circa due terzi sui sentieri sterrati transitanti nelle campagne, toccando piccoli boschi, i borghi e i paesi di Balbiano, Zoate-Lanzano, Cologno, Casalmaiocco, Vizzolo Predasi, le Cascine di Virolo e Sarmazzano.

La zona è disseminata di cave, rogge, fossi, canali e canalette, vari sono i ponticelli posti sopra di essi che consentono la percorrenza degli itinerari.

Lungo il cammino vi sono monumenti religiosi, fra questi, la chiesa di Vizzolo Predabassi in stile romanico risalente al tredicesimo secolo, recentemente restaurata, la chiesa di Sarmazzanola, la chiesa di Lanzano, la cappella votiva della Madonna in località Volturano.

DRESANO

Dresano è un comune di 2.341 abitanti della provincia di Milano. Con i suoi tre chilometri quadrati è il più piccolo comune d'Italia per superficie. Il nucleo abitato è suddiviso in 4 frazioni: centro storico (Dresano vecchio) - Madonnina - Villaggio ambrosiano (edificato negli anni Sessanta) - Villaggio Helios (iniziato negli anni Novanta). Il nome Dresano deriva dall'antica presenza, in queste terre paludose, di 3 insenature: tre 'seni', da cui la modifica nel corso dei secoli del nome: "Tresseno" - "Tressano" - "Tresano". Le tre insenature compaiono anche nello stemma del paese, sormontate da tre pioppi, il pioppo essendo uno degli alberi tipici di questa zona della Pianura Padana. Il centro storico vanta i resti di uno dei più antichi edifici dresanesi: sul lato est di piazza Manzoni infatti è ancora presente il muro di un'abitazione con un massiccio portone di legno che anticamente faceva parte del convento di monaci benedettini ai quali si deve il lavoro di bonifica e coltivazione dei territori paludosi circostanti. Vi è pure l'antica cascina Belpensiero, la cui aia è dimora di un platano secolare, la cascina viene già citata in fonti storiche del 1500 ed è tuttora immersa tra i campi a 1 km dal paese. Dresano gode di un clima caratterizzato da estati calde e afose e inverni relativamente miti e piovosi.





Un percorso alla riscoperta... di Leonardo Da Vinci

Lungo il Percorso Circolare dell'Addetta si possono osservare alcune interessanti testimonianze di canalizzazioni che si possono attribuire al "genio" di Leonardo da Vinci. Come si può rilevare dai suoi numerosi appunti, corredati da scritti e bellissimi disegni, Leonardo è sempre stato affascinato dall'acqua in movimento, alternando sempre l'analisi e l'interpretazione teorica del fenomeno, con le sue applicazioni pratiche. Leonardo ha vissuto a Milano per ben 18 anni, dal 1482 al 1500 e, nell'ambito dei suoi studi ed applicazioni pratiche aveva ideato numerose



soluzioni per sfruttare al meglio le risorse idriche della regione, sia per l'irrigazione delle colture agricole, che per utilizzare la potenza dell'acqua per dare movimento alle macchine. Da una lettera di Leonardo a Ludovico il Moro: "So in la obsidione de una terra toglier via l'acqua de' fossi, et fare infiniti ponti, gatti e scale e altri instrumenti pertinenti ad dicta expedizione." Per l'irrigazione, aveva trovato delle soluzioni per portare l'acqua al livello dei terreni da irrigare, tenendo conto delle diverse necessità in funzione della posizione del campo, del tipo di coltura, e del livello dei vari terreni; ed inoltre che l'acqua poteva essere portata da un punto ad un altro solo per caduta (non c'erano motori e pompe). Uno dei tanti problemi da risolvere era l'incrocio fra due canali con l'acqua che doveva scorrere a diversi livelli. Nella foto 1, è riportato un disegno di Leonardo che mostra la soluzione proposta da Leonardo: un ponticello su cui scorre una canale artificiale in muratura posto a livello superiore rispetto ad un canale più grande in cui scorre l'acqua a livello inferiore. Alcune realizzazioni

di questo tipo sono osservabili lungo il Percorso Circolare dell'Addetta. (foto 3 leonardo). La foto 2, a lato mostra un punto del percorso, posto poco dopo la Cappella con la Madonnina delle Acque di Balbiano, con diversi canali su vari livelli che incrociano il Canale Marocco. Le macchine ideate da Leonardo, foto 3, sono state utilizzate per sfruttare la forza dell'acqua in movimento per alimentare altre macchine al servizio dell'attività umana: mulini, segherie, telai ecc. La ruota progettata da Leonardo e riportata nel disegno a fianco è stata utilizzata senza sostanziali modifiche fino alla prima metà del XX secolo per sfruttare l'energia prodotta dell'acqua in movimento. (foto 1 leonardo le macchine). Come si può vedere anche dalla foto 4, la ruota del mulino di Balbiano non è molto diversa da quella splendidamente disegnata da Leonardo. Avendolo visto di persona, posso testimoniare che il mulino di Balbiano alimentato dalla ruota idraulica visibile nella foto è stato in funzione fino a pochi anni fa.



Forneria ALBA

di BATTISTINI ALBERTO & C. s.n.c.

PRODUZIONE BISCOTTI ARTIGIANALI

46020 PEGOGNAGA (MN) - Fr. Polesine - Via Petrate, 10
Tel. 0376 534311 - Telefax 0376 522305

La "Forneria ALBA" mette a disposizione dei gruppi e società i suoi prodotti a **PREZZI SPECIALI** quale riconoscimento individuale per manifestazioni sportive



Presentazione Calendario FIASP e Convegno a La Spezia "Il Futurismo e il mito della velocità"

Il Comitato di Coordinamento Marce non Competitive La Spezia e Lunigiana ha confermato la consuetudine, già positivamente sperimentata negli anni precedenti, di far precedere la presentazione del calendario dell'attività podistica per l'anno sociale 2009 con una conferenza. Valerio Cremolini ha accolto nuovamente con piacere l'invito della presidente Elisa De Fraia e l'affollata ed attenta platea del Salone dell'Avis ha seguito la documentata relazione dello studioso spezzino sul tema: "Il Futurismo e il mito della velocità". La conferenza è stata preceduta dal saluto del Vice Sindaco del comune di La Spezia il Dott. Maurizio Graziano che ha parlato dei benefici effetti del camminare legati alla riscoperta del territorio e alla socializzazione tra i partecipanti. Questi i temi trattati nel corso della conferenza. Nel Manifesto del Futurismo, di cui il 20 febbraio 2009 ricorre il centenario della pubblicazione su "Le Figaro", Filippo Tommaso Marinetti considera la velocità tra i temi ispiratori del movimento, considerandola il riferimento estetico della modernità, intesa come scienza e progresso. «Noi affermiamo - scrive l'eccentrico intellettuale - che la magnificenza del mondo si è arricchita di una bellezza nuova: la bellezza della velocità; un'automobile da corsa col suo cofano adorno di grossi tubi simili a serpenti dall'alito esplosivo. Un'automobile ruggente che sembra correre sulla mitraglia è più bello della Vittoria di Samotracia». La velocità, ha osservato Cremolini, diventa un mito dei tempi nuovi dominati dall'avvento dell'industria e lo sport, per l'energia che esprime, offre un significativo contributo all'approdo verso una società rigenerata dal dinamismo della bicicletta, dell'automobile, dei treni, degli aeroplani, della

radio, del cinema, delle tecnologie e delle scoperte scientifiche. Anche l'arte, allora, deve trasmettere l'importanza della velocità e i pittori futuristi, tra cui Boccioni, Balla, Carrà, Russolo, Severini, Dottori, Fillia, Prampolini, Giannattasio, Depero, e la stessa moglie di Marinetti, Benedetta Cappa, sperimentano nei loro dipinti la centralità del dinamismo, concretizzando «un linguaggio dinamico, avvolgente, capace di esprimere il brivido di una nuova esperienza sensoriale e le immaginarie avventure ai limiti del possibile». I futuristi annunciano nel Manifesto della pittura (1910) che «tutto si muove, tutto corre, tutto volge rapido. Una figura non è mai stabile davanti a noi, ma appare e scompare incessantemente. Per la resistenza dell'immagine nella retina le cose in movimento si moltiplicano, si deformano, susseguendosi, come vibrazioni, nello spazio che percorrono. Così un cavallo in corsa non ha quattro gambe: ne ha venti e i loro movimenti sono triangolari». Il relatore ha documentato tali affermazioni commentando famosi dipinti che esaltano il mito del dinamismo, della velocità e della simultaneità, sottolineando come il movimento coinvolge la persona o l'oggetto rappresentato nello spazio in cui esso si muove. Una parte significativa della conferenza di Valerio Cremolini è stata dedicata al ruolo svolto dalla Spezia nel Secondo Futurismo, allorché nei primi anni Trenta il capoluogo ligure fu sede di eventi culturali di prim'ordine, promossi dal vulcanico Marinetti, incantato dall'incontro nella superba bellezza del Golfo della Spezia del dinamismo industriale,

che aveva come riferimento l'Arsenale Militare, cantiere di costruzione di navi da guerra. Nell'agosto 1933, infatti, Marinetti sfida i poeti d'Italia «per glorificare le vaste e varie bellezze naturali e artificiali del Golfo della Spezia». Il chiassoso epilogo che incorona lo sfidante sarà ospitato nel nuovo Teatro Civico della Spezia. Nel successivo 16 settembre la città è interessata dal "Premio nazionale di pittura Golfo della Spezia", straordinaria manifestazione partecipata da oltre ottanta artisti, che misurarono la loro creatività nella cosiddetta "Aeropittura", capitolo del Futurismo che un apposito Manifesto del 1929 ne aveva enunciato i principi, fondati sul protagonismo del volo e, ancora una volta, della velocità aerea. Il pittore marchigiano Gerardo Dottori, autore del dipinto "Il golfo armato" si aggiudica il primo premio. «Ogni aeropittura - si legge nel Manifesto - contiene simultaneamente il doppio movimento dell'aeroplano e della mano del pittore che muove matita, pennello o diffusore». Ed ancora: «Il tempo e lo spazio vengono polverizzati dalla fulminea constatazione che la terra corre velocissima sotto l'aeroplano immobile». Insomma, la velocità per i futuristi è davvero una religione. Il presidente del comitato marce Elisa De Fraia al termine della conferenza nel ringraziare tutti i partecipanti ha illustrato il nuovo programma podistico per l'anno 2009 giunto alla XXVII edizione con particolare riferimento alle manifestazioni podistiche più longeve e alle nuove marce acquisite invitando tutti alla partecipazione.



A PIACENZA IN ASSEMBLEA “ADERENTI E SOCI F.I.A.S.P.”

Venerdì 5 dicembre 2008 presso la sala convegni della Parrocchia San Lazzaro a Piacenza gentilmente messa a disposizione dal Parroco Don Silvio Pasquali, si è tenuta l'annuale assemblea dei gruppi appartenenti al Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Piacenza. I lavori presieduti dal Presidente Dott. Armando Rigolli prevedevano un nutrito ordine del giorno. Così si è provveduto di buon passo alla lettura ed all'approvazione all'unanimità del bilancio preventivo 2009. Si è poi proseguito con la presentazione del nuovo calendario provinciale marce edizione 2009 per il territorio di Piacenza. Tra le nuove manifestazioni inserite nel calendario, il recupero della marcia di Roncaglia, l'inserimento per la seconda volta di ultra maratone come il Sentiero dei Dragoni e la Via degli Abati. Importante anche l'inserimento di una nuova marcia in territorio lodigiano grazie alla sempre disponibile e gentile collaborazione del Comitato Marce di Lodi nella persona del presidente Mai Mario. La serata è poi proseguita con la relazione da parte del presidente dell'attività svolta dal Comitato nell'arco dell'anno, congratulandosi con i componenti del Comitato stesso e con i Presidenti delle varie Associazioni Sportive presenti, nonché con il Segretario Giovanni Pagani per il lavoro svolto. Interessanti gli interventi da parte degli ospiti della serata. Renzo Danesi Vicepresidente F.I.A.S.P. ha illustrato quali sono i criteri di utilizzo della polizza Groupama di Assicurazione F.I.A.S.P. relativa alle manifestazioni, quali ne sono i massimali di risarcimento e il diverso trattamento riservato ai partecipanti occasionali rispetto agli iscritti tesserati F.I.A.S.P. Interessante è stato rilevare come sia conveniente essere socio F.I.A.S.P. L'Avvocato Guidi, “consulente” giuridico del Presidente Nazionale F.I.A.S.P., ha illustrato quali sono i minimi di legge previsti dal codice civile in materia di assicurazione sui percorsi. Grande interesse si è dimostrato per il nuovo sito internet www.comitatofiasp.piacenza.it inaugurato quest'anno e ottimamente gestito dall'Ing. Giacomo Prazzoli che costantemente lo aggiorna consentendogli di diventare in futuro sempre più elemento di informazione e di riferimento per tutti i Soci F.I.A.S.P. Il Presidente Rigolli ha relazionato che alcune realtà sportive hanno lasciato il comitato di Piacenza uscendo da esso e andando a confluire in altre federazioni sportive: questo fatto negativo, potrebbe in fine essere un fatto positivo per il Comitato

visto che da diverso tempo gli obiettivi di queste “persone” non coincidevano più con gli obiettivi del Comitato. E giusto per parlare di obiettivi nel mirino del Comitato di Piacenza vi è quello di dotarsi di un “defibrillatore” portatile da collocare di volta in volta in punti strategici durante lo svolgimento della manifestazioni onde garantire una ulteriore tranquillità ai marciatori, argomento questo trattato già da tempo in Comitato e qui in Assemblea su proposta del Dott. Alberto Di Muzio. Il progetto di spesa verrà discusso con una sessione di lavoro congiunta fra Comitato e Gruppi, le cui proposte sono quelle di utilizzare parte delle reciproche risorse attive: per il Comitato dai “cespiti” derivanti dalle quote federali, per i Gruppi dall'aumento delle quote di iscrizione alle marce attuate nel 2008 e quelle del 2009, motivo questo di riflessione per quanti si sono sbizzarriti durante l'anno a criticare le quote di partecipazioni alle marce piacentine. L'Assemblea, su proposta del Comitato ha deliberato i Candidati alle elezioni previste il 10 gennaio 2009, nelle persone di: Pier Luigi Subitoni – Candidato al Consiglio Federale; Tina Casi – Candidata al Collegio Dei Revisori dei Conti. A margine di questa delibera, la Signora Clementina Corsi è stata Candidata alla Commissione Federale di Appello a cura del Comitato F.I.A.S.P. di Piacenza. L'incontro si è concluso alle ore 23:30, con l'esaurimento dell'ordine del giorno.

Il Comitato di Piacenza, è attivo nella F.I.A.S.P. già dai primi anni della sua fondazione. Con Giacomo Patroni si è iniziato a diffondere i sentimenti dello sport

amatoriale nella provincia, raggiungendo significativi risultati sul piano organizzativo con manifestazioni domenicali sparse in varie zone della provincia.

Si può ben dire però che l'attività podistica in terra piacentina è nata ancora prima della F.I.A.S.P., lo testimonia la Marcia Internazionale del 1° maggio organizzata dal Gruppo Podistico Millepiedi di Fiorenzuola giunta alla 40ª edizione. A margine di questa camminata a seguire poi, le più longeve risultano essere, con 38 edizioni la Marcia in Alta Val Tidone, con 37 edizioni la Scarpinata lungo il Po di Fogarole e la Marcia dei Pioppi di Soarza, con 36 edizioni Camminata di San Lorenzo di Montecelli D'Ongina e la Scarpinata di Carpaneto.

Se Giacomo Patroni ha avuto il merito di tracciare il “solco” dell'attività sportiva non competitiva, il suo successore Aldo Copelli è stato quello che ne ha continuato le gesta dai primi anni ottanta sino agli inizi del 2000, sviluppando ancor più le finalità della F.I.A.S.P. nel territorio. Dopo un mandato presidenziale di Pietro Tanzarella, (2000-2004), Armando Rigolli è oggi il Presidente del Comitato di Piacenza, gestisce in armonia di intenti un “gruppo” di Consiglieri e Commissari Tecnici Sportivi formato da 32 Soci F.I.A.S.P. Nel 2009, i progetti organizzativi che verranno omologati dal Comitato sono 95 di cui 88 marce e 7 percorsi circolari. Dopo la stesura del calendario provinciale, al comitato sono pervenute richieste per l'organizzazione di altre manifestazioni serali. La sede del Comitato è a Roncaglia in Via della Chiesa; è dotato del sito: www.comitatofiasp.piacenza.it.





GRUPPO SPORTIVO TAPASCIONI

Se avete letto qualche cosa riguardo il G.S. Tapascioni, probabilmente conoscerete almeno tre cose:

- A) che dal 1974 il G.S. Tapascioni è un gruppo che si rivolge ad una fascia di sportivi dediti al podismo, alle camminate e alle marce non competitive,
- B) che non ha mai raggiunto un numero elevato di iscritti poiché la fatica è dura da sopportare, sebbene la finalità del podismo amatoriale non sia il risultato sportivo bensì il rincorrere la buona salute e il cercare amici tra la gente. Ciò non toglie che tra gli iscritti al gruppo ci sia gente che ha partecipato alla maratona di New York, di Berlino, di Londra, di Honolulu, di Roma,

alla 4 giorni di Nimega in Olanda e alla 3 giorni di Vienna,

- C) che da sempre partecipa ed organizza manifestazioni a scopo benefico.

Dicevamo che siamo relativamente in pochi, pochi ma buoni in duplice senso, buoni nel tenere duro ad organizzare e a partecipare alle varie manifestazioni, buoni di cuore poiché la finalità del G.S. Tapascioni, da sempre iscritta nello Statuto di fondazione, è quella di devolvere gli utili delle manifestazioni al Dr. Silvio Prandini, fondatore dell'ospedale di Wamba in Kenia. Il Gruppo Tapascioni si riunisce ogni venerdì sera alle ore 21:00. Partecipa ogni domenica alle manifestazioni podistiche della provincia e in alcuni

casi, con alcuni iscritti "emigra" verso altre regioni e altre nazioni partecipando a varie manifestazioni di lungo chilometraggio. L'iscrizione al Gruppo non comporta nessun obbligo ed è gratuita da ormai parecchi anni. L'unico "obbligo" chiesto agli iscritti è quello di aiutare nella organizzazione delle numerose manifestazioni annuali. Spicca fra queste la 36ª edizione 2009 della Wamba Ospital del mese di settembre, e altre varie iniziative sociali finalizzate allo scopo di raccogliere fondi da inviare in Kenia. Il Gruppo ha sede in Via San Camillo, 6 21053 Castellanza (VA). Informazioni sul gruppo si possono ottenere telefonando al Signor Pennone Agostino, tel. 0331.504627.

GRUPPO PODISTICO NOCE POLISPORTIVA LAME

DI IVO BASI



I precursori del "Gruppo Podistico Noce Polisportiva Lame" di Bologna, furono, nel 1978, Ivano De Franceschi, Wainer Mantovani e Oreste Campanini. Si partecipava alle principali camminate di quegli anni, prime fra tutte la "Galaverna", con la denominazione di "gruppo podistico bar sport Beverara". La fase organizzativa seguì entro breve, con la proposta ai podisti bolognesi della prima camminata "Tra il vecchio e il nuovo", con un suggestivo percorso lungo il canale Navile. Dopo un periodo di pausa, con la nascita della Polisportiva Lame gli appassionati del podismo tornarono in pista e fu appunto fondato il "gruppo podistico Noce Polisportiva Lame". Si ripartì dalla tradizione, dall'antico percorso lungo il Navile, per poi allestire una nuova edizione della camminata "Tra il vecchio e il nuovo", che si svolge nell'arco del mese di aprile. Tra gli appuntamenti che attualmente caratterizzano il settore, la corsa nell'ambito dell'estate sportiva a metà maggio di ogni anno e la camminata a favore dell'Istituto Ramazzini che si tiene a fine settembre. Il gruppo è inoltre da sempre presente alle staffette "2 agosto 1980, una data da non dimenticare" da Avio a Bologna, che presenziano alla manifestazione che si tiene nel piazzale antistante la stazione nel giorno dell'anniversario dell'eccidio. La Polisportiva Lame è iscritta alla F.I.A.S.P.-Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti e gareggia in più città. Roberto Borgatti, "membro" del G.P. Noce Polisportiva Lame, è stato Presidente del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Bologna per diversi anni, tutt'ora ne è ancora un componente molto attivo. I podisti della Polisportiva Lame si ritrovano tutti i martedì presso la sede sociale in via Vasco De Gama.

GRUPPO PODISTICO TAVAZZANO CON VILLAVESCO 30 anni di attività

Nella vita esistono dei traguardi che è possibile raggiungere solo se si possiede passione, cuore, tenacia e un buon paio di scarpe ai piedi. E i nostri podisti ne sanno qualcosa. Tuttavia, per raggiungere il suo ultimo traguardo in ordine di tempo, il Gruppo Podistico Tavazzano con Villavescio (GPT) ha avuto anche bisogno della forza di gruppo, quella forza che nasce dalla voglia di stare insieme, di divertirsi e di dare vita a una squadra pronta a percorrere unita non solo i chilometri di una marcia, ma anche i passi quotidiani della vita... la vita di una grande famiglia. Ed è proprio con questo spirito che il 7 dicembre 2008 il GPT ha celebrato 30 anni di attività, con una festa che ha voluto coinvolgere tutta la cittadinanza tavazzanese, a partire dalla S. Messa in onore dei defunti del gruppo, per poi proseguire con un rinfresco presso l'ACLI e raggiungere il suo culmine al Teatro del Nebbiolo. Qui un folto gruppo di podisti, simpatizzanti, autorità e curiosi ha potuto assistere alla proiezione di un filmato che, attraverso



Giovanni Riva

immagini e musiche, ha ripercorso il lungo e intenso cammino di questo gruppo. Era il lontano 1978. Mentre nell'Italia degli Anni di Piombo, Aldo Moro veniva rapito e poi ucciso, Karol Wojtyla saliva al soglio pontificio e Sandro Pertini veniva eletto Presidente della Repubblica, in quel di Tavazzano un gruppo di amici decideva di dare vita al GPT dall'unione di due realtà già esistenti: il Gruppo Eurotras e l'Acli Tavazzano. L'allora Presidente Carlo Itali, uomo indimenticato e amato da tutti, condusse con grande impegno il gruppo per numerosi anni. A succedergli furono prima Giancarlo Brena e poi Giovanni Fasoli - attuale Presidente - che con grande successo e dedizione guida da 5 anni il gruppo. È stato proprio Fasoli ad aprire e chiudere il cerchio della cerimonia, con parole di ringraziamento e voce a tratti rotta dall'emozione. Sul palco del teatro sono intervenuti, oltre al Sindaco

e all'Assessore allo Sport di Tavazzano, personaggi del mondo del podismo, come Mario Mai (Presidente del Comitato Provinciale FIASP), i rappresentanti di diversi gruppi podistici e un podista d'eccezione come Giovanni Riva, classe 1922. La presentazione al teatro è stata anche l'occasione per ricordare la Marcia del Nebbiolo, organizzata ogni anno dal GPT, che conta una partecipazione media di 2000 iscritti, alcuni dei quali provenienti addirittura dal Trentino e dalla Valle d'Aosta. E restando in tema di marce, così come ad attendere il podista al termine della sua lunga corsa non può certo mancare un ristoro, anche questa giornata di festa si è conclusa con un pranzo allietato da musiche e danze, alle quali i membri del gruppo e le loro consorti non si sono certo sottratti. Insomma, è proprio il caso di dire che i piedi dei nostri podisti non si fermano mai.



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



GRUPPO PODISTICO AVIS-AIDO



La passione per le manifestazioni podistiche non competitive è nata nel 1982 quando un gruppo di amici, frequentanti lo stesso locale pubblico, decisero di organizzare delle passeggiate nelle campagne limitrofe a Sannazzaro.

Fu così che, circa un anno dopo, nacque il Gruppo Podistico Amatori Sannazzaro e la "1^ Marcia della merla": manifestazione podistica non competitiva con un percorso che, nonostante la stagione in cui è organizzata (i tre giorni più freddi dell'anno), si snoda attraverso sentieri,

boschi, strade di campagna, e a volte piccoli rigagnoli (ariazzolo) su barche (barchè) appositamente sistemate, da sponda a sponda, dagli organizzatori.

Nel corso degli anni il Gruppo Podistico Amatori Sannazzaro ha avuto degli alti e bassi, simpatizzanti e praticanti questo sport popolare, che richiamati da una forte volontà di cercare continue emozioni e di voler far conoscere questa parte della Lomellina (Po, Agogna, Erbognone, Terdoppio), hanno voluto allargare ai paesi limitrofi (Ferrera Erbognone, Scaldasole)

l'organizzazione di manifestazioni non competitive.

Tra le manifestazioni organizzate dall'associazione, oltre alla già citata Marcia della merla, si ricordano la Marcia dell'Erbognone, la Marcia del Castello, la Tre passi e una corsetta.

Dal 1° maggio 2001 il gruppo podistico ha voluto adeguarsi ai tempi chiamandosi Gruppo Podistico AVIS - AIDO Sannazzaro con lo scopo di unire sempre più lo sport al volontariato di gruppo.



Sede:

c/o Bar San Bernardino
 Via S. Bernardino
 27039 Sannazzaro de' Burgondi

Ufficio di competenza:

Volontariato e Associazioni
 Via Cavour 18

Responsabile unità operativa:

Marinella Fassi

Responsabile Presidente:

Castellana William
 Tel. 0382995608

E-mail:

mfassi@comune.sannazzarodeburgondi.pv.it

HELENTEX s.r.l.

Sponsor Ufficiale della
"MARCIA DEL BRENTEGNAN"

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 Polisportiva Madignanese in terra veneta

Le dolci colline veronesi hanno fatto da cornice al tradizionale appuntamento dei podisti della Polisportiva Madignanese (CR) che rinsaldano la loro amicizia ritrovandosi ogni anno per percorrere un Percorso Circolare Permanente FIASP. Siamo così partiti all'alba di domenica 9 novembre 2008 con destinazione Illasi (VR), graziosa località ricca di storia e cultura posta al centro dell'omonima valle che trae motivo di prestigio ed orgoglio per la qualità del vino e salubrità dell'olio prodotto. La volontà e passione del Gruppo Marciatori Valdillasi, a cui associamo i nostri complimenti per l'ottima organizzazione, ha contribuito ad allestire da pochi mesi il circuito "Corrillasi"; splendida la scelta dei percorsi, di Km 6-12-21, che abbiamo trovato molto suggestivi e ben segnalati da grandi cartelli indicatori in legno (anche se qualcuno dei nostri è riuscito anche questa volta nell'impresa di perdersi) e si sviluppano attraverso tranquilli sentieri, filari di vigneti, antichi castelli, ville nobiliari e piccole chiesette, con lo sguardo del podista che si allunga continuamente per ammirare la vallata circostante. Al termine dei percorsi ci siamo ricongiunti nell'ampia piazza del municipio dalla quale eravamo partiti, con un pò di stanchezza e una grande soddisfazione da parte di tutti che raggiunge l'apice allorchè decidiamo di recuperare le energie perdute comodamente seduti al tavolo di un ristorante del luogo, per



scambiarci le sensazioni provate durante la mattinata, davanti ad un tipico risotto al tastasal e radicchio ed un bicchiere di ottimo amarone: non sarà impresa semplice trovare un ricostituente migliore per un podista affaticato... A conclusione della bella giornata vissuta in armonia tra sport ed amicizia, cogliamo l'occasione per una visita al locale frantoio nel quale vengono spremute le olive raccolte in questi giorni, per ricreare la magia di un olio dall'eleva-

tissima qualità e purezza che ancora oggi fa affidamento a metodi di lavorazione immutati da secoli. Un ultimo sguardo al panorama circostante prima di lasciare alle spalle questa bella vallata che ci ha ospitati per l'intera giornata, con la promessa di farci ritorno in una prossima occasione.





Convegno del Gruppo A.S.D. Foredil Padova "CORRERE IN MONTAGNA"



Molte competitive sono tali per pochi "eletti". Tutti competono con loro stessi. E' sufficiente guardare i maratoneti, che coprono la distanza in più di tre ore e mezzo (e sono la stragrande maggioranza), per rendersi conto che si tratta di manifestazioni molto simili alle nostre, ma che costituiscono un invito importantissimo all'attività fisica, intesa come occasione di sport e nello stesso tempo di socializzazione, oltrechè di cultura e di solidarietà.

E' una premessa necessaria per porre in luce il contenuto della cronaca dell'avvenimento riportato di seguito.

Venerdì 4 aprile l'A.S.D. FOREDIL ha organizzato un convegno-dibattito sul tema "Correre in Montagna".

Il Gruppo FOREDIL si è affiliato nel 2008 alla FIASP e ha in programma domenica 14 settembre a S.Giorgio delle Pertiche (Pd) la Maratonina sul Graticolato romano, ma è da più di vent'anni è sulla scena del podismo padovano e partecipa con assiduità alle nostre manifestazioni domenicali, anche se molti dei suoi soci si dedicano ancora dalle origini alle cento chilometri, alle maratone, alle maratonine, e a quant'altro richiede preparazione e allenamenti adeguati e impegnativi.

Il convegno-dibattito, che si è svolto presso il Patronato di Caselle di

Selvazzano e al quale hanno presentato i dirigenti della Società PROMOSPORTVALLIBRESCIANE con il presidente Roberto Rizzini, ha fermato l'attenzione della settantina di presenti sulle corse in montagna con un excursus delle numerose manifestazioni, organizzate dalla PROMOSPORT nella provincia di Brescia, e ha visto gli interventi di Lucio Fregona, campione mondiale di corsa in montagna nel 1995, di Enrico Ghidoni che, oltre a correre in montagna, è primatista mondiale di marcia verso il Polo Nord, avendo percorso con Stefano Miglietti 537 Km in 126 ore, comprensive di quattro di fermata imposte dal regolamento per la verifica delle condizioni fisiche degli atleti, e di Antonio Pasqualotto, appassionato pure lui di Sky Runner con numerose corse nelle Alpi e con un'importante puntata nel Colorado, e attualmente tecnico e preparatore di atleti che si dedicano a questa disciplina.

La presenza di questi campioni ha permesso di approfondire argomenti quali gli allenamenti, l'alimentazione, le strategie adottate durante le performances, l'abbigliamento usato per combattere il freddo nel viaggio verso il Polo Nord e molti aspetti specifici delle diverse imprese.

L'introduzione e la conclusione del presidente della FOREDIL Diego Bovolato e Roberto Rizzini della PROMOSPORT, oltre a sottolineare il valore delle imprese dei campioni presenti, hanno posto in rilievo il significato della partecipazione a manifestazioni, importanti dal punto di vista sportivo, ma motivi di crescita nella formazione di uomini che sanno assumere anche nella società un valido ruolo.

Felicitazioni e compiacimento sono stati espressi dal Presidente provinciale della FIASP Andrea Gusella e dal vicepresidente della FIDAL Amatori di Padova Giorgio Calore, che hanno sottolineato anche il contributo culturale del convegno.

La serata si è conclusa con la consegna di un riconoscimento agli ospiti e con un buffet offerto a tutti i presenti.





VASCO BRUTTOMESSO

Lo scorso 14 dicembre 2008, Vasco Bruttomesso aveva festeggiato il suo 105° compleanno con gli Assistenti e gli ospiti della Casa di Riposo Fili Molina dove, da qualche anno era ospite assieme alla sua signora scomparsa qualche anno fa. Nato ad Annone Veneto nel 1903 si era laureato in ingegneria e subito dopo gli eventi bellici si era trasferito a Carbonate, ridente e industrioso paesotto a cavallo tra le provincie di Como e Varese. Diresse per molti anni il Lanificio e Cotonificio Furter di Carbonate, nel frattempo si era sposato ed aveva avuto tre figli, due maschi e una femmina ai quali era molto legato. Aveva avuto anche un'intensa vita pubblica prima come Commissario e poi, per due mandati consecutivi, Sindaco di Carbonate lasciando anche di questo suo impegno un bel ricordo per quanto di buono fatto per la cittadinanza. Personaggio molto stimato anche in altri settori, alpino, alpinista, sciatore, motociclista, tiratore scelto e marciatore; fino a quasi 100 anni ha partecipato alle più importanti manifestazioni podistiche non competitive non solo del varesotto e del comasco ma anche in altre provincie e all'estero. Memorabili le sue partecipazioni alla "Pre Nimega" (marcia civile e militare di km 43) che si tiene a Malnate (Varese) da quasi 40 anni. La curiosità di questo "personaggio" è che si presentava sempre alle camminate con una tenuta curiosa: pantaloni alla zuava, calzettoni e scarponi da montagna, camicia scozzese, giacca a vento nelle stagioni fredde e il suo immancabile cappello da Alpino del quale, diceva, si separava solo quando andava a dormire. Questo personaggio, di cui oggi vogliamo ricordare la memoria, era conosciuto da molti, apprezzato e ammirato per la sua indomabile fede e per la sua straordinaria serietà di comportamento. Leale, corretto, aveva sempre un cordiale sorriso e un saluto per tutti, ci ha lasciato nei primi giorni del 2009 ma il suo ricordo resterà sempre vivo nella memoria di tutti coloro che hanno avuto la fortuna di conoscerlo, il piacere di fare con lui qualche tratto di strada sugli itinerari delle tante camminate da lui portate brillantemente a termine. Ora, anche per lui, è terminato il cammino di una lunga esistenza, lo ricorderemo con affetto, sperando che lui da lassù ci protegga e ci guidi, ciao Vasco a nome di tutti gli amici del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese.

Gianluigi Basani



stazioni fredde e il suo immancabile cappello da Alpino del quale, diceva, si separava solo quando andava a dormire. Questo personaggio, di cui oggi vogliamo ricordare la memoria, era conosciuto da molti, apprezzato e ammirato per la sua indomabile fede e per la sua straordinaria serietà di comportamento. Leale, corretto, aveva sempre un cordiale sorriso e un saluto per tutti, ci ha lasciato nei primi giorni del 2009 ma il suo ricordo resterà sempre vivo nella memoria di tutti coloro che hanno avuto la fortuna di conoscerlo, il piacere di fare con lui qualche tratto di strada sugli itinerari delle tante camminate da lui portate brillantemente a termine. Ora, anche per lui, è terminato il cammino di una lunga esistenza, lo ricorderemo con affetto, sperando che lui da lassù ci protegga e ci guidi, ciao Vasco a nome di tutti gli amici del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese.

Gianluigi Basani



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 Uditore)

MAGAZZINO PALERMO
Via Ur, 21



DAL PASSO DEL GRAN SAN BERNARDO A GERUSALEMME



Alcuni Marciatori del Gruppo Sportivo "San Giorgio" di Dresano (MI) e precisamente Abbiati Alberto, Campari Gianmario, Rizzi Mario e Zanaboni Aldo, sono famosi nell'ambito podistico per le loro camminate di più giorni e su lunghe distanze. A questo riguardo va ricordato particolarmente l'impegnativo Cammino di Santiago di Compostela (oltre 800 km) senza alcun supporto al seguito, di alcuni anni fa. Non contenti di ciò, hanno pensato poi di percorrere l'antico cammino dei pellegrini sulla Via Francigena sin dal Medio Evo. Come spesso succede, il "caso" venne loro in soccorso e li mise in contatto con i "Pellegrini della Francigena", con sede ad Altopascio, che stavano progettando una simile impresa. I nostri amici non ebbero esitazione e con loro iniziarono nel 2003 la grande avventura partendo esattamente il 15 giugno dal Passo del Gran San Bernardo e, tappa dopo tappa, anno dopo anno salvo qualche intervallo, attraversarono tutta la nostra Penisola da Nord a Sud e nel 2007 arrivarono a Siponto (Manfredonia), punto di imbarco dei pellegrini per Gerusalemme. Ora non mancava che compiere il gran balzo e percorrere il tratto finale in Terra Santa. A primo acchito la cosa

sembrava assai improbabile, ma anche questa volta il sogno si è avverato. E così i nostri Sangiorgini, con gli altri amici Toscani (ben 51 in tutto), mercoledì 22 ottobre u.s. sono volati a Tel Aviv e di lì in Pullman ad Akko (San Giovanni D'Acri) per iniziare il giorno dopo il loro cammino che li ha portati a Haifa e poi man mano a Cana, a Nazareth e poi al Monte Tabor e a Tiberiade. Il loro andare diventava di giorno in giorno sempre più interessante ed emozionante nel passare da tanti luoghi storici-relegiosi ben noti e, salvo qualche temporale con doccia fuori programma, tutto andava per il meglio. Ma, raccontano i nostri pellegrini, le cose incominciarono a cambiare lungo la Valle del Giordano, non solo per l'impatto con un ambiente arido e desertico e per il clima piuttosto caldo, ma anche per i contrasti e le contraddizioni di quella terra martoriata che apparivano subito evidenti. Partecipando alla funzione religiosa e alla processione fine alla riva del Giordano, cosa che avviene solo una volta all'anno l'ultimo giovedì di Ottobre, si sono resi conto di essere in zona di guerra. Militari ovunque al di qua e al di là del fiume, ovviamente di opposte fazioni, cartelli che indicavano zone

minate, bunker e torrette di osservazione dappertutto. Riprendendo il cammino verso Gerico li aspettava così una brutta sorpresa, una nutrita pattuglia di militari vietavano loro di proseguire lungo quella strada di confine, per cui il loro programma dovette essere forzatamente modificato. Ciò non impedì comunque di compiere le escursioni al Mar Morto, a Qumran, a Masada e al Monastero di San Giorgio e così via. Finalmente, verso sera di martedì 4 Novembre con grande emozione e infinita gioia entravano nella città vecchia di Gerusalemme attraverso la porta dei Leoni o di Santo Stefano. Un abbraccio collettivo univa tutto il gruppo e per qualche istante nessuno riuscì a proferir parola. Anche questa volta la meta era stata raggiunta. I giorni seguenti sono stati dedicati a visitare tutto quello che vi era da visitare prima di far ritorno in Italia. Un cammino che Alberto, Gianmario, Mario e Aldo ricorderanno per sempre per i tantissimi ricordi e per un'esperienza unica e irripetibile. Ora hanno ripreso, come loro consuetudine, a partecipare alle marce domenicali e, se vi capiterà di incontrarli, potrete sempre chiedergli qualcosa sul loro lungo viaggio.



4^a SCARPINATA A MONTE RUFENO 3 giorni di eventi FIASP

19-20-21 settembre 2008 - Acquapendente (VT)

Nella vita si rincorrono sogni di vario genere e importanza. Il mio era quello di poter partecipare alle manifestazioni proposte dal Comitato Scarpinata, con sede in Piazza Girolamo Fabrizio 17 di Acquapendente in provincia di Viterbo. Grazie alla sensibilizzazione e alla progettualità dell'amico Remo Martini, il sogno si è avverato alla tre giorni di Orvieto, Allerona, Trevinano lo scorso settembre, coinvolgendo 24

temerari alla scoperta di nuove emozioni sportive, culturali e sociali. La sveglia di venerdì 19 settembre è suonata molto prima dell'alba per me e per i componenti del Gruppo Podistico Rino Mazzola di Mantova e con questi altri "amici" di ventura, si doveva arrivare in orario per partecipare alla prima manifestazione in programma. Tutti presenti all'ora e al ritrovo stabilito, il pulman parte destinazione Orvieto. Occhi

assonnati, qualche sbadiglio, durante il viaggio cerco di non disturbare gli ospiti con i soliti saluti, ma il brusio e forte, la gente non riposa, scambia opinioni sulle manifestazioni fatte, qualche barzelletta e canti intonati dal grande "Bertino", c'è subito aria di festa, nonostante ci accompagna la pioggia. Si arriva così ad Orvieto accolti da Sergio Pieri (persona deliziosa), che ci ha organizzato in maniera impeccabile la trasferta. Finalmente alle ore 11:00, si parte per la "Camminata attorno alle mura" di Orvieto, l'acqua continua a scendere copiosa, siamo guidati da Sergio Pieri, in uno scenario da pieno inverno con nebbia annessa, davanti al capolavoro architettonico della facciata del Duomo di Orvieto termina la "camminata". Dopo la fatica il meritato riposo come si suol dire "con le gambe sotto il tavolo" e che tavolo!!! Siamo stati ospiti al palazzo del gusto sede dello "Slow Food" nazionale. Nel pomeriggio, che la pioggia ci accompagna come un cane fedele, ancora visita alla città di Orvieto che contempla: chiese, palazzi, musei, necropoli, templi, grotte, pozzi, che in simbiosi con la rupe di tufo su cui è costruita, è un esempio eccezionale di integrazione tra natura e opera dell'uomo. Dopo una doccia "calda" nell'agriturismo che ci ha ospitato in questa vacanza, la cena organizzata da Sergio Pieri in un caratteristico locale in Acquapendente a base di piatti





tipici locali e vini laziali, dopo questa è seguita la passeggiata "obbligatoria" nel centro storico di Acquapendente con vista dal "poggio" della città, poi tutti a nanna con la consapevolezza di aver passato una bella giornata senz'altro faticosa ma interessante: lo abbiamo capito solo al termine dei tre giorni che questo era solo "l'antipasto". Sabato 20, ci riserva una bella sorpresa, dopo tanta pioggia del giorno prima: il sole. Si parte; l'amico Sergio coadiuvato in modo impeccabile da Enrico Squarcia ci organizza la visita alla Basilica del S. Sepolcro di Gerusalemme in Acquapendente che contiene una riproduzione del S Sepolcro e i "Pugnalon" che sono grandi mosaici di fiori e foglie, ispirati al tema universale della libertà che vince contro ogni forma di oppressione: vengono organizzati in onore della festa della Madonna del Fiore che si celebra ogni anno la terza domenica di maggio. Questi capolavori, frutto della creatività e della manualità degli abitanti di Acquapendente, dopo la festa, vengono conservati nella Basilica e sono vere e proprie opere d'arte. A questo punto mi rendo conto che il mio sogno è solo a metà, non è ancora finito. Si parte per Alleron, antico borgo di origine antichissima, è pittorescamente situato in collina a 472 s.l.m., ci attende per la camminata di 12 km e qui conosciamo un altro collaboratore di Sergio Pieri: Massimo Giribini. Il percorso è duro ma bellissimo, si snoda nei boschi che circonda il paese "umbro", al culmine di ogni salita, visioni panoramiche, paesaggi incantevoli. Dopo il pranzo gentilmente preparato dai volontari della Polisportiva di Alleron il programma ci porta a Villa Cahen, situata in zona panoramica, costruita nel 1880 dal ricchissimo finanziere di Anversa: Edouard Cahen, a visitare i suoi splendidi giardini. Terminata la visita, trasferimento a Trevinano per l'arrivo della fiaccola ed accensione del "tripode" che sancisce il gemellaggio slow tra Orvieto e Acquapendente, al cui termine della cerimonia, si è partecipato al concorso "dolce slow" presso i locali della Pro Loco. Fa parte delle emozioni di questa giornata, la cena, presso un locale tipico, "ciliegina" sulla torta, concerto della corale di Acquapendente e un complesso locale in onore di tutti gli ospiti marciatori. Stanco ma affascinato e felice delle esperienze vissute in questa giornata, verso mezzanotte prima di prendere sonno penso che domani porterò a termine il mio sogno partecipando alla: Scarpinata a Monte Rufeno. Domenica, mi sveglio che è l'alba, il cielo è sereno, i raggi del sole illuminano le colline, da lontano sulle pendici del Monte Amiata i soffioni "boraciferi" alzano in cielo i loro "fumaioli". Dopo la colazione, si parte per Trevinano, paese ai margini delle Regioni: Lazio, Toscana, Umbria, storicamente abitato dagli Etruschi, luogo di partenza ed arrivo della "Scarpinata". Già sul pulman



ci si prepara per la camminata, alle 9:00, pronti via, si parte. Breve tratto asfaltato e in discesa, che bello! Ma dopo essere scesi, quasi sempre, bisogna risalire. Si entra così nella Riserva Naturale Regionale del Monte Rufeno, istituita nel 1983 che fa parte delle aree protette del Lazio e si estende per 2892 ettari nel Comune di Aquapendente in provincia di Viterbo, al confine con l'Umbria e la Toscana, il territorio è caratterizzato da una morfologia dolce che si inserisce nel tipico paesaggio collinare dell'Alto Lazio e della Toscana meridionale. Percorso ben segnalato, con volontari in ogni angolo e guardia parco ovunque sempre disponibili e cordiali con tutti i camminatori. Dopo 6 km di saliscendi, tra alberi di alto fusto e vegetazione autoctona, il primo fornitissimo ristoro. Dopo aver caricato le "batterie" con focacce e salame e un buon bicchiere di vino si riparte, alla deviazione scelgo il percorso dei 18 km, gli altri componenti del mio gruppo quello medio. Il sentiero entra nel bosco la cui vegetazione è formata da querceti, aceri, carpini, sorbi e frassini, pino nero, pino marittimo, pino d'aleppo, arbusteti e boscaglie, dove nidificano varie specie di uccelli, poi ampi spazi adibiti al pascolo. In questa macchia mediterranea, avevo vari "spettatori": fagiani, falchi, corvi, merli, storni, tortone, colombacci, passerì, lepri, dalle orme impresse sul sentiero mi sentivo osservato anche da cinghiali, e da istrice stante il ritrovamento di qualche loro aculeo, non di rado si vedeva ergersi sul colle di tufo il piccolo borgo di Trevinano. Dopo alcune ore a stretto contatto con la natura, l'arrivo, stanco ma felice per questa esperienza che mi ha permesso di conoscere la natura di questa "oasi" naturale e di aver coronato i miei sogni. E' stata questa tre

giorni, un'esperienza sportiva, culturale e sociale di alto valore, salutando Sergio Pieri e i suoi Collaboratori, ho promesso unitamente ai componenti del Gruppo Podistico Rino Mazzola, di rivederci il prossimo 18, 19, 20 settembre 2009, per rivivere queste emozioni in questo triangolo chiamato "benedetto" tra i bellissimi territori naturali del Lazio, Umbria e Toscana.





8^a EDIZIONE SETTIMANA SICILIANA DELLE MARCE

www.fiaspsicilia.it

L' 8^a edizione della "Settimana Siciliana delle Marce" difficilmente sarà dimenticata dai protagonisti che anche quest'anno hanno voluto esserci, e non

solo per partecipare. Rappresentanti dei Comitati di Varese -il più numeroso- di Trento, Piacenza, Cremona, Milano, più un gruppo di Marchigiani di Fano capitanati dall'ultra ottantenne M. Ferracuti, hanno vissuto giorni di grande intensità emotiva in un ambiente marino e montano, dove la natura si propone in tutta la sua interezza ed il suo splendore. "La Settimana" che propone con le marce, anche la possibilità di vivere e visitare località rinomate nel campo del turismo internazionale, ha voluto offrire al "Circo" Fiaspino nello stesso tempo, spazi ed ambienti che sicuramente resteranno nel cuore per un bel po'. Dal "Borgo medioevale" di Novara di Sicilia, tra stradine e viuzze in ciottolato con le porte delle casette in pietra aperte, come si usa quando si lasciano sul pavimento d'ingresso ad asciugare le nocchie appena raccolte su quei monti, ai basolati lavici dell'Etna, nella zona alta di Zafferana dalle parti del "Salto della giumenta". Qui siamo proprio sulla colata lavica che nel dicembre del 1992 fino al gennaio del '93 fece tremare per un bel po' la gente di quella meravigliosa città. Poi il fiume di

fuoco, oggi solo pietra nera, cambiò da solo direzione e si incanalò nella splendida Valle Calanna, seppellendola per sempre. Sempre per restare in montagna, è arrivata "La passeggiata" sui Monti Nebrodi, dove un percorso medio-duro di 18 km è stato molto apprezzato dai partecipanti. Alcuni dei quali addirittura, hanno voluto fare anche il "Circolare" che ormai è diventato un classico, nel parco dell'Agriturismo Margherita. E' stato il mare però quest'anno a far il protagonista, grazie alla splendida marcia alle Isole Eolie. Gli organizzatori del Comitato Messinese con il neo nato "G.S. Eolie terre del mito" hanno voluto inserire, solo per prova ed in maniera non ufficiale, una





marcia di km 11,700 accettando alla fine il parere ed eventuali proposte dei partecipanti. Il risultato...? È stata già inserita nel calendario nazionale e nel 2009 sempre a Settembre farà salire a sei il numero delle manifestazioni della "Settimana Marce". Stiamo parlando di un percorso che ruota, a Nord dell'Isola di Lipari, nel tratto che da Quattropani attraversa la spiaggia di Acquacalda spingendosi nelle Cave di Pomice per finire nella famosa spiaggia di Canneto con un eventuale bagno ristoratore. Qui il gruppo dei marciatori si è esaltato tra i panorami di Vulcano Alicudi, Filicudi, Salina oltre che di Panarea e del rombante Stromboli col suo eterno pennacchio. Ancora mare con la "Passeggiata" al promontorio di Milazzo tra ville e strapiombi sul mare, tra fioriture di erbe aromatiche e fichi d'india, agavi mediterranee, capperi ed euforbie che assieme all'olivastro e

le cactacee combinano un sottobosco che con l'azzurro intenso di quel mare fa contrasti sia agli occhi che agli altri sensi. Qui qualcuno dei protagonisti ha deciso di restarci, senza rientrare in hotel per il pranzo, si è lasciato stordire di quell'ambiente vivendolo intensamente anche con un bagno in quelle acque invitanti la classica "Passeggiata nella Valle del Mela" ha chiuso la "Settimana". Pur disturbata alla partenza da un improvviso acquazzone ha visto lo stesso tutti i partecipanti al via, dopo il tradizionale saluto delle autorità di San Filippo e Santa Lucia del Mela. Fortunatamente, un sole caldissimo ha messo in crisi quella nuvola galeotta ed il bello l'ha fatta da padrone per tutta la giornata. L'appuntamento per Settembre 2009 avrà una nuova formula, nel prossimo anno, infatti, sarà una Sicilia in tour e non più in soggiorno, con possibilità di poterla visitare anche

nei luoghi più lontani e con possibilità di pernottamenti in vari hotels. Così località come Erice, Selinunte, e parte del trapanese e la stessa Agrigento sono state inserite in un Giro dell'Isola per una Sicilia indimenticabile. Arrivederci.



SICILIA IN TOUR 2009

10 GIORNI IN GIRO PER L'ISOLA "PASSEGGIANDO" CON LA F.I.A.S.P. A:

**TAORMINA - VULCANO - MILAZZO - IL PARCO DEI MONTI NEBRODI - PALERMO
MONREALE - ERICE - SELINUTE - AGRIGENTO - CAPO D'ORLANDO - CEFALU**

Sono incluse le marce:

- 9ª Passeggiata nella Valle Del Mela
- 7ª Marcia Sull'Etna
- 5ª Marcia a Milazzo "Andar Per Ville"
- 2ª Marcia "Passeggiando per Lipari"
- 5ª Passeggiata Novarese
- 4ª Passeggiata Sui Monti Nebrodi

INFORMAZIONI:
www.fiaspsicilia.it
www.comitatofiasp.piacenza.it



Invito alla marcia
INVITO ALLA MARCIA

SPORT

DI NINO AVÒ

COMITATO PROVINCIALE DI MESSINA



È cominciato tutto per sport, e perciò come fatto di incontro e di cultura, così senza confini, in questa terra disponibile, come sempre ricorda la sua storia e la sua gente. Giovanni Pagani, Emilia Boselli ed altri amici di Piacenza, Parma, Cremona, Como: marciatori non competitivi della F.I.A.S.P., erano venuti in Sicilia a scoprire le bellezze dell'Isola. Pertanto, passeggiando davanti a monumenti classici, dentro città barocche e per campagne odorose di zagara, sono rimasti colpiti dall'ambiente. Sono ritornati l'anno dopo, stavolta responsabilizzandoci ad organizzare in questa zona di Sicilia,

dirimpetto alle Isole Eolie, tra la baia di Tindari e Milazzo, delle marce che avrebbero voluto coinvolgere anche gli abitanti del posto.

Così è stato! Nasce così la prima "passeggiata" tra i comuni di S. Filippo e Santa Lucia del Mela, nel Messinese, diventata una data fissa da queste parti, giunta ormai alla nona edizione. Adesso le marce sono già diventate sei.

Con l'allargamento degli spazi dedicati ai marciatori, il Comitato di Messina, oltre alle "camminate" sull'Etna, Milazzo, Novara di Sicilia, nel circolare dell'Agriturismo dei Monti Nebrodi, ha voluto inserire un percorso nell'Isola di Lipari. Partendo da Quattropani, la zona più alta dell'Isola, passando da Acquacalda e alle bianche cave di pomice si arriverà sulla spiaggia di Canneto, in un panorama unico ed indimenticabile che porta il marciatore nel mito... quasi sulle tracce di Ulisse!

Questa è la nostra "SETTIMANA SICILIANA DELLE MARCE", prevista nel 2009 dal 19 al 28 Settembre con un contorno turistico in tour in tutta la Sicilia.



PRESIDENTE: Nino Avò,

**VICEPRESIDENTE:
Campione Carmelo,**

SEGRETARIO: Valenti Giuseppe,

CONSIGLIERI: Anania Livio, Avò Elena, Campione Dora, Interisano Franco, La Malfa Stefano, Principato Salvatore, Trifirò Domenico, Visigalli Raffaella.





SICILIA IN TOUR 2009

10 GIORNI IN GIRO PER L'ISOLA DEL SOLE E DEL MARE...

"PASSEGGIANDO CON LA F.I.A.S.P." A:

Taormina - Vulcano - Milazzo - Il Parco dei Monti Nebrodi - Palermo - Monreale - Erice - Selinunte - Agrigento - Capo D'Orlando - Cefalù

INFORMAZIONI:
www.fiaspsicilia.it
www.comitatofiasp.piacenza.it
www.fiaspitalia.it

1° GIORNO SABATO - "MILAZZO". - Arrivo in Sicilia a Milazzo, breve transfert in pulman per l'hotel Silvanetta. Sistemazione nelle camere riservate. Cocktail di benvenuto ed incontro con gli organizzatori. Pranzo. Pomeriggio, tour in pulman nella città con sosta al promontorio. Cena in hotel e Pernottamento.

2° GIORNO DOMENICA - "PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA". Colazione in hotel e transfert il pulman a San Filippo del Mela per la 9ª Passeggiata nella Valle del Mela, tra i comuni di San Filippo e Santa Lucia del Mela (mt. 100 a mt. 350). Rientro in hotel. Pranzo. Pomeriggio libero per il mare o in città. Cena in hotel e Pernottamento.

3° GIORNO LUNEDÌ - "CAMMINATA SULL' ETNA - TAORMINA". Dopo la colazione si parte per il Vulcano più alto d'Europa. Sosta a Zafferana per la 7ª Marcia guidata sull'Etna fino a Piano Tavola, colata lavica del 1992 mt. 650 /1000. Si prosegue in pulman fino a quota mt. 2050 per la visita ai Crateri Silvestri nella zona dei Rifugi. Pranzo tipico a Zafferana. Pomeriggio a Taormina per viuzze e piazze panoramiche sulla famosa baia. Si rientra in hotel per la cena ed il pernottamento.

4° GIORNO MARTEDÌ - "ANDAR PER VILLE AL CAPO DI MILAZZO". Colazione in hotel e partenza in pulman per il promontorio della città del capo. Tempo dedicato alla 5ª Marcia Andar per Ville, tra ville, strapiombi, viuzze fiorite e panorami sul mare delle isole Eolie. Tempo libero per il bagno in quelle limpidissime acque. Rientro in hotel per il pranzo. Pomeriggio libero dedicato al mare o alla città. Cena in hotel e pernottamento.

5° GIORNO MERCOLEDÌ - "ISOLE EOLIE - MARCIA A LIPARI - VULCANO". Dopo la colazione, imbarco nel vicino porto di Milazzo sulla motonave per Lipari. Arrivo nell'isola e transfert in pulman nella zona scelta per la 2ª Camminata alle Isole Eolie attraversando: Quatropiani - Acqua Calda - Cave di Pomice - Canneto di Lipari. Pranzo al ristorante. Pomeriggio transfert a Vulcano in libertà nell'isola per un bagno nelle acque calde o nella spiaggia nera. Si rientra in serata in hotel per la cena ed il pernottamento.

6° GIORNO GIOVEDÌ - "MARCIA NOVARESE SUI MONTI NEBRODI - TINDARI". Dopo colazione si lascia l'hotel di Milazzo e si prosegue per i Monti di Novara di Sicilia a quota mt. 800 s.l.m. per la bellissima 5ª Passeggiata Novarese in un tipico paesino montano sui monti Nebrodi con le sue chiese ed antichi palazzi, tra vicoli e panorami. Pranzo tipico al ristorante. Pomeriggio, si prosegue per la visita al Santuario di Tindari sullo strapiombo davanti al mare delle isole Eolie. Arrivo in serata nell'Agriturismo La Margherita nel Parco dei Monti Nebrodi. Sistemazione nelle camere riservate. Cena e Pernottamento.

7° GIORNO VENERDÌ - "CIRCOLARE MARGHERITA - GALATI MAMERTINO - MONTI NEBRODI". Colazione tipica in Azienda. Mattinata dedicata alla "4ª Passeggiata sui Monti Nebrodi" nel circolare dell'Agriturismo in una natura incontaminata. Pranzo tipico allietato dalle musiche del Maestro Mario. Pomeriggio escursione in pulman tra strapiombi e rocce nel Parco dei Monti Nebrodi. Si rientra in Azienda all' Agriturismo La Margherita per la cena ed il pernottamento.

8° GIORNO SABATO - "MONREALE - PALERMO - ERICE". Dopo la colazione si parte in pulman per la visita guidata di Monreale con la sua Basilica d'oro ed i mosaici bizantini. Si scende a Palermo per la Cattedrale, il centro storico e le sue famose piazze. Pranzo libero con il cestino dell'hotel. Nel pomeriggio si prosegue per Erice per la visita della famosa città della scienza. Arrivo in hotel nella zona. Sistemazione nelle camere riservate. Cena e Pernottamento.

9° GIORNO DOMENICA - "SELINUNTE - AGRIGENTO (Valle dei Templi)". Colazione in hotel e partenza per il parco archeologico della famosa Selinunte, la moderna Castelvetro. Visita ai monumenti del IV secolo A.C. Proseguimento per Agrigento. Pranzo al ristorante. Pomeriggio, visita guidata alla famosa Valle dei Templi. Si ritorna attraverso l'interno della Sicilia in Azienda all'Agriturismo La Margherita. Sistemazione nelle camere già assegnate prima del mini tour. Cena e Pernottamento.

10° GIORNO LUNEDÌ - "CAPO D'ORLANDO - PARTENZA". Colazione tipica in Azienda e partenza in pulman per Capo D'Orlando con il suo lungomare e la possibilità di un bagno in quella famosa spiaggia, tempo libero per lo shopping. Pranzo di Gala dell'Arrivederci in Agriturismo La Margherita. Pomeriggio transfert per la Stazione F. S. o Aeroporto per la partenza.

CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE

La quota individuale di partecipazione è di € 690,00. supplemento camera singola al giorno € 20,00.

Comprende: Pulman G.T. dal primo all'ultimo giorno // n. 9 notti in Hotel *** e Agriturismo // Pranzi Cene e Colazioni come da programma // n. 4 Pranzi ai Ristoranti // Motonave da e per le isole di Lipari e Vulcano // Pulman a Lipari // Bevande ai Pasti (un quarto di vino e mezza di minerale) // Accompagnatore per tutto il soggiorno viaggio // Guide a Palermo, Monreale, Agrigento // Assicurazione Europe Assistance // Iscrizioni e ristori per tutte le marce // Alcune serate animate in Hotel a Milazzo ed in Agriturismo Margherita // Spiaggia e piscina attrezzata in Hotel a Milazzo. Non comprende : il viaggio per e dalla Sicilia // gli ingressi ai monumenti per gli under anni 65 e tutto quello non segnalato sotto la voce comprende.

Attenzione: il programma è attuabile con almeno n. 40 partecipanti, diversamente con meno aderenti, per ammortizzare la spesa del pulman, sarà effettuato un lieve ritocco al prezzo. Acconto di € 190,00 entro il 18 giugno 2009, saldo di € 500,00 entro il 31 agosto 2009, più € 150,00 indicativo per chi usufruisce del treno. Andata: partenza venerdì 18 settembre 2009 treno notte 1921, cuccette confort 4 posti, prezzo indicativo di andata € 75,00 - Stazione FS di Piacenza ore 17:30 arrivo in Sicilia a Milazzo sabato 19 settembre ore 9:00. Ritorno: partenza lunedì 28 settembre 2009 treno notte 1920, cuccette confort 4 posti, prezzo indicativo di ritorno € 75,00 - Stazione FS Capo D'Orlando ore 18:40 arrivo a Piacenza martedì 29 settembre ore 10:38. Per motivi organizzativi, il biglietto ferroviario, deve essere concordato, entro il 18 giugno 2009. Gli arrivi in aereo a Catania (sabato 19 settembre dalle ore 8:00/9,30 circa); e le partenze in aereo a Catania o Palermo (lunedì 28 settembre dalle ore 18:00/19:00 circa). Necessitano di transfert in pulman per l'Hotel all'arrivo e dall'Agriturismo alla partenza, da quotare a parte informazioni: Giovanni Pagani tel/fax 0523 823643 cell. 349 5256987 - e-mail: giovannipagani@nwind.it

Coordinate bancarie per bonifico: Banca Credito Cooperativo, filiale di Castelvetro Piacentino (PC): IBAM - IT46 // CIN - V // ABI - 08454 // CAB - 65270 // CONTO CORRENTE N° 000000090137



MARCIA DI BORGHETTO

"Borghetto è un piccolo nucleo di insediamenti sorto nel 1400 attorno ad una serie di mulini ad acqua, per la molatura del frumento e la pilatura del riso, in un punto particolarmente felice lungo il corso del fiume Mincio. I mulini, funzionanti fino alla metà del XX secolo, dopo alcuni decenni di abbandono sono stati restaurati ed adibiti ad attività commerciali. L'impianto del piccolo centro conserva i tratti tipici dei gruppi di mulini ad acqua "natanti", diffusissimi per secoli nei fiume di pianura. La depressione, tra le articolate colline moreniche dominate dalle strutture castellane di Valeggio sul Mincio, è sempre stata importante luogo di transito e successivamente naturale confine tra l'area veneta e quella lombarda. I più antichi reperti testimoniano di un villaggio palafitticolo dell'età del bronzo. E' in epoca tardo-medioevale tuttavia che Valeggio, con il sottostante Borghetto, diviene importante cerniera tra la signoria veronese degli Scaligeri, i mantovani Gonzaga ed i milanesi Visconti. Il castello del XIII secolo è un nevralgico caposaldo veronese e sovrintende il transito sul ponte fortificato, il 'Ponte Visconteo' sul Mincio, proprio a fianco delle case di Borghetto. Molto visitato è ora lo spettacolare gruppo di edifici storici di Borghetto, in particolare durante le settimane dei Mercatini di Natale. Da vedere l'interessante Chiesa di San Marco Evangelista, dedicata a Santa Maria, di fattura settecentesca su precedenti strutture romaniche. Sul ponte che conduce alla chiesa una targa ricorda San Giovanni Nepomuceno, protettore dei fiumi e dei ponti."

La manifestazione FIASP ha storia "antica". Nata nei primi anni ottanta, ha sempre attirato numerosi podisti da varie province d'Italia per il fascino che il luogo esprime. I percorsi si sviluppano nella zona adiacente al "borgo" antico, su vie sterrate, sulle dolci colline adiacenti, con viste panoramiche sulla valle del Mincio. Presso la Colonia Elioterapica di Borghetto, recentemente restaurata, in un ampio spazio verde, la sede di ritrovo, partenza ed arrivo. La manifestazione è organizzata dal G.S.Andes di Mantova in collaborazione con altri Gruppi Podistici. Al termine della manifestazione è possibile soffermarsi per un pic-nic, o pranzare nei ristoranti di zona che offrono "menù" eccellenti. Oltre alla visita dell'antico "borgo" di Borghetto, il Parco Sicurezza a 500 metri da Borghetto, offre altre incantevoli bellezze naturali con i suoi giardini rinomati in tutto il mondo.



BORGHETTO DI VALEGGIO (VR)



Domenica 3 Maggio 2009

MARCIA DI BORGHETTO

itinerari di km. 7-13-18
 con partenza alle ore 8,30 presso la
**Colonia Elioterapica
 di Borghetto di Valeggio (VR)**

AMPIO SPAZIO PER PIC-NIC



Per informazioni: tel. 339.6312226



24^a PASSEGGGIATA IN RIVA AL MARE

Il Gruppo Podistico Cervese, affiliato alla FIASP dal 1996, con sede in Via Pinarella 66 a Cervia di Ravenna, propone da 24 anni questa podistica che oltre al lato sportivo offre motivi culturali e sociali di alto valore. L'Organizzazione nel curare l'evento sportivo in tutti i suoi particolari, offre pure un soggiorno ben organizzato per quanti vorranno soffermarsi dopo la marcia. Il litorale adriatico poi è un punto di riferimento per trascorrere un giorno di vacanza e per fare un bagno del primo sole d'estate.

STORIA DI CERVIA.

Cervia (Ziria in dialetto romagnolo) è un comune di più di 28.000 abitanti della provincia di Ravenna in Romagna. Si narra che quando la città era interamente circondata dai boschi e dalle foreste, uno dei maggiori frequentatori di questi spazi verdi fosse il vescovo di Lodi e un giorno, mentre l'uomo passeggiava in pineta, un cervo, riconoscendolo come funzionario di Dio, gli si inginocchiò davanti in segno di devozione. Da quel giorno risultò naturale chiamare la città Cervia, non solo per ricordare lo straordinario avvenimento, ma anche considerando che nelle pinete limitrofe i cervi erano particolarmente numerosi. Una versione sembrò convincere anche gli stessi cervesi, tanto che lo stemma della città rappresenta proprio un cervo dorato inginocchiato su terreno verde.

Cervia è rinomata per la produzione del sale. Nella zona di Cervia era probabilmente già in funzione in periodo etrusco e sicuramente già sviluppata in periodo romano. Un primo documento è del VI secolo, e riguarda Geronzio, vescovo di Ficocle. Ficocle fu distrutta dall'esarca Teodoro nel 709 e in seguito, con il nome di Cervia, venne edificata come città forte, esattamente al centro delle saline. Nel 1701 Papa Innocenzo XII diede ordine di costruire la città attuale in un luogo più salubre. La città di Cervia ha numerose chiese anche se in un territorio limitato, ognuna con un'identità storica, artistica e di tradizione. Queste chiese non sono solo edifici, ma anche centri di comunità parrocchiali che diedero luogo in passato a forme di solidarietà e di difesa di valori irrinunciabili per l'uomo di ogni tempo. Il Museo del Sale si trova nel Magazzino del sale "Torre". Qui si conservano documenti, fotografie, attrezzi utilizzati per produrre il sale, oltre che un plastico delle saline di Cervia. Qui è conservato anche un cristallo di sale che pesa circa 15 kg. Cervia ha una

grande pineta, di circa 260 ettari. La pineta è sempre stata caratteristica di questi luoghi, insieme a quella di Classe. Dopo il canale del Porto, infatti fino a tempi abbastanza recenti esisteva solo la chiesa di S. Antonio con l'adiacente convento dei Frati Minori Osservanti. La pineta iniziava subito dopo la chiesa, e comprendeva pini, ginepri, querce,

frassini, salici. Il sottobosco era perlopiù composto da rovi, olivelle, ligustri, prugni, viti selvatiche e rose. Cervia dipende molto dalla qualità delle acque nelle quali i turisti sono soliti balneare, e per questo è stato istituito un progetto con l'ente locale ARPA per il controllo dell'acqua, in diversi punti della spiaggia.

GRUPPO
PODISTICO CERVESE
CERVIA - 1973

Cervia (RA)
Domenica
31 maggio
2009

24^a
"Passeggiata
in riva al mare"

di km. 3 - 5 - 9 - 12
Partenza ore 9,00 / 9,30
Centro Sportivo Liberazione
Cervia (Ra)

GRUPPO PODISTICO CERVESE - Via Pinarella, 66 - 48015 Cervia (Ra) - Casella Postale 102
Tel. 0544 970163 - Fax 0544 971672 - e-mail: lapodistica@libero.it

"MARATONA DELLE ACQUE"

Una bella occasione di sport e turismo

Terni - 10 maggio 2009

Una manifestazione dal grande fascino che coniuga turismo, cultura, tradizioni, costume e sport in un susseguirsi di significative iniziative in un contesto naturale quanto mai fresco e stimolante e di grande valenza ambientale. La manifestazione si svolge a Terni in Umbria nel cuore verde d'Italia, una Regione dalle ineguagliabili bellezze artistiche, dai tanti centri medievali, dalle mille Chiese e Castelli, dai meravigliosi scorci naturali, dalle tante straordinarie cittadine quali: Assisi, Perugia, Narni, Trevi, Spello, Todi, Deruta, Spoleto, Gubbio..... dove da sempre si respira un'atmosfera di pace e serenità, insomma un territorio tutto da vivere e gustare partecipando anche alla "Maratona delle acque". L'importante appuntamento sportivo di Terni prevede: sabato 9 maggio 2009 la tradizionale "FESTA DEL PODISTA" con un ricco programma di musica, folklore, animazione per accogliere degnamente i podisti provenienti da ogni parte d'Italia e anche dall'estero. All'imbrunire festosa cena per tutti al coperto e a sedere offerta dall'organizzazione prima del gran ballo del podista e l'esibizione di podisti allo sbaraglio che concluderà la bella serata. Un incontro che ha avuto sempre sincere attestazioni di simpatia da parte di tutti i podisti. Domenica 10 maggio 2009 giornata dedicata alla "MARATONA delle ACQUE" una camminata che si snoda nei selvaggi sentieri delle Cascate delle Marmore a contatto diretto con la grande, spumeggiante massa d'acqua del fiume Velino che si getta, dopo un salto di 165 metri, nel fiume Nera. Uno spettacolo affascinante per tutti i podi-



sti che, nella loro camminata, saranno anche allietati da gruppi folcloristici e musicali e rifocillati nei ricchi ristoranti dove si potranno gustare i deliziosi prodotti tipici locali. Al termine di questa avventura, pranzo di saluto per tutti i podisti a cura dell'organizzazione. Insomma un ricco fine settimana che nelle 31 edizioni passate ha avuto sempre un forte apprezzamento da parte dei tantissimi podisti che negli anni hanno avuto l'occasione di partecipare a questa grande festa di sport. E' con queste convinzioni e certezze che invitiamo tutti a Terni, in Umbria per partecipare alla "Maratona delle acque" dove sarete ben accolti dalla nostra comunità che fa dell'ospitalità il principio fondante del sincero

rapporto di amicizia che lega da sempre la gente umbra al viandante, al pellegrino, al turista ed ora anche al podista. Richiedi il depliant a: Amatori Podistica Terni - Via dei Garofani, 9 - 05035 NARNI SCALO (TR) - Informazioni telefono 0744.733616 Cell.: 360.960179 - e-mail: info@amatoripodistica.it - Per ogni esigenza logistica: D.I.I.T. - Distretto Integrato Turistico della Provincia di Terni - Tel. 0744.431949 Fax 0744.449430 che ha concordato, insieme al gruppo organizzatore, modalità e prezzi particolarmente favorevoli con le attività ricettive del territorio. Buon divertimento a Terni con la "Maratona delle acque"

**MARATONA DELLE ACQUE**
Il programma**Sabato 9 maggio 2009 - "FESTA DEL PODISTA"**

- Ore 17,00 - Raduno spazio polifunzionale di Via Irma Bandiera
 " 17,10 - Musica con un complesso musicale
 " 17,30 - Esibizione dei carri del Cantamaggio ternano
 " 18,00 - Irrompe la il gruppo folcloristico "La Rakkia"
 " 18,30 - S. Messa presso la Chiesa di S. Paolo - 300 metri dalla festa
 " 19,00 - E' il momento della bruschetta ternana
 " 19,10 - La piadina romagnola a cura del gruppo "Podistica Voltana"
 " 19,30 - Esibizione varie
 " 20,00 - "Penne party" - cena per tutti i podisti
 " 21,00 - Gran ballo del podista
 " 21,30 - "La Corrida" esibizione di podisti allo sbaraglio
 " 24,00 - Chiusura della manifestazione

**Domenica 10 maggio 2009 - "MARATONA DELLE ACQUE"**

- Ore 08,00 - Raduno al Campo Scuola "Casagrande" di Via delle Mura
 " 08,30 - Esibizione del gruppo "La Rakkhia"
 " 09,00 - Partenza dal Campo Scuola per Piazza della Repubblica
 " 09,30 - Partenza ufficiale della "Maratona delle acque"
 " 10,00 - Musica con "Michele e la sua fisarmonica" alle Cascate e con "Crobu e i suoi strumenti" al Centro Geriatrico "Le Grazie"
 " 10,30 - Animazione in pista per i più piccoli
 " 10,45 - Esibizione di un gruppo folcloristico "La Rakkia"
 " 11,00 - Minipercorsi all'interno del Campo Scuola
 " 12,00 - Premiazione dei gruppi partecipanti
 " 13,00 - Chiusura con l'arrivo dell'ultimo partecipante

TERNI, CITTÀ
DI S. VALENTINO
Città dell'amore

Terni ha il doppio volto della città storica di antichissima origine e del centro produttivo che ha guidato lo sviluppo industriale dell'Umbria tra l'ottocento e il novecento. Fu chiamata la "Manchester italiana" e, il "Grande maglio" delle sue acciaierie, divenne simbolo della rinascita economica regionale. Nel centro storico affiorano le memorie del passato, mentre la città moderna si accosta, con il suo patrimonio di archeologia industriale, a quanto emerge nel tracciato delle antiche strade e negli stupendi e numerosi edifici monumentali sparsi per la città.

La vicina Cascata delle Marmore rappresenta una grandiosa opera di ingegneria idraulica a tutt'oggi ancora incredibilmente ardita; la Cascata rappresenta attualmente un sito turistico di grande importanza e di spessore culturale grazie agli straordinari giardini botanici presenti nella parte bassa della Cascata, ma soprattutto grazie ai sentieri che si snodano a pelo d'acqua lungo tutta la fantastica caduta delle acque del fiume Velino che si gettano nel fiume Nera dopo un salto di 165. L'escursione rappresenta una esperienza dal grande fascino si può gustare gratuitamente partecipando alla "Maratona delle acque".

Nella città di particolare interesse la Cattedrale dell'Assunta, Palazzo Gazzoli, la Pinacoteca comunale, S. Francesco, Palazzo Spada e la Cattedrale di S. Valentino Santo patrono della città e dell'amore. Molto spettacolare è il museo industriale itinerante con la gigantesca "Lancia di luce" dell'artista Pomodoro e la grande pressa in piazza Dante alla Stazione ferroviaria

**INFO - Amatori Podistica Terni**

c/o FIORINI Giuliano

Via dei Garofani, 9 - 05036 NARNI SCALO (TR)

Telefax: 0744733616 - 360960179 - e-mail: info@amatoripodistica.it



5^a DIESE ORE DE VILLA CITA

(5^a Dieci ore di Villa Cita)

Montecchio Precalcino - 13 giugno 2009

La "Rondine", è un gruppo di volontariato che opera da anni a Montecchio Precalcino, si è assunto il compito di mantenere in buono stato lo spazio circostante Villa Brandizii-Cita, fabbricato di proprietà Comunale, sede di associazioni e punto di riferimento per svariate attività culturali e ricreative. La tenuta decorosa del parco con la ricostruzione dell'antico "Rocolo". Il gruppo inoltre col consenso dell'Amministrazione Comunale, ha provveduto alla sistemazione della sua sede, nell'abitazione degli ex fittavoli della villa, assumendosi in proprio gli oneri finanziari per la sabbiatura delle travi, l'intonacatura, la sistemazione dell'impianto elettrico. Un esempio di collaborazione tra il volontariato e il Comune che da questa opportunità trae indubbi vantaggi, consentendo in cambio l'utilizzo della struttura. A Villa Cita infatti il gruppo "La Rondine" organizza svariate manifestazioni: ex festa dei commercianti e altre iniziative il cui ricavato viene completamente devoluto in beneficenza. Organizza incontri conviviali con Associazioni di portatori di handicap con i ragazzi del gruppo "MIR" e collabora con altre Associazioni per le loro iniziative di solidarietà. Collabora con la Pro Loco per feste tradizionali come Pasquetta e la Marronara. È iscritta alla F.I.A.S.P. fine anni '80 organizzando varie marce e ora gestisce il "Percorso Circolare" e la marcia "Diese Ore di Villa Cita".

MONTECCHIO PRECALCINO E IL SUO TERRITORIO

Il suo nome emblematico, Montecchio da "Monticulus" (piccolo colle) e Precalcino da "Praedium" (podere, fondo) e "calx" (calce), identifica in modo chiaro e indelebile le due realtà che compongono il territorio comunale, la collina e la circostante pianura alluvionale da cui i ciottoli calcarei, opportunamente lavorati, si ottiene la calce. la collina è costituita da rocce basaltiche in parte adulterate e da marne di sedimentazione del Miocene che hanno restituito pochi ma significativi fossili; la pianura invece si deve ai detriti accumulati durante le glaciazioni e le successive innumerevoli piene del torrente Astico. Il suolo in buona parte ghiaioso richiede una costante irrigazione e perciò è attraversato da numerose rogge che caratterizzavano il paesaggio fino alla recente meccanizzazione e alla sempre più ampia urbanizzazione. La collina è adatta alla viticoltura e offre eccellenti vini "Doc" mentre in pianura ampie distese sono coltivate a cereali oppure a prati stabili per l'allevamento di bovini.

VILLA DA SCHIO CITA:

Ubicata sulla collina, in Via San Rocco, in bellissima posizione panoramica in epoca: la Villa di metà del XVII sec., la Bardessa Il metà del XVIII sec., il Rustico 1753 e la Cappella 1762. Committente: per la Villa un membro dei Da Schio e per gli altri edifici uno Slecchini, l'Architetto è sconosciuto. I primi proprietari di Villa Cita di cui esiste documentazione furono i Da Schio, una delle famiglie più ricche e potenti del vicentino che la gestirono sino fino al 1978, quando fu ceduta al Comune di Montecchio Precalcino. Attualmente nella villa si tengono mostre d'arte e incontri culturali. Le stanze della barchessa, adibite in passato ad abitazione dei fittavoli, accolgono al pianoterra la sede del gruppo "La Rondine", e al primo piano quella della Pro Loco, mentre la stalla dei cavalli viene utilizzata come magazzino. Le cantine, addossate alla parete nord della barchessa, suddivise in vari locali fra loro comunicanti, da poco recuperate, costituiscono la sede della Protezione Civile. Nel complesso di Villa Cita è ubicata la cappella Gentilizia, dedicata alla Beata Vergine Maria, venne eretta in stile neoclassico nel 1762. All'interno si conservano vari arredi sacri, oltre al bellissimo altare marmoreo e a un modesto dipinto seicentesco che funge da pala.



SPORTINSIEME
 La rivista della FIASP



Gruppo 100
 Assicurazioni
 Ti diamo tutte le opportunità



Associazione Volontariato "LA RONDINE"
 Associazioni di Solidarietà e di Promozione Sociale, Culturale e Tradizionale
 CON LA COLLABORAZIONE
 DEGLI AMICI DI ANTONIO, C.B. CLUB PREALPI E THE FASHION TEAM
 CON IL PATROCINIO DELL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE,
 DELL'ASSESSORATO ALLO SPORT E CULTURA E DELLA PRO LOCO



ORGANIZZA

SABATO 13 GIUGNO 2009
a MONTECCHIO PRECALCINO (Vicenza)



IN MEMORIA DI ANTONIO CESARI



Manifestazione podistica internazionale a passo libero aperta a tutti di km. 6 - 10 - 42 e più ripetibili valida per il concorso Maratone Vicentine.
 Partenza libera dalle ore 8,00 alle ore 17,00 - chiusura ore 18,00.
 Ore 12,30 PASTA PARTY.
 Ore 18,30 consegna riconoscimenti per Associazioni e Gruppi con ricchi premi e consegna riconoscimenti ai maratoneti e ultramaratoneti con oggetti ricordo vari.



Organizzata dal Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Vicenza con Nota n. 040 del 27-1-2006



Cooking For...

Il nuovo punto vendita Pentole Agnelli Professional Cooking, in via Madonna, 20 a Lallio.

DA LUNEDÌ A VENERDÌ APERTO DALLE 8,00 ALLE 12,00 E DALLE 14,00 ALLE 18,00
SABATO DALLE 8,00 ALLE 18,00 ORARIO CONTINUATO



21ª SGAMBATA D'AUTUNNO 21 settembre 2008 Curnasco (BG)

Lo scorso 21 settembre, primo giorno d'autunno, è stato il palcoscenico ideale per ospitare la camminata proposta dal gruppo podistico Avis di Curnasco che per tradizione, e quest'anno anche per calendario, introduce questa stagione, ricca di atmosfere ed ambienti particolari, con i suoi colori, i suoi profumi, i suoi ineguagliabili panorami. Anche il tempo, con una splendida giornata di sole, non ha mancato di dare il suo contributo valorizzando in pieno il lavoro, come sempre preciso e puntuale, degli organizzatori. Già alle prime luci dell'alba, l'accogliente piazzale dell'oratorio di Curnasco, punto di partenza e di arrivo della camminata, ha cominciato ad animarsi, dapprima con il frenetico ma preciso lavoro dei tanti volontari impegnati negli ultimi preparativi, poi con il continuo e colorato andirivieni dei marciatori che, senza soluzione di continuità, hanno affollato il banco delle iscrizioni prima di cimentarsi sui tre percorsi su cui si articolava la manifestazione. E, mentre gli ultimi ritardatari prendevano il via, i più mattinieri erano già di ritorno, pronti a gustare, dopo le bellezze proposte dal tracciato, il gustoso e variegato ristoro finale che, come al solito, aveva come fiore all'occhiello le torte caserecce preparate dalle nostre massaie. Ma andiamo per ordine e cominciamo a descrivere ciò che i marciatori hanno potuto incontrare sul percorso: dalla curiosa ed originale esposizione del gruppo artisti di Treviolo, capaci con le loro opere di trasformare la piazza del paese in una vera galleria d'arte ai secolari alberi del parco Zanchi, cuore verde della zona; dalla chiesa di San Zenone, antico nucleo attorno al quale si è sviluppata la Curnasco di oggi, alle sempre affascinanti

strade dei colli di Bergamo, capaci di offrire ad ogni curva uno scorcio diverso ed accattivante che rende la corsa un vero divertimento, un qualcosa da gustare nella sua pienezza, lontani dal traffico e dalla frenetica vita di tutti i giorni. I tre percorsi, rispettivamente di 7, 14 e 21 chilometri, offrivano a tutti i camminatori la possibilità di scegliere la distanza più adatta alla propria preparazione e alla propria voglia per poter gustare fino in fondo la giornata aveva in serbo altre sorprese. Giunti al traguardo, l'occhio era attirato dal palco della premiazione dove coppe e trofei destinati ai numerosi gruppi presenti erano immersi in una selva di fiori e piante multicolori, un vero e proprio angolo verde pronto a disposizione dei più fortunati nel sorteggio della premiazione finale. Ma nell'aria non vi era solo il profumo dei fiori perché dai banchi del ristoro finale un profumo invitante sembrava calamitare l'attenzione dei presenti: tra fumanti bicchieri di the, biscotti e frutta fresca l'occhio cadeva sui vassoi dove, adagiate in un sapiente assortimento, vi erano squisite fette di torta pronte a soddisfare anche i palati più fini. Il tempo scorre veloce, scandito dall'allegra conversare dei presenti e tutti ormai attendono la premiazione, atto conclusivo della manifestazione ma, prima di cominciare bisogna aspettare l'arrivo di un gruppo particolare: i ragazzi dell'STH, servizio territoriale handicap, che, con i loro animatori, anche quest'anno hanno voluto essere una presenza importante e significativa, testimonianza di come la comunità intera sia coinvolta in questa iniziativa. C'è un momento significativo perché, tra i vari trofei, spicca quello intitolato alla memoria di Mario Pini, dimenticato ed indimenticabile presidente del gruppo podistico, prematuramente scomparso la scorsa primavera. Un momento molto

sentito perché Mario, con la sua presenza puntuale e concreta, con i suoi modi affabili e discreti, con la sua disponibilità ed il suo esempio, ha saputo tracciare un solco profondo divenendo un punto di riferimento fondamentale per il mondo delle marce non competitive e per noi di Curnasco in particolare. Il lungo e commosso applauso che ha accompagnato la consegna di questo trofeo è stato uno di quei momenti lasciano il segno e che sarà difficile dimenticare. Con gli occhi ancora lucidi, segnati dall'emozione, ci ritroviamo in un piazzale ormai vuoto dopo che i quasi 2000 camminatori, veri protagonisti di questo spettacolo di sport, hanno ripreso la via di casa. Un ultimo sforzo per riporre le attrezzature e riordinare il tutto e poi, finalmente, la scena è tutta per noi perché, dopo tanto lavoro è bello prendersi un'attimo nel quale scambiare quattro chiacchiere, raccontarsi gli aneddoti che inevitabilmente hanno animato la giornata, brindare alla buona riuscita di una iniziativa di cui tutti ci sentiamo protagonisti. Vorrei concludere ringraziando le tante, tantissime persone che, con il loro impegno, la loro disponibilità e volontà rendono possibile il ripetersi di manifestazioni tante belle per il clima che sanno creare e per lo spirito che le anima.

Fausto Togni

5ª CAMMINATA ISTITUTO RAMAZZINI 27 settembre 2008 Bologna (BO)

Sabato 27 settembre 2008, ore 16:00, in Piazza Capitini "quartiere" Reno di Bologna, si sono ritrovati i podisti per partecipare alla marcia a favore dell'Istituto Ramazzini, che si occupa della ricerca sui tumori ambientali. Oltre ai podisti "adulti" quasi 500, vari "bambini" si sono cimentati nel percorso di km 2,500, che si è sviluppato nei vari parchi del Quartiere, mentre il percorso più

lungo su strade asfaltate e in parte nel Parco Fluviale Lungo Reno. Durante tutto il pomeriggio, grazie a soci "pittori" della Cooperativa Risanamento, quest'anno sotto i portici della piazza è stata allestita una mostra di pittura che ha ottenuto un buon successo. Al termine delle premiazioni dei Gruppi podistici, come consuetudine non è mancato per il divertimento dei grandi e dei piccini, lo spettacolo dei "burattini" concludendo in allegria la manifestazione. Il G.P.Noce Polisportiva Lame, ringrazia tutti coloro che hanno collaborato per la riuscita di questa manifestazione, non solo podistica, ma culturale e solidale, permettendo di raccogliere 998,71 euro, interamente versati all'Istituto "B.Ramazzini".

Roberto Borgatti

33ª "CIRCUITO DELL'ACCIAIO" 12 ottobre 2008 Terzi (TR)

Una manifestazione che anno dopo anno sta crescendo come partecipanti alla competitiva e alla non competitiva, circa 1400 iscritti, già il sabato sera durante la festa del podista si è notata la differenza rispetto all'edizione 2007, più di 300 persone si sono dati appuntamento sotto la struttura multifunzionale della 8ª circoscrizione "Cervino" gruppi provenienti da Mantova, Bergamo, Rovigo e da molte altre località italiane per partecipare ad una serata che prevedeva animazione musicale con il gruppo la Racchia e la presenza importante della Fanfara dei Bersaglieri in congedo di Viterbo e una allegra cena offerta dal gruppo organizzatore. Durante la serata la Fanfara dei Bersaglieri ha proposto a tutti i presenti alcuni brani e al termine della serata si è congedata suonando il silenzio: "emozione per tutti". La mattina della manifestazione, giornata splendida, il piazzale antistante il campo scuola era pieno di macchi-



ne e un continuo brulicare di atleti della competitiva intenti a riscaldare i muscoli sotto il tiepido sole. Alle 9,20 puntuali tutti verso piazza Tacito preceduti dal suono della Fanfara, saluto e benedizione dei podisti sotto la Statua di San Cristoforo patrono dei camminatori e dei viandanti, lettura da parte di una podista della preghiera del podista, mentre il Gen. Stella Franco ha letto la preghiera dei Bersaglieri in un'atmosfera particolare accompagnati dal suono della fanfara. Puntuali come un orologio svizzero il via della competizione è stato dato alle ore 10,00 alla presenza di alcune autorità. Da questo momento tutti liberi di camminare o correre come uno preferisce e come dice il presidente dell'Amatori Podistica Terni: Giuliano Fiorini. E' una manifestazione, dal fascino immutabile, che si svolge sul tracciato caro al centauro ternano Libero Liberati che su queste strade costruì il suo mito e anche il suo destino. Oggi al rombo dei motori è subentrato il fruscio flebile ma sicuro del passo dei podisti coperto alla fine dal frastuono fresco e stimolante delle maestose Cascate delle Marmore. Un'avventura indimenticabile dove il protagonista sei tu. Mi permetto di aggiungere che a tutto questo dobbiamo includere il fascino ed il perfetto connubio tra sport e fanfara dei Bersaglieri che riesce sempre a coinvolge-

re tutti emotivamente. Il percorso toccava l'affascinante parco delle cascate un cantiere sempre aperto dove si cerca di mettere a proprio agio tutti i turisti, numerosi in questa domenica autunnale. Lasciare un luogo affascinante come le cascate dispiaceva a tutti ma venivamo consolati dal pensiero che all'arrivo ci attendevano gli amici della Podistica.....con la caratteristica bruschetta Umbra e la loro proverbiale accoglienza. Al termine della Manifestazione le consuete premiazioni della competitiva e dei gruppi partecipanti con prodotti tipici locali. In conclusione presso gli spazi polifunzionali di Via Irma Bandiera pranzo e saluto a tutti i podisti con la presenza della Fanfara dei Bersaglieri. In queste due giornate a Terni si è potuto respirare un'aria particolare, intrisa di emozioni, di ricordo, che si poteva vedere nei volti dei Bersaglieri nel loro amore per la divisa che portano e per quelle piume care a tutti gli Italiani. Un grazie a tutti loro per averci coinvolto emotivamente. Una partecipazione importante è stata anche quella dei podisti provenienti dalla città francese di Saint-Quen gemellata con Terni. Un grazie agli amici della Podistica Terni che sono riusciti ad organizzare una manifestazione così particolare un ringraziamento al presidente Giuliano Fiorini. Il Gruppo Podistico Rino Mazzola di

Mantova, sarà certamente presente anche nel 2009 per vivere nuove emozioni.

Paolo Zanetti

**IL RITORNO DEL
PIEDE NERO
18 ottobre 2008
Piubega (MN)**

In occasione della seconda camminata " Il ritorno del piede nero" di sabato 18 Ottobre a Piubega, il Centro Servizi F.I.A.S.P. del Comitato di Mantova era presente con i propri delegati per collaborare assieme al personale della locale Polisportiva Piubeghese e all'Amministrazione Comunale, dove in tale occasione si sono visti alla partenza circa 200 podisti giunti in maggior dalla provincia di Mantova, ma anche una delegazione arrivata dalla provincia di Trento e perfino un podista giunto dall'Inghilterra ospite nella nostra provincia in vacanza turistica, venuto a conoscenza tramite il sito internet del Comitato di Mantova, ha voluto cimentarsi nel percorso di 10 km., al termine, nel porgere le congratulazioni per il sistema organizzativo, ha chiesto la metodologia di come un organizzatore riesce a proporre il podismo di massa con la semplicità (di cui noi siamo maestri) ed esportarla con entusiasmo a tutti i presenti. Inoltre per Piubega si trattava di una giornata speciale, poiché la manifestazione rientrava nel programma della manifestazioni Fieristiche e alle giornate di raccolta per la solidarietà locale giunte quest'anno alla 9ª edizione, il cui ricavato sarà devoluto all'Associazione " Aiuta Camilla ".Cronaca: Partenza tutti in gruppo alle ore 15,30 in punto, alla presenza del Sindaco Sig Massimo Sbalchiero che come promesso in precedenza si è cimentato nelle vesti di podista sul percorso di 5 km. All'arrivo mega ristoro con panini, dolci e bevande appropriate, un riconoscimento speciale offerto dall'Amministrazione Comunale al primo Piubeghese

Sig. Bacchetta Aldo, al primo uomo Sig. Cristiano Bozzolini, e alla prima donna Sig.ra Gianna Furgeri . Per i Gruppi un riconoscimento a base di cesti alimentari a: AVIS Suzzara, G.P. Miglioranza, G.P. San Brizio, G.P. Buscoldo, G.P. Grazie e G.S. Gazzoldo.

Angelo Regattieri

**MARCIA BROVADA
19 ottobre 2008
Tauriano (PN)**

Taunano è una frazione del comune di Spilimbergo, noto per la lavorazione del mosaico, e il 19 ottobre scorso ha visto svolgersi la terza edizione della marcia "Brovada e muset" (crauti alla friulana e cotechino). Il Gruppo organizzatore, A.C.R.T. - Associazione Culturale Ricreativa Taurinense "la Garitta", si era affiliata solo nel 2006 alla F.I.A.S.P. e già la prima edizione della marcia aveva dato prova di una solida tenuta organizzativa e un buon entusiasmo da parte dei membri. La partecipazione di oltre 500 marciatori (notevole per una prima edizione) aveva caricato positivamente gli organizzatori in modo particolare il maresciallo in pensione Vittorio Illume che è stato il patrocinatore della adesione alla Federazione. Vittorio Illume è l'unico componente dell'associazione con precedenti podistici, anche di rilievo, con la partecipazione a numerose manifestazioni, fra le quali la 177 km della Tagliamento e alle 100 km del Passatore e di Washington (USA) che per l'edizione del 1981, si erano gemellate per una ricorrenza storica. La partenza e l'arrivo della manifestazione erano presso la Caserma 2 Novembre già sede del 50º Battaglione carri. Questo immobile, dopo le dimissioni è stato trasformato in sede dell'Associazione grazie alla volontà e al lavoro dei soci che hanno trovato nell'Amministrazione comunale la sensibilità e la concretezza necessarie per



ristrutturare questo fabbricato e utilizzarne lo spazio, che altrimenti sarebbe stato destinato a delle miserevoli rovine come capita di vedere in tante località soprattutto qui in Friuli sede di numerose edifici destinati ad uso militare. L'associazione porta questo nome "la Garitta" per la postazione di guardia che ancora è esistente nell'ingresso della caserma. Questa terza edizione ha confermato i segnali positivi della prima: il percorso è stato modificato e migliorato, i ristori, l'assistenza e la segnaletica erano adeguati. Il punto di forza della manifestazione è la logistica per l'esistenza all'interno della caserma di uno spazio coperto che permette lo svolgersi di tutte le funzioni organizzative e un ampio cortile che permette il parcheggio delle autovetture. Questo ultimo aspetto è molto gradito dai partecipanti che si sentono più sicuri dai furti che si manifestano ancora. Quindi ci sono buoni motivi per partecipare alla marcia di Tauriano: trascorrere una domenica mattina in un percorso naturale, in serenità grazie allo spirito F.I.A.S.P., in sicurezza (all'interno di una caserma!), e in più gustare una pietanza tipica della zona, buona e saporita.

Edi Scodeller

9ª CAMMINATA D'AUTUNNO 2 novembre 2008 Veniano (CO)

Dopo una settimana di intense piogge, Domenica 2 novembre un cielo quasi sereno ed una temperatura mite hanno accolto i 1.100 podisti che si sono ritrovati presso il Centro della Gioventù a Veniano, in Provincia di Como, per partecipare alla nona edizione della "Camminata d'Autunno", organizzata dai ragazzi del Centro, su quattro percorsi di km 7 - 12 - 19 - 25. La Manifestazione Podistica non competitiva si è svolta sotto l'egida del Comitato Provinciale F.I.A.S.P.

di Varese ed ha visto l'intervento di 24 gruppi podistici dalle Provincie di Como, Milano, Piacenza, Pavia e naturalmente da Varese. Alle ore 8.30 la partenza, con un serpente multicolore che dopo un breve tratto di asfalto si è subito infilato nel bosco del Parco Pineta, all'interno del quale si sono inanellati tutti gli itinerari. Io e gli amici Sandrino e Alfredo abbiamo scelto il percorso dei km 12 pensando all'eventualità delle condizioni dei percorsi più lunghi che potevano essere molto infangati e scivolosi. Dopo il primo tratto di bosco e campagna si è raggiunto l'abitato di Appiano Gentile costeggiando l'antico Convento delle Suore del Carmelo, attraversando le cascine dove sono situati i loro allevamenti di polli, poi il bellissimo tratto boschivo che porta verso il Golf della Pinetina e il tratto stradale verso Veniano dove era posto il ristoro, e dopo una breve sosta si rientra nella campagna che porta alla zona detta Brughè di Lurago Marinone, per poi ridiscendere, attraverso un altro bellissimo tratto boschivo che porta sulla strada che rientra a Veniano, dove la nostra fatica è terminata al Centro della Gioventù con un bel piatto di trippa offerto a tutti i partecipanti. Alla ricca premiazione dei gruppi e delle Società, oltre al solerte "capo" Emanuele, c'era il Sindaco di Veniano che ha elogiato gli organizzatori e ringraziato i partecipanti dando loro appuntamento per la 10ª edizione. Che dire di più di una camminata così, ben organizzata, tanta disponibilità, tanta segnaletica, tanti ristori, tanta amicizia e tanta tranquillità in quei boschi meravigliosi, dipinti dalla natura con colori bellissimi. Insomma una bella giornata di sport. All'amico Emanuele e tutti coloro che con lui hanno collaborato, e mi riferisco in particolare ai ragazzi dell'Oratorio e al loro educatore spirituale che hanno dato

dimostrazione di compattezza e di grande senso organizzativo, va il nostro plauso per tutto il lavoro svolto. Mi dimenticavo di dire che l'utile ricavato di questa manifestazione è stato destinato alla ristrutturazione dell'Oratorio di Veniano, anche per questo complimenti.

Gianluigi Bosoni

TRA I FIUMI 2 novembre 2008 Ghirano (PN)

Inserita nella Sagra del bacalà, ha ottenuto notevole successo la quinta Marcia tra i fiumi organizzata, a Ghirano, dal Gruppo marciatori Stilbagnò. Camminando per 6, 12 e 21 chilometri lungo gli argini del Meduna e del Livenza, le campagne ed il centro storico della vicina Portobuffolè, gli oltre mille iscritti hanno contribuito nell'adottare a distanza otto bambini dell'Ecuador tramite l'Associazione volontari di solidarietà onlus di Colle Umberto. Parte del ricavato è stato devoluto alla parrocchia dei santi Pietro e Paolo di Ghirano che cura il restauro degli antichi registri parrocchiali. La bella giornata ha fatto sì che numerosi gruppi giungessero a Ghirano da tutto il Veneto e dalla Slovenia. All'arrivo, premi per tutti: ai gruppi più numerosi ed ai marciatori più giovane e più anziano, per finire con la fumante pastasciutta preparata dalla Pro loco Ghirano porte aperte. Il sindaco, presente alle premiazioni, si è detto «entusiasta di essere concit-

tadino di una comunità così attiva e che con il nome che porta si pone ai vertici della solidarietà comunale». È stata la miglior gratificazione per gli organizzatori della Marcia tra i fiumi che, ringraziano tutti i partecipanti, gli sponsor e i volontari che hanno contribuito all'ottima riuscita dell'edizione.

Romano Zaghet

10ª LA SALAMANDRA 2 novembre 2008 Cenate Sopra (BG)

L'animaletto salamandra c'era davvero sul percorso della camminata non competitiva a Lei dedicata, "La Salamandra" appunto, manifestazione podistica dei sanleonesi di Cenate Sopra. Era su un tratto di strada, riversa al sole. Morta. I colori del suo manto giallo e nero erano ancora vividi. Ricordano a Cenate che molti anni fa i ragazzini impertinenti prendevano le salamandre e ne facevano seccare la pelle al sole. Che sole, domenica a Cenate. Che podismo su quei percorsi magici. Che trattoria al ristoro finale. Che amicizia serpeggiava. Si arrancava come dei tir lenti su strappi collinari arditissimi; si guardava avanti con apprensione: quando finisce il calvario? Il cielo turchino come gli occhi della Madonna, sorrideva sornione con aria da prendere in giro. Dalla cresta delle colline dei Cenate (Sopra e Sotto) era una beatitudine lo scenario. Cachi arancioni pendevano dagli alberi come





palline di Natale. Sui dossi sgambettavano caprette, razzolavano galline, sguaiavano le oche: allo stato brado. All'aurora lance di luce rossa variegavano il cielo. Il sole giocava fra le balze collinari rilasciando magici flash d'autore con zone illuminate da sciolate di luce e zone addormentate nell'ombra. Valore aggiunto della Salamandra sono le boscaglie in cui zampettano podisti e podiste senza tregua. Impassibili, vanno. E il passo sfiora silente il fondo di foglie morte depositate su ghiaietto o su sassi d'antiche mulattiere. Sembra un giardino di Renoir. E' una poesia di Jacques Prévert: "Le foglie morte cadono a mucchi, come i ricordi e i rimpianti". Ma fra le fronde spettacolarizzate dai colori d'autunno si annidavano silenziose una piccola capelletta (di certo buona per il riparo dalla pioggia per il boscaiolo solitario) e una chiesuola mimetizzata fra le foglie. Archivi di storia, ma forse, chissà, nessuno la sa. Storia semplice, di poveri diavoli che però avevano una fede immensa. E su quella fede è risorta l'Italia che adesso nel laicismo infestante si sta disintegrando. Così si rifletteva mentre si scalpitava come stambecchi in discesa e i garretti resistevano al peso morto del corpo che vi si appoggiava. "La Salamandra" era giuliva, irrorata dal sole d'autunno. I podisti e le podiste si attardavano al raduno finale all'oratorio per gustare, all'aperto, il tepore dell'atmosfera. Ma anche per gustare quei bocconcini di cotechino fresco spalmato su una ruota di pane. I più ne prendevano due, una sopra l'altra, ed ecco il panino farcito. Poi un altro. Poi un altro ancora. Era ottimo. I più golosi lo incensavano di vino che un addetto mesceva con garbo e generosità. Il paese era stato assediato da una colonna infinita d'auto che si allungavano in ogni dove. Erano circa 2.200 i parteci-

panti alla Salamandra. Un bel colpo per i sanleonensi di Casco ora detto Cenate. Sono arrivati 35 gruppi podistici ai quali è stata riservata una premiazione di gran lusso. E si chiude la giornata con ancora negli occhi lo scenario di Valpredina attraversata da una gradevole stradella che non ci si immagina neanche che possa esistere, tanto sta appallottolata nel bosco, mentre su alcune balze si scartocciavano al sole gli ulivi bergamaschi.

Emanuele Casali

4ª MARCIA TRA ROGGE E PIOPPI 9 novembre 2008

Borghetto Lodigiano (LO)

Quarta edizione della marcia "Tra rogge e Pioppi" svoltasi a Borghetto Lodigiano (LO) organizzata del G.P. Runner's Park. Ottima accoglienza in un tiepido ed ospitale palazzetto multifunzioni e poca voglia di uscire, visto che fuori c'era nebbia e freddo. E' bastato l'urlo di un marciatore: "Dai che andem a scaldass intan che curom!!" (dai che andiamo a scaldarci intanto che corriamo) e un folto serpentone multicolori si è avviato verso i tre percorsi messi a disposizione, km. 7,13 e 21. Una marcia tutta tracciata nel verde circostante Borghetto Lodigiano, un borgo di origini feudatarie con una lunga storia alle spalle. Del territorio comunale fanno parte oltre al capoluogo, le frazioni di Casoni, Fornaci, Panigada, Pantiara e Vigarolo. L'attuale Borghetto è costituito dall'unione di due antichi paesi ubicati lungo le sponde sinistra e destra del fiume Sillaro: Fossadolto o Fossadolto Alto (perché collocato, quest'ultimo all'interno di un fossato costruito molto probabilmente per la difesa di un castello, di cui si ha notizia anche nel testamento dell'arcivescovo milanese Ariberto da Intimiano) e Borghetto. Ritornando alla manifestazione podistica



registriamo il record dei partecipanti con 697 iscritti in rappresentanza di 36 gruppi, ottima l'assistenza e i ristori sui percorsi. Al termine premiazione dei gruppi partecipanti con ricchi cesti gastronomici oltre alla tradizionale mountain bike per il primo gruppo. Ecco la classifica dei primi 10 gruppi: G.P. Casalese con 65 partecipanti, Marciatori Lodigiani 50, G.P. S. Angelo L. 49, G.P. Valera Fratta 39, G.P. Tavazzano 37, Avis Gaggiano 35, G.P. Brembio 35, Avis Locate, 30, G.P. Pandino 29, G.P. Zivido 26.

Gabriele Ferrari

GRASPAROLA 9 novembre 2008 Pergolese (TN)

Questa piccola frazione del comune di Lasino, vanta un record sportivo del tutto invidiabile a livello provinciale, nel pur ricco panorama delle corse amatoriali patrocinate dalla Fiasp del Trentino. E' in assoluto la manifestazione podistica più anziana, giunta quest'anno alla sua 35ª edizione, organizzata dal «Gruppo Sportivo Pergolese» diretto da Michele Chistè e dal locale «Circolo Ricreativo Culturale» presieduto da Arrigo Pisoni. Alla marcia hanno partecipato 477 atleti (record storico d'iscritti), i quali hanno potuto scegliere tra due distinti itinerari, di 11 o 18 km, al cospetto della Piana del Sarca e tra le "fratte", ovvero i piccoli appezzamenti di terreno recintati da muri di sasso

a secco. Una festa iniziata nel fine settimana, con vari intrattenimenti e degustazioni eno-gastronomiche, nell'accogliente tendone allestito nel parco pubblico frazionale, con una buona partecipazione degli abitanti della Valle dei Laghi. La «Grasparola», inoltre, da ben diciannove edizioni è abbinata anche a una pedalata ecologica di 18 km con mountain bike, sotto il patrocinio del Comitato Trentino Udace. Al via 63 ciclamatori, i quali hanno percorso diverse stradine interpoderali tra Pergolese, Lasino, Calavino e Cavedine. Una sagra paesana dall'antico sapore di un tempo, con l'entusiasmo, l'energia e un'organizzazione collaudata da ben trentacinque edizioni.

Roberto Franceschini

MARCIA DEL SORRISO 9 novembre 2008 Romano D'Ezzelino (VI)

Domenica 9 novembre ha avuto luogo in Romano d'Ezzelino la seconda edizione della Marcia del Sorriso organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica G.R.E.G. Runners. L'evento è stato particolarmente gradito dalla comunità romanese presente in massa oltre ad ospitare numerosi appassionati di questo tipo di manifestazione provenienti da molte Province della nostra Regione. L'afflusso è andato ben oltre le previsioni. Il traguardo dei 2000 partecipanti è stato ampiamente raggiunto fino ad



arrivare a 2.181 presenze. Le abbondanti piogge dell'inizio settimana, si sono fermate alcuni giorni prima della marcia, regalandoci una bellissima domenica di sole. I partecipanti si sono ritrovati nel parco di Villa Ca' Cornaro già alle prime ore dell'alba, immersi in uno splendido scenario naturalistico, per cimentarsi sui tre percorsi previsti di km 6, 10, 20. I bambini giulivi al seguito dei genitori, con il loro sorriso hanno reso l'atmosfera ancor più allegra, e dopo una lunga passeggiata, all'arrivo sono stati premiati di un grazioso gadget. Per tutti è stato un momento di festa in una spensierata giornata d'autunno, accantonando i pensieri e le preoccupazioni del quotidiano. L'ambiente naturalistico di cui il nostro paese è particolarmente ricco, ha accolto tutti generosamente regalando un momento di relax e di distensione. Il sorriso scorreva da un volto all'altro in modo contagioso, e il ritrovo con conoscenti ha rafforzato e creato nuove amicizie. Lo sforzo e l'impegno dedicato dagli organizzatori ha trovato conforto oltre che dalla numerosa partecipazione, dal coinvolgimento di tutti quei volontari che in modo spassionato hanno dato il loro innegabile contributo. Ognuno di loro è stato un professionista nel compito svolto. Chi alla segnaletica, chi ai ristori, chi all'angolo rustico, chi in altre mansio-

ni e tutto ha funzionato al meglio. Lo scopo benefico di questo tipo di manifestazione, ha apportato in tutti quelli che hanno collaborato una innata sinergia di impegno e di dedizione spontanea, lasciando una profonda sensazione di benessere. Mi è gradito dedicare un sentito ringraziamento agli Associati della Greg Runners, agli sponsor, in particolare al nostro sponsor ufficiale il Sig. Cav. Francesco Molon, all'Amministrazione Comunale di Romano d'Ezzelino, alla Pro Loco di Romano d'Ezzelino, all'Associazione benefica Uta onlus, al Comitato Genitori di Romano d'Ezzelino, agli Alpini e Fanti di Romano d'Ezzelino, all'Aido, ai Donatori di sangue, alla Associazione dei Carabinieri in congedo, al Comitato Siriola, alla Contrada Cà Cornaro, all'Ezzelino Foto Club, al Gruppo Podistico e San Marco di Bassano del Grappa, ai numerosi volontari e a tutti quelli che hanno contribuito al buon esito della manifestazione. Un grazie e un arrivederci alla prossima manifestazione prevista per l'8 novembre 2009.

Gregorio Visentin

34ª CAMMINATA DI SAN MARTINO
9 novembre 2008
Cimbro (VA)

Cimbro, in provincia di Varese, è una delle tante frazioni del Comune di Vergiate. Conta circa 1200

abitanti ma è un bellissimo abitato posto fra campagne e colline a sud ovest della Provincia. In questo rione opera da oltre 35 anni un gruppo sportivo molto attivo nel ciclismo e nel podismo non competitivo, che lo scorso 9 novembre ha mandato in scena la 34ª edizione della "Camminata di San Martino" in onore del Santo Vescovo di Tours, patrono del rione a cui è dedicata la bella Chiesa parrocchiale adiacente l'Oratorio da dove hanno preso il via oltre 650 podisti per approntare i tre percorsi di km 6,10,18, che tradizionalmente vengono proposti da questo piccolo ma, efficiente gruppo che, ricordo, è stato uno dei primi ad aderire al Comitato F.I.A.S.P. di Varese. Dopo una settimana di brutto tempo e l'acquazzone del primissimo mattino siamo partiti, io con Ivan, Sandro e Alfredo, alle 8:30 proponendoci di fare il percorso più lungo di 18 km di cui vi descrivo l'itinerario. Dopo aver attraversato il centro del paese ci si è diretti verso il lago dei Sabbioni attraverso uno sterrato molto agevole e, dopo un tratto di bosco, siamo arrivati alla cappelletta dedicata a "Maria Bambina", meta di diversi e folti pellegrinaggi di fedeli della zona. Si scende poi sempre nel bosco, per arrivare sino alla località dove è posto un angolo di paradiso denominato Laghetto "Mon Chery" con tanto di ristoro immerso tra aiole fiorite e bellissimi prati con tanta vegetazione.

Si risale poi verso Cuirone, altro rione di Vergiate, per poi prendere la strada che ci porta all'interno del Parco Comunale "Enrico Mozzini" ex sindaco di Vergiate, questo tratto ci porta sino al monte S.Giacomo, un'oasi di verde con tanto bosco, attualmente inglobato nell'attiguo Parco del Ticino. Si attraversa tutto il parco e ad un certo punto della strada sterrata si incontra un cippo con una croce che ricorda le numerose vittime di un grave incidente aereo avvenuto qui, nel 1968. Dopo aver lasciato questo incantevole Parco, reso ancor più bello dai colori autunnali, e dai raggi del sole che filtravano tra i rami, si scende verso Vergiate e si raggiunge la località detta "Il Bosco di Capra" dove abbiamo trovato il secondo ristoro, e dopo una breve sosta si è risaliti verso il monte Viganò di Cuirone per ridiscendere poi, costeggiando l'acquedotto, raggiungendo la Cascina Torretta e, sempre su strada sterrata, attraversare una bella e folta pineta che ci ha portati sino alla periferia di Cimbro, dopo un tratto di asfalto, abbiamo raggiunto l'arrivo dove ad attenderci c'erano tutti gli amici del Gruppo. Tanta la soddisfazione per aver portato a termine un così impegnativo ma bellissimo percorso, pensate che su 18 km solo tre erano su asfalto, tutto il resto bosco, prati, parchi, sterrato e cascine, per chi come noi ama la natura non poteva esserci di meglio. Agli organizzatori,





che da 34 anni (sono sempre gli stessi) mettono insieme questa bella manifestazione non si può fare altro che complimentarsi ed esprimere loro il nostro Grazie sperando che ci accompagnino ancora per molte edizioni. Oltre al bellissimo percorso va menzionata la buona segnaletica, i buoni ristori e la sempre grande disponibilità che serve per mantenere vivo quel rapporto di amicizia e di solidarietà dettato dal nostro Statuto ma anche da una intelligente convivenza e coesione sociale. Grazie Ermanno, grazie Mario e grazie a tutte le ragazze e ai giovanotti del vostro Gruppo, ci vediamo tutti il prossimo anno, per la 35ª edizione.

Gianluigi Bosoni

23° TROFEO FRANCIACORTA 16 novembre 2008 Mirandola (MO)

Il Gruppo Sportivo Podisti Mirandolesi affiliato al Comitato F.I.A.S.P. di Mantova, organizzatore del 23° "Trofeo Franciacorta" di Mirandola (MO) ha ottenuto con 2800 partecipanti, un enorme successo, supportato anche dalla presenza dei 330 Cadetti dell'Accademia Militare di Modena, giunti nella cittadina Modenese a bordo di 6 autobus dell'Esercito Italiano, in perfetto completo ginnico e inquadri in perfetto stile militare, si sono insediati presso i nastri di partenza imboccando al via il percorso di 12 km. proposto lungo le vie e campagne circostanti, inneggiando con stile militare canzoni, che con il loro ritmo scandivano il passo da usare e la velocità nell'eseguirlo. Al loro fianco i restanti 2500 podisti, giunti in gran parte dalla provincia di Modena, ma anche provenienti dalle province di Bologna, Mantova, Reggio Emilia, Parma e Verona, tutti questi facenti parte di 53 Società Podistiche, regolarmente gratificate al termine con riconoscimenti di gruppo assai graditi. Per

la cronaca vanno segnalate le prime sei Società con un consistente numero di partecipanti: Accademia Militare di Modena, G.S. "Siamo sempre di Corsa" (MO), G.P. Almeno di San Bartolomeo (BG), Polisportiva Cittanova (MC), Polisportiva Finale Emilia (MO), G.P. Villa Poma (MN). Una delle molte note positive a favore degli Organizzatori e al suo Dirigente Sig. Pollastri Paolo è stata la presenza di una infinità di ragazzini, che con una partenza diversificata, hanno dato folklore e gioia lungo il percorso di 4 km. dedicato esclusivamente a loro, all'arrivo una speciale classifica di merito per gratificare il loro impegno sportivo di giornata e un incentivo alle partecipazioni future. Sono state premiate con merito alcune Associazioni di Volontariato ONLUS locali, per l'opera di proselitismo profuso nell'accompagnare ad una manifestazione podistica ragazzi portatori di handicap, con il solo scopo di farli sentire uguali agli altri e non diversi. Queste sono le azioni sensibili, che la F.I.A.S.P. sta promuovendo in lungo e in largo sul territorio nazionale, e finalmente qualche organizzatore ha recepito il messaggio, proponendole nei progetti sportivi da loro organizzati.

Angelo Regattieri

17° TROFEO W LE DONNE 23 novembre 2008 Fornacette (PI)

Novembre finisce ed è una giornata da lupi, come si suol dire, quella che dobbiamo affrontare recandoci a Fornacette per il "XVII Trofeo W Le Donne": vento e pioggia e fango a non finire e tre i percorsi anziché quattro, poichè quello di 15 km. è stato abolito a causa dell'impraticabilità della zona di Mulino di Papo. Il punto di ritrovo è, come sempre, il noto esercizio commerciale e, se consideriamo le condizioni meteorologiche siamo abbastanza numerosi: sono presenti le



Tre Province ed il Pisano ed a Firenze... si svolge la maratona. Più del solito siamo desiderosi di iniziare il nostro cammino, dal momento che, non c'è accenno ad alcun miglioramento del tempo, anzi... Lasciamo quasi subito la Tosco-Romagnola e mentre la 5 km. volge a sinistra per un tracciato completamente pianeggiante attraverso una zona di linde villette di recente costruzione, e successivamente attraverso la campagna, la 10 e la 20, volgendo sulla destra, arrivano a località Case Bianche per attraversare poco dopo il ponte sull'Arno: qui il fiume appare veramente minaccioso e impetuoso come non mai. Entriamo così in San Giovanni alla Vena e superata la Vicarese troviamo una variazione sul tracciato degli anni passati per giungere alla tranquilla strada di Sottoverruca. E piove ancora e per le nostre scarpette, già ricoperte di fango, non c'è scampo. I podisti della 10 Km lasciano gli amici della maxi per avviarsi in salita verso Il Castellare ed al termine della salita percorrono un bel sentiero prima tra gli olivi e poi attraverso la macchia fino all'Agriturismo "La Ciliegia" dove è posto un ristoro. Da qui in poi i percorsi sono unificati. Dopo la separazione i podisti della lunga distanza si avviano verso Vicopisano per affrontare successivamente una salita alquanto dura e faticosa ed a gratificazione della fatica non c'è neanche la vista del panorama, dal momento che il cielo è chiu-

so e grigio e piove, piove. Dopo Campo dei Lupi, al termine della salita, comincia la discesa e l'arrivo al ristoro "La Ciliegia". Da qui si scende per via Panieretta fino a Cucigliana, località a noi podisti ben nota e superata località Calcinaia (da non confondersi con l'omonimo paese), arriviamo a San Giovanni alla Vena; da qui in poi percorriamo a ritroso il percorso dell'andata e siamo felici di arrivare alla meta mentre il tempo, dispettoso, sembra accennare ad un lieve miglioramento.

Maria Luisa Tognelli

24ª STRAOSIO 23 novembre 2008 Osio (BG)

La 24ª Straosio ha fatto il botto: 3.800 partecipanti. Complici di questo successo due fattori importanti: il primo è dato dall'ottima propaganda che ogni Domenica viene svolta in più manifestazioni della nostra provincia e in quelle limitrofe dai componenti del gruppo; il secondo dalle condizioni meteorologiche favorevoli: cielo limpido, un timido sole e la temperatura di 10 gradi. Dal quartiere generale collocato allo stadio comunale si sono viste frotte di persone sciamare sui vari percorsi misti, fra strade e sentieri del comprensorio di Osio Sotto, Osio Sopra e Dalmine. Suggestivi i paesaggi in località intrise di storia, cultura, arte dislocate sui quattro percorsi di 7, 10, 14, 21 km. La novità di questo anno è stato il percorso svoltosi al contrario



delle precedenti edizioni dando così più valore e visibilità alla manifestazione, visto che tre dei quattro percorsi passavano per le vie del centro del paese in orario tardivo e non troppo mattiniero come succedeva in precedenza. E' stato il tripudio del podismo che fra gruppi ben organizzati, tutti rigorosamente avvolti nelle loro divise, chi bianche e rosse come il gruppo Avis-Aido di Pagazzano o celeste e bianca dei Stof di Curno, oppure le magliette pensate appositamente per questo evento dal ristorante Papa, formavano una policromia di colori eccezionale. Anche una folta schiera di ragazzi, 81 per la precisione, suddivisa in scuole elementari e medie con le loro insegnanti hanno contribuito a valorizzare questa edizione. Altri gruppi di Osio si sono iscritti con la dicitura di Gp genitori e Gp piedibus ben classificandosi nella graduatoria generale. E questo serpente di persone lungo miglia e miglia al termine dei percorsi si è "riavvolto" allo stadio comunale. La tavolata più gettonata è stata quella degli alpini dove si faceva la coda per mettere sotto le ganasce fette di polenta abbrustolita con farciture di cotechino oppure pane e cotechino e per bagnare per bene il tutto un "bicèr de ì". Ma ci sono state anche fette di torte preparate dalle regiore di Osio a stuzzicare i più golosi, vassoi ricolmi di fette biscottate spalmate

di abbondante marmellata o nutella, caramelle, arance, limoni, mele e yogurt gentilmente offerti da latte Bergamo. Molto impegnativa la scelta per i partecipanti tra oltre quaranta tipi di oggetti più svariati dalle calcolatrici ai vasi, portafofo, tazzine per caffè o the, ombrelli, candele natalizie. Verso le 10 è iniziata la lotteria con cinquanta premi abbinati ai cartellini. Il primo, un divano in pelle offerto dalla ditta Arredamenti Gambarelli, è andato al podista Lino degli amici di Verderio, il secondo premio offerto dalla ditta Sanzani serramenti in alluminio consisteva in un box doccia e se lo è aggiudicato un podista di Cisano bergamasco, e così via per altri 48 premi. Di seguito è iniziata la premiazione dei 67 gruppi. Il più numeroso è stato il gruppo I Spanalac di Comunuoovo seguito dagli amici di Verderio, Pinacoteca di Brera, Parentesi di Osio Sotto, Bar Gamba de legn, Stof di Curno, Bar Ristorante Papa, Amici della natura, Oltre a coppe e trofei sono stati distribuiti: macchina fotografica digitale, set di valigie, cellulare Samsung, Fornetto, affettatrice, macchina per il caffè, e per i primi 20 anche un cesto alimentare; per altri 20 gruppi una borsa con salame e bottiglia di vino. Insomma: premi per tutti i gruppi!! Anche le scolaresche hanno avuto la loro premiazione con coppe e con una busta contenen-

te un bonus da spendere presso la cartoleria Campus messo a disposizione dalla stessa. Una magnifica giornata in tutti i sensi e un'ottima organizzazione; dunque un doveroso ringraziamento a tutti i collaboratori e un arrivederci al 22 novembre 2009 per la 25° Straosio.

Maurizio Mostosi

26ª MARCIA DELLA FIERA DI CODOGNO 23 novembre 2008 Codogno (LO)

Si ritorna alla "base" nel senso il ritrovo ed ovviamente la partenza ed arrivo, ritrovano il loro la loro collocazione naturale, ovvero l'Oratorio Don Bosco di Codogno. Questa premessa perché nel 2007 il G.P.Codogno 82 ha dovuto adattarsi per l'organizzazione in un luogo poco adatto per l'evento ed il suo presidente, Giovanni Vicentini, era molto preoccupato per il futuro. Invece per l'edizione 2008 hanno avuto la possibilità di ritornare là dove avevano fatto le precedenti edizioni, luogo ideale per il ritrovo e logistica. "Marcia della Fiera" perché è organizzata in concomitanza con la ultracentenaria fiera del bestiame giunta alla sua 208ª edizione. Mattinata freddissima, si parlava di -3°, però uno splendido sole mitigava il freddo pungente man mano che le ore passavano. Era curioso vedere che tutti quelli che arrivavano dopo aver corso o marciato, mettersi tutti dove c'era uno spicchio di sole, come tante lucertole, anche il vicepresidente nazionale Renzo Danesi non faceva eccezione. La marcia offriva quattro alternative, km. 6, 10, 15, 22, percorso già collaudato nelle precedenti edizioni con un misto equilibrato di asfalto / sterrato, ben segnalato e ristori adeguati. Se possiamo permetterci un piccolo suggerimento è quello di ricontrollare il percorso corto, perché a detta di tutti coloro che l'hanno fatto risultava più corto di almeno Km. 1,5. I parteci-

panti sono stati 774, mentre i gruppi in classifica erano 35 con rappresentanze del piacentino e cremasco, oltre, ovviamente tutto il comitato Lodigiano. Premiati i gruppi più numerosi con ricchi cesti gastronomici, dopo un breve ringraziamento ai partecipanti del presidente del G.P.Codogno 82 Giovanni Vicentini. In ordine di classifica i primi dieci sono stati: G.P. Casalese, Italpose PC, D.L.Ferrovioario CR, Ginnic Club, Bipedì Billò, Avis Corso, Marciatori Brembio, G.P. Tavazzano, Gr. Sperlari CR, G.P. Corno Giovine.

Gabriele Ferrari

CAMMINATA PER GLI AMICI SCOMPARI 23 novembre 2008 Palazzo Pignano (CR)

Come e' ormai tradizione da ventitre anni a questa parte, domenica 23 novembre si e' svolta a Palazzo Pignano (CR) la "Camminata per gli amici scomparsi", evento sportivo che ha voluto onorare e ricordare tutti i podisti che purtroppo non sono piu' tra noi. La manifestazione, organizzata grazie allo sforzo congiunto di tutti i gruppi podistici del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Cremona, si e' tra l'altro realizzata in concomitanza con la Giornata Nazionale F.I.A.S.P. 2008. La giornata, fredda ma caratterizzata anche da un cielo terso e da uno splendido sole, ha avuto il suo inizio alle ore 8, con la celebrazione della S. Messa da parte di Don Benedetto, nella meravigliosa Pieve Romanica di Palazzo Pignano (CR). Alle 9 ha poi preso il via la marcia, con tre percorsi prevalentemente sterrati ed ormai collaudati nel corso degli anni, rispettivamente di 6, 11 e 16 km. Lungo i tracciati e' stata buona sia la segnaletica che la distribuzione ed il rifornimento dei ristori. La corsa ha visto la partecipazione di un totale di 608 iscritti, di cui 484 con riconoscimento e 124 per i soli servizi marcia. Le società premiate sono state 34. Il direttivo





del Comitato F.I.A.S.P. della Provincia di Cremona ha infine voluto ringraziare tutte le società che con il loro aiuto hanno contribuito alla buona riuscita della manifestazione.

Luca Viola

LA DUE REGIONI 23 novembre 2008 Mozzecane (VR)

Mozzecane, cittadina veronese sul confine della provincia di Mantova, 5000 abitanti, ha visto domenica 23 novembre 2008 in poche ore quasi raddoppiarsi con la presenza di circa 4000 partecipanti alla Manifestazione podistica denominata la "Due Regioni". Questo titolo è dovuto per i percorsi che gli Organizzatori propongono di km 6, 10, 18 ubicati in provincia di Verona e in parte in provincia di Mantova. Il successo ottenuto è sicuramente da appellarsi ai percorsi, proposti su strade sicure, e prive di traffico cittadino, ed in gran parte per l'offerta del maxi ristoro finale all'arrivo, con la degustazione di una specialità prettamente veronese vale a dire "polenta e renga" consegnata a tutti i podisti in quantità gigantesca. Sin dalle prime ore del mattino, lungo la via principale del paese, s'intravedevano podisti in riscaldamento, che con il loro transito già numeroso facevano prevedere un arrivo massiccio di camminatori. Alle 8,30 un lungo serpentone formato da podisti d'ogni sorta, iniziava con un vociferare amico l'attraversamento di alcune vie laterali di Mozzecane per insinuarsi lungo le vie di campagna per trascorrere un'oretta o più, di sana attività fisica, onde smaltire lo stress settimanale accumulato nelle ore di lavoro trascorse in fabbrica o in ufficio. Verso le 9:30 i primi arrivi attirati dal profumo della polenta abbrustolita e dalla renga, i quali in attesa paziente hanno formato una lunga fila di attesa per essere serviti (e nessuno l'ha rifiutata la fila...) della spe-



cialità proposta. Alle 10:15 come da regolamento gli organizzatori Signor Cricca e la Signora Prati sono saliti sul palco delle premiazioni dove un eccellente speaker, conoscitore del mondo podistico: Signor Losego Ovidio nel dare gli ultimi ragguagli sulla manifestazione ancora in corso, invitava per i saluti gli Amministratori locali e i rappresentanti delle Federazioni Sportive che hanno omologato l'evento. Per la F.I.A.S.P. a rappresentarla il Signor Zanetti Paolo, neo Vice Presidente del Comitato di Mantova e per Unione Marciatori Veronesi il Signor Bovo Luciano, i quali con parole d'elogio gratificavano gli organizzatori per quanto proposto. Il Sindaco Signor Foroncelli Michelangelo affiancato dall'Assessore Signor Giavoni Paolo, nel condividere gli elogi dei precedenti rappresentanti, hanno specificato che concepire manifestazioni simili fa diventare grande lo sport amatoriale e anche chi lo propone. Per la cronaca i gruppi che hanno partecipato alla "Due Regioni" sono stati 57, giunti dal Veneto e dalla Lombardia, tutti premiati per la loro presenza con oggettistica varia, i maggiori: AVIS Malavicina; Ciclisti Mozzecane; Pastificio Mazzi; Club Vigasio; Castel Dazzano; Pro Loco di Custoza. Al profumo di "Polenta e Renga", il Signor Cricca nello scusarsi per qualche mancanza organizzativa, dovuta all'enorme

partecipazione, ringrazia tutti, fissando l'appuntamento a tutti i presenti alla nuova edizione del 2009.

Angelo Regattieri

7ª CAMMINATA "INSIEME PER IL CENTRAFRICA" 23 novembre 2008 Mozzate (CO)

Molti di noi podisti, spesso, prendiamo i volantini o gli opuscoli che reclamizzano i programmi e delucidano i regolamenti delle camminate non competitive, guardiamo i chilometri, gli orari di partenza, la quota e il riconoscimento, dove viene proposto, ma non ci curiamo di leggere le eventuali notizie storiche e artistiche del paese o delle località dove la camminata si svolgerà o gli scopi e le motivazioni che

molte volte sono alla base di una o dell'altra organizzazione. Che spesso sono benefici e umanitari e che permettono a noi podisti di svolgere, non solo un esercizio fisico, ma di contribuire a un gesto di solidarietà che, anche se piccolo, assume per chi è meno fortunato un'importanza spesso vitale. Il gruppo "Amici del Centrafrica" e il gruppo dei Marciatori Mozzatesi AVIS da alcuni anni organizzano a fine Novembre una camminata che lo scorso 23 ha visto lo svolgimento della sua 7ª edizione, questo evento "Camminata insieme per il Centrafrica" viene proposto su due percorsi di Km. 6 e 12 e vede la partenza dal Parco Comunale di Villa Guffanti a Mozzate, ridente paese a cavallo tra le province di Como, di cui fa parte, e di Varese dalla quale dipende come Comitato FIASP. La camminata ha preso il via preceduta dalla lettura di una bella preghiera appositamente realizzata, effettuata dalla Presidente del gruppo Amici del Centrafrica che ha poi dato l'augurio a tutti di buona camminata e buona giornata. Nel folto gruppo di partecipanti, 1230, provenienti dalle province di Varese, Como, Milano e Novara in rappresentanza di trenta gruppi e Società, faceva spicco la presenza del





grande campione Alberto Cova vincitore di molte gare sui 10.000 metri tra cui spiccano Europei, Mondiali e Olimpiadi. La sua presenza ha voluto essere uno sprone e una vicinanza agli scopi benefici degli organizzatori che hanno devoluto il ricavato dell'intera manifestazione per la costruzione di un Centro per bambini orfani, e in difficoltà, nella città di Bangui, capitale della Repubblica Centrafricana. A tale scopo sono stati allestiti anche alcuni banchi, dove si potevano comprare oggetti di artigianato africano e curiosi regali natalizi. La camminata, come citato, prevedeva due distinti percorsi, quello di 6 con itinerario prettamente cittadino, mentre quello di km 12 dopo un breve tratto per il centro del paese si svolgeva nei boschi del confinante Parco Pineta che grazie alla bella giornata, anche se molto fredda, ha offerto gli spettacoli della natura, che sono offerti dalla stagione autunnale. Percorso molto bello, ben segnalato, con molto personale che dà sicurezza e tranquillità a chi cammina, buoni i ristori e ottima la premiazione per i gruppi, che ha concluso la manifestazione. Ottima l'organizzazione, splendido il percorso ed esemplari gli scopi, per questo gruppo un meritato successo e tanti complimenti da tutti. Continuate così, la strada che unisce sport e solidarietà è quella giusta e viene molto apprezzata da chi come me, ha operato e opera ancora oggi nel campo del volontariato, speriamo, noi podisti di avervi aiutato, con la nostra massiccia presenza a raggiungere il vostro scopo e speriamo che queste poche righe servano a portare tanta altra gente per la prossima edizione. Grazie "Amici" di Mozzate e arrivederci all'anno prossimo.

Gianluigi Bosoni

2ª MARATONINA PER TUTTI 30 novembre 2008 Lodi (LO)

Non era stato possibile inserirla nel calendario nazionale per motivi "tecnici", ma un volantinaggio capillare ha fatto sì che ne fossero informati tutti i gruppi del territorio. Organizzare una marcia al 30 di Novembre comporta sempre dei rischi e i dirigenti dei Marciatori Lodigiani, consapevoli di questo hanno voluto fortemente questa manifestazione. Le condizioni atmosferiche, non hanno certo aiutato i lodigiani che si sono visti arrivare alla vigilia tantissima neve e acqua torrenziale. Un'insolita iniziativa, dei lodigiani, ha fatto piacere a tutti i gruppi e società, infatti, in queste occasioni sono i partecipanti che chiamano gli organizzatori per sapere se la marcia è confermata o meno. Invece sono stati proprio gli organizzatori a chiamare tutte le società per garantire loro il regolare svolgimento della marcia. Arrivando al posto di ritrovo si ha subito la sensazione che non saremo in moltissimi, perché tra neve, acqua e freddo da una parte e le coperte del letto dall'altra.....non tutti sono suonati..... Come ci chiamano quando ci vedono correre sotto l'acqua o la neve. Con un totale di 343 iscritti, Fausto Scotti, presidente dei Marciatori si ritiene soddisfatto, sempre considerando le avverse condizioni, soprattutto perché chi ha partecipato è rimasto soddisfatto del percorso, tanto che una quindicina di podisti lo ha ripetuto per la seconda volta. Da segnalare, inoltre la presenza di un gruppo d'extracomunitari, cosa piuttosto insolita nelle nostre marce. I sodalizi presenti erano 27 ed hanno ricevuto ricchi premi dalle mani delle autorità locali, l'ass. allo sport del Comune di Lodi Marco Zaninelli e da quello della Provincia Mauro Soldati, oltre all'assessore alle "Pari Opportunità"



Giuliana Cominetti. Presente anche il presidente del Coni provinciale Luigi Tosarello. La classifica gruppi (primi 10) recitava: G.P.Casalese, G.P. Tavazzano, G.P. Sant'Angelo L., Allianz Milano, Pod. Pandino, B:L. Valera Fratta, Casa Accoglienza, Runner's Park, G.P. Brembio, Borgo S.Giovanni. Un complimento al presidente Scotti, ad Enrico Soresini e a tutti i componenti del gruppo Marciatori Lodigiani, per il lavoro svolto in condizioni critiche, non di meno sono state le loro donne dalla più, alla meno giovane, bravi tutti.

Gabriele Ferrari

38ª "A PEE IN BRUGHEA" 7 dicembre 2008 Busto Arsizio (VA)

Per il Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese è la veterana, ma penso sia una delle più "vecchie" manifestazioni non competitive in assoluto la 38ma "A pee in Brughea" che si è svolta lo scorso 7 dicembre a Busto Arsizio (Varese) organizzata dalla gloriosa società San Marco che, nonostante la vecchia guardia abbia ceduto il passo, ha messo in campo tutte le esperienze vissute per rendere sicuro e tranquillo il cammino dei 900 podisti che sono intervenuti per partecipare a questo evento in rappresentanza di quasi 30 Società e Gruppi giunti anche dalle vicine province di Milano, Como, Novara e Pavia. La camminata prende il nome dalla brughiera, zona circostante

i comuni di Busto Arsizio e Samarate che sono i territori toccati dai tre percorsi previsti di km 5, 11 e 20. La partenza dal Centro Sportivo di via Villoresi, zona cimitero di Busto, dove il Gruppo San Marco ha la sede. Un sole splendente ha vinto la sfida con la nebbia e ha offerto i suoi raggi al lungo serpentine di podisti che si è incamminato per qualche tempo su strade asfaltate per poi entrare nella brughiera, molto freddo ma dopo un po' di cammino la temperatura si è alzata leggermente. Il tracciato molto bello e interessante, quello dei km 20, quasi tutti nei boschi, presentava le caratteristiche invernali tipiche del periodo, molta brina sui campi e sui rami a rendere più affascinante l'atmosfera. Buoni i ristori con tanto di addetti vestiti da Babbo Natale, tanti contenitori per i bicchierini per non sporcare i sentieri che, finalmente, erano privi di rifiuti, che generalmente si trovano in queste zone. Ottima segnaletica e tanto personale ai pochi incroci attraversati inizialmente. Conclusione con un buon caldo e tanti complimenti per quanto goduto in questa giornata passata con gli amici del Gruppo San Marco ai quali va anche il nostro grazie per questi 38 anni di organizzazioni ad alto livello e un invito a continuare così per molti anni ancora. Alla prossima!!!

Gianluigi Bosoni



SAN CASCIANO CORRE

9 novembre 2008
San Casciano (PI)

Chi si poteva immaginare che ci sarebbe stata regalata una bellissima mattinata di sole il 9 novembre? Usciti di casa alle 6,15 il cielo era imbronciato e prometteva pioggia, ma poi i primi squarci di azzurro ed il bel tempo hanno avuto la meglio. Così quando siamo arrivati a San Casciano di Cascina per la prima "San Casciano Corre" di 6-10-18 km. siamo partiti per la nostra marcia con i migliori auspici. Il punto di ritrovo a lato della magnifica basilica di San Casciano di stile pisano, incompiuta, del XII sec., che ha dato anche il nome al paese e la cui vista ci ha subito ricompensato della alzata antelucana. Per chi fosse interessato diamo qualche notizia: è una costruzione possente, cinta da arcate sulla facciata, ornata ai lati da tondi e losanghe e sulla facciata una bifora in alto e tre grandi portali istoriati da Biduino sugli architravi. L'interno è a tre navate divise da colonne e da dieci pilastri, l'abside è semicircolare. Dopo le solite chiacchiere con gli amici, ritirato il cartellino siamo partiti percorrendo via di Mezzo Nord, tra abitato e campagna; sulla destra la vista delle colline, la Verruca, il Serra... finchè, volgendo a destra, non siamo arrivati sull'argine dell'Arno che abbiamo percorso fino a

Caprona; a questo punto abbiamo ancora camminato attraverso una bella campagna fino a trovare la prima sosta-ristoro. Di buona lena siamo giunti alla certosa di Calci passando per Nicosia, con la sua chiesa-convento di S. Agostino (XIII sec.) ed il suo cimitero. Attorno profondi silenzi, anche se negli oliveti circostanti ferveva l'attività della raccolta delle olive e della potatura: qui tutto ha il sapore di un tempo ed anche gli olivi, queste bellissime piante, sono per la verità piuttosto annose. Ed ecco poco dopo il bivio tra la 10 e la 18 km. Mentre la media volgeva a sinistra, la lunga procedeva sulla salita verso Montemagno. Splendida la vegetazione, rigogliosa e lucida per le recenti piogge e piacevole il profumo della terra bagnata di fresco. Compiendo il giro di boa siamo scesi in scioltezza verso località La Corte, poi di nuovo al ristoro sopra ricordato e quindi lungo il letto dello Zambra fino a Caprona. Attraversata la provinciale ripetiamo il percorso dell'andata fino all'arrivo per concludere un percorso veramente piacevole ed interessante.

Maria Luisa Tognelli

18ª MARCIA DELLA PREMIAZIONE 14 dicembre 2008 Lavis (TN)

Nonostante il tempo inclemente, un gruppo di irrinunciabili marciatori

hanno partecipato, pur su un percorso ridotto per la presenza di molta neve, alla 18ª edizione della «Marcia della Premiazione», organizzata dal «Gruppo Sportivo Ciucioi» di Lavis, fondato nel 1981 e da molti anni diretto dal presidente Giuseppe Chini. Gruppo più numeroso quelli del «Gruppo Trento», seguito dal «Gruppo Varena» e dal «G.S. Scarpon Villazzano». Al termine della corsa amatoriale, il presidente Fiasp del Trentino Sergio Ragnoli, ha presentato il calendario delle marce 2009 che include ben ventotto ritrovi atletici in ogni angolo del Trentino, e premiato la miglior marcia 2008. Primo posto, pari meriti, la 26ª edizione della «Marcia dei Ciucioi» (Lavis) e la 31ª edizione della «Marcia della Carafa» (Biacesca di Ledro); al secondo posto, pari meriti, il «7º Giro Podistico Vezzanese» (Vezzano) e la «20ª Marcia dell'Uva» (Verla di Giovo); al terzo posto la 16ª edizione della «Straradice» (Rovereto).

Roberto Franceschini

SUI COLLI DEL GARDA 14 dicembre 2008 Monzambano (MN)

Domenica 14 dicembre, a Monzambano, già in clima natalizio si è svolta la Manifestazione podistica "Sui Colli del Garda" di km 7, 13, 18, omologata F.I.A.S.P.-U.M.V.-A.I.C.S. Oltre 1700, sono stati i podisti che si sono presentati sul piazzale della cantina dei Colli Morenici per partecipare ad uno dei percorsi proposti dagli organizzatori giunti in gran parte dai paesi della vicina provincia di Verona, ma anche dalla vicina Mantova, Brescia, Cremona e Piacenza. Con l'ottima regia del Presidente del gruppo organizzatore Martini Remo Claudio, affiancato da un gruppo di volontari amici del podismo, alle ore 8:30 precise, formando un lungo serpentone, i camminatori salvati da Giove Pluvio, (è anche uscito un timido sole) si sono avvia-

ti lungo le stradine delle colline moreniche di cui Monzambano ne fa parte, essendo inoltre una delle manifestazioni a ridosso delle festività Natalizie, non poteva mancare un podista vestito da Babbo Natale, che lungo il percorso, dispensava a tutti auguri e felicità, invocando che la bontà e l'amicizia, in questo mondo in cui viviamo, è di vitale importanza, diversamente dagli esiti sportivi raggiunti. Alle 9,30, i primi arrivi, sui tavoli del ristoro il tè caldo e il "vin brulé" erano già pronti per essere sorvegliati, accompagnati da ottimi biscotti secchi e fette biscottate con miele e marmellata. Lo speaker di turno Masola Franco, dava in continuazione informazioni ai podisti sulle manifestazioni successive già programmate per il 2008. Prima della premiazione dei 41 gruppi che hanno partecipato a questa manifestazione, il Presidente del G.P. Andes e Segretario Generale F.I.A.S.P., Martini Remo Claudio, il Presidente del Comitato F.I.A.S.P. di Mantova Regattieri Angelo, il Presidente dell'Unione Marciatori Veronesi Fontana Giovanni, hanno rimarcato nei loro interventi che il podismo amatoriale inteso nel modo in cui i podisti lo fanno, oltre che migliorare il fisico arricchisce anche la propria cultura, divenendo in seguito parte integrante della vita di ognuno di loro stessi. In chiusura di manifestazione, i dirigenti intervenuti, essendo nell'imminenza delle festività natalizie, hanno augurato ai presenti buone feste, con l'impegno a diffonderlo a tutti i propri famigliari e ai colleghi podisti non presenti in questa giornata a Monzambano, con la consegna del riconoscimento individuale consistente in una bottiglia di "Garda Cabernet" della cantina Colli Morenici si è definitivamente chiusa l'edizione 2008 della camminata "Sui Colli del Garda". Da parte della organizzazione, un sentito ringraziamen-





to ai collaboratori: G.P.Rino Mazzola, G.P.Buscoldo, G.P. Grazie, G.P. Circolo Anspi Monzambano, G.P.Mogliese, A.I.C.S. Mantova, Gruppo Giovani.

Angelo Regattieri

3° GIR DEI GATULI 14 dicembre 2008 Gattonino (CR)

Un folto gruppo di marciatori hanno partecipato domenica 14 dicembre alla 3ª Marcia podistica a Gattonino di Bagnolo Cremasco di 7, 11, 18 km. Il presidente del G.P.Bagnolese Carlo Randelli era soddisfatto della numerosa partecipazione, in totale erano 550 i partecipanti alla manifestazione anche se la marcia non era stata inserita nel calendario nazionale né in quello provinciale, ma comunque una marcia omologata F.I.A.S.P. -IVV. Tutto si è svolto nella norma con un percorso ben segnalato, con personale presente nei punti più strategici. All'arrivo un ricco ristoro per tutti e come riconoscimenti finale (apprezzato dai partecipanti), una confezione di arance e una di datteri. Complimenti agli organizzatori e un grazie a tutti i collaboratori che con il loro prezioso aiuto hanno contribuito alla riuscita della manifestazione, che è un momento di aggregazione, di divertimento e di sport.

Giovanni Rota

26ª STRAVARESE 14 dicembre 2008

Proprio dalle pagine di questa nostra Rivista, lo scorso anno, commentavamo la 25ª edizione della Stravarese con l'annuncio, da parte del

G.S. Marciatori Varese, che sarebbe stata l'ultima stante l'impossibilità di reggere il livello organizzativo raggiunto da questo gruppo, per il calante numero dei soci e per le difficoltà derivanti dall'età che avanza per tutti e il ricambio sempre più impossibile per la cronica mancanza di giovani che si prestano a collaborare a questi eventi sportivi non competitivi ma, sorprendentemente l'amico Zucchi l'ha rimessa in calendario per il 14 dicembre scommettendo sulla sua esperienza e su una rinnovata collaborazione dei soci più anziani. La camminata si è svolta lo scorso 14 dicembre e questa volta il nemico è stato il tempo inclemente che non ha risparmiato la zona di Varese da abbondanti neviccate, piogge, vento e tanto freddo che ha costretto gli organizzatori a far effettuare la camminata sul solo percorso di km 7 annullando quello più lungo di km 14 che avrebbe dovuto portare i podisti nei parchi periferici della città. Nonostante tutto, oltre 700 podisti si sono presentati all'appuntamento in rappresentanza di 23 gruppi o Società, venuti anche dalle vicine province di Como e di Milano. L'Ippodromo di Varese, teatro finale dei recentissimi Mondiali di ciclismo, ha ospitato il posto di ritrovo, di partenza e di arrivo di questa camminata che si è svolta su un percorso prettamente cittadino. Dopo l'Ippodromo si è raggiunto il rione di Biomo Superiore con le Ville Ponti e la Villa Panza sedi di importanti musei, dopo una stretta strada si raggiunge il piazzale del Tribunale passando per la bella Chiesa di San Martino raggiungendo il Corso Matteotti che porta verso il Centro Città dove i negozi stavano alzando le loro saracinesche per l'apertura domenicale di questo periodo natalizio. Si è raggiunta poi la Piazza Monte Grappa e la Via Sacco con passaggio dai Giardini Estensi, sede del Comune,

e raggiungere poi la Piazza della Libertà dove hanno sede la Questura e l'Amministrazione Provinciale presso la bellissima Villa Recalcati con il suo splendido parco, si è arrivati poi nel rione di Casbeno, costeggiando il Cimitero e il supermercato Coop per poi rientrare sul viale XXV Aprile che ci ha portato nel rione Brunella. Dopo un breve tratto, ingresso e attraversamento del parco della Villa Mylius, splendida residenza nobilita recentemente donata al Comune di Varese. Lasciato il parco ci siamo immessi sul Viale Aguggiari per poi raggiungere l'arrivo all'Ippodromo. Nonostante tutto, ancora un successo per questo gruppo che va elogiato anche per la bella iniziativa di omaggiare tutti i partecipanti di una bella cuffietta natalizia che tutti, o quasi, hanno indossato dando così un tono di colore in questa giornata veramente grigia. Speriamo che la prossima edizione non sia così fallida da maltempo, per poter esprimere un giudizio più positivo su questo evento che comunque è piaciuto. Grazie agli amici del gruppo Marciatori Varese e in bocca al lupo per la prossima.

Gianluigi Bosoni

DUE PASSI NELLA TERRA DEI GONZAGA "MARCIA DEGLI AUGURI"

21 dicembre 2008 Sabbioneta (CR)

Domenica 21 dicembre 2008 a Sabbioneta (MN) 748 podisti si sono presentati all'appuntamento per la ormai classica manifestazione "Due passi nella terra dei Gonzaga-Marcia degli auguri". Il clima natalizio era nell'aria, le parole scandite dallo speaker di turno erano addolcite per la vicinanza del Natale, i podisti stessi prima della partenza ufficiale delle ore 8:30 iniziavano a scambiarsi gli auguri, un folto gruppo formato da podisti giunti dalla vicina Parma, appartenenti all'Atl. Noceto

dialogavano con i soci del G.P. Quadrifoglio sul come trascorrere l'imminente giorno di Natale. Nell'angolo opposto della Piazza Ducale, messa gentilmente a disposizione dalla Amministrazione Comunale di Sabbioneta, altri gruppi, in attesa dell'inizio della camminata, si davano appuntamento al dopo Natale per una corsa defaticante dopo i lauti pranzi Natalizi. Appena partiti, il primo approccio con la Piccola Atene, i podisti l'hanno avuto con i vicoli del centro storico, lastricati con ciottoli tondi, tipica pavimentazione del periodo gonzaghese, superato questo impatto poco più di 500 metri, un altro passaggio molto suggestivo, il porticato della Galleria degli Antichi, attraversato per tutta la sua lunghezza (96 metri) dai podisti, che in un batter di ciglia, si sono ritrovati a fianco del Teatro all'Antica opera dell'architetto Vincenzo Scamozzi edificato verso il 1590, con all'interno un loggiato coronato da statue di divinità dell'Olimpo. Usciti da Porta Vittoria i podisti hanno potuto scegliere i percorsi a loro consoni e dopo un tragitto di 10 o 15 km. sono rientrati in Piazza Ducale dove l'Organizzazione della Manifestazione ospite sotto il porticato del Panificio Maglia Mario ha offerto ai camminatori tè, biscotti e schiacciata fumante appena sfornata. Nell'attesa delle premiazioni alcuni podisti hanno potuto ammirare il Palazzo Ducale, la cui opera è iniziata nel 1554 come sede di rappresentanza del Ducato di Vespasiano Gonzaga, ora nelle sale interne dai soffitti lignei e rivestiti con oro zecchino ospitano le statue equestri dei Gonzaga. Alle 10:30, premiazioni dei Gruppi podistici con gli auguri dei Presidenti dei Comitati FIASP di Parma e Mantova, Sigg. Corsini e Regattieri, un ringraziamento speciale ai Gruppi del Centro Servizi, in particolare il G.P. Rino





Mazzola, il G.P. Buscoldo, il G.P. Grazie, il G.P. San Brizio, il G.P. Casaleone e il G.P. Andes, per aver collaborato durante il 2008 ai progetti proposti, presente anche il Segretario Generale FIASP Sig. Martini Remo Claudio. Dei 32 Gruppi premiati, il maggiore è stato il Gruppo Avis CRI Aido di Sorbolo con 56 partecipanti, seguiti dall'Atletica Casone Noceto con 50 e dall'AVIS di Suzzara con 49. All'insegna dell'amicizia e della fratellanza, dello spumante e del panettone e con baci e abbracci, sono iniziate le festività Natalizie dei podisti presenti, con la consegna del Calendario Manifestazioni 2009 edito dal Comitato FIASP di Mantova, è stato l'ultimo atto della giornata sportiva a Sabbioneta, con l'impegno di ritrovarsi il prossimo 20 dicembre 2009.

Angelo Regattieri

35ª MARCIA DEL TORRONE 26 dicembre 2008 Cremona (CR)

Protagonista incontrastato è stato il vento gelido che in nella bella fredda giornata di venerdì 26 dicembre, ha messo a dura prova gli oltre 400 temerari che si sono avventurati sui percorsi della 35ª Marcia del Torrone. Noto è stato l'impegno del Gruppo Life e Sport per mantenere questo appuntamento e pubblicizzarlo nelle manifestazioni limitrofe, e i risultati in termini di presenze sono arrivati. Non è stato possibile utilizzare la Palestra Spettacolo per i lavori ancora in corso della ristrutturazione generale, ci si è dovuti accontentare del Campo Scuola, all'aperto con tutti i problemi di temperatura gelida da combattere; quando si metteva poi un bicchierino di thè sul tavolo veniva subito portato via dal vento forte e gelido per cui bisognava solo consegnarlo in mano ad ogni podista. Non si è potuto nemmeno preparare il ristoro precedentemente, la premiazione,



le iscrizioni; si è dovuto risolvere ogni problema al momento per mancanza di spazi riparati ed improvvisare tutta la realizzazione della marcia; che con difficoltà notevoli è stata portata a termine anche con l'aiuto del Presidente del Comitato FIASP di Cremona Sig. Gianni Rota. La Marcia del Torrone ha offerto agli appassionati della corsa postnatalizia tre percorsi adatti ad ogni esigenza, uno di km 6-Cremona, quartiere Battaglione e ritorno; uno di 13-Cremona, Battaglione, Bagnara, Bonemerse, Gerre de' Caprioli, Bosco ex Parmigiano e ritorno, e uno di 23-Cremona, e dopo l'Ostaria delle Gerre all'arrivo a Bosco ex Parmigiano, si procedeva fino a Brancere (Ristorante Sales) per ritornare dall'argine del Po fino al Bosco ex Parmigiano e quindi a Cremona), con partenze dalle 8:00 alle 9:00 del mattino con "meno 4 gradi". Per i podisti erano disponibili sia docce calde che un ampio parcheggio. il Ristoro all'arrivo. Bravi veramente chi ha dato una "mano" ed encomiabile questa solidarietà amatoriale, caratteristica peculiare della FIASP. La marcia ha assunto anche un carattere di solidarietà in quanto il ricavato della manifestazione sarà devo-

luto ai volontari dell'AVIS Comunale di Cremona. Al via della manifestazione non competitiva gli iscritti sono risultati 592, anche se diversi sono venuti per prendere il Mandorlato Sperlari. Gli effettivi atleti che hanno dovuto combattere prima con il vento impetuoso e frontale specialmente nei tratti Bonemerse-Bosco ex Parmigiano e poi Bosco-Brancere, poi la rigida temperatura di stagione regolarmente sotto zero erano circa 400, di 29 Gruppi podistici. Il gruppo più numeroso con 150 iscritti arrivava da Baone di Padova, che ha ritirato anche la Coppa intitolata a Arnaldo Grassi l'organizzatore delle prime 30 edizioni prematuramente scomparso, sono arrivati anche dal bresciano, dal mantovano, dal lodigiano, dal milanese e dal piacentino. Franco Gagliardi organizzatore della manifestazione, ha espresso con forza la volontà di continuare con questo tradizionale appuntamento di Santo Stefano e la 36ª edizione della Marcia (avremo finalmente una Palestra Spettacolo accogliente e rinnovata, il fine di questo evento è di incrementare lo spirito Sociale ed aggregante della FIASP con quello altruistico del messaggio AVIS.

Franco Gagliardi

CORRIDA DI SAN SILVESTRO 31 dicembre 2008 Crevalcore (BO)

La peculiarità di Crevalcore è quella di aver mantenuto intatto l'assetto conferitogli nei secoli diciottesimo e diciannovesimo in particolare negli edifici che si affacciano nel corso principale. L'ulteriore caratteristica del comune è quello di conservare nel suo vasto territorio alcune presenze monumentali di enorme rilevanza: le Ville di campagna della nobiltà bolognese che qui vengono chiamate con nome di "castelli": Ronchi, Palata Pepoli, Galezza Pepoli e Bevilacqua, sono testimonianze di una grande civiltà e di un passato ricco di importanti tracce. In questo storico paese, il 31 dicembre si è svolta la Corrida di San Silvestro, ultima manifestazione dell'anno, organizzata dal Gruppo Podistico Crevalcorre, di km 3, 9, 12. con partenza ed arrivo presso il Centro Sportivo. All'evento hanno partecipato oltre 1.600 appassionati podisti giunti da varie province, lo attestano le 62 premiazioni di Società: Bologna, Ferrara, Mantova, Modena, Forlì, Ravenna. Ottimi i servizi connessi all'evento. Arrivederci alla prossima.

Anna Identici



“Questa rubrica è rivolta alle manifestazioni organizzate da Società, Gruppi, Associazioni, non aderenti alla F.I.A.S.P. Lo spirito di chi propone questi progetti sportivi sono identici a quelli organizzati dai Dirigenti che nella F.I.A.S.P. si identificano: promuovere lo sport. Partecipare a questi eventi delle “marce della porta accanto”, vuol dire incrementare le conoscenze, allacciare rapporti di amicizia, confrontarsi, al fine di accrescere lo sviluppo dello sport per tutti, dove la F.I.A.S.P. offre servizi di qualità”.

12^a CORRI GUBBIO

19 ottobre 2008 - Gubbio (PR)



Grande successo per la "XII CORRI GUBBIO", svoltasi domenica scorsa, sulle strade adiacenti il centro storico e quelle nell'immediata campagna eugubina, trovando in coloro che hanno corso questa ormai classica mezza maratona (km 21,097), colori e profumi che solo l'autunno sa proporre. Oltre ogni più rosea previsione, il numero dei partecipanti, dai meno esperti ai più titolati corridori di specialità, è salito

a 700! Per la cronaca, il vincitore della distanza più lunga è stato l'atleta marocchino Abdelkarim Kabbouri con il tempo di 1 ora e 9 minuti, seconda piazza per Haman Larbi così come il quarto, sempre marocchino Abderrahim Massous, terzo classificato il greco Joannis Magkriotelis, mentre il primo italiano, giovanissimo atleta e bella speranza del mezzofondo italiano Riccardo Passeri si classifica al 5° posto. Podio tutto perugino in campo femminile con Michela Minciarelli al 1° posto con il tempo di 1 ora e 22

minuti, Paola Garinei al 2° posto ad una manciata di secondi, terza piazza per l'inossidabile "mamma maratoneta", Michela Pannacci. Primo atleta eugubino al traguardo della Gubbio Runners, Gabriele Licata che con l'ottimo 13° posto si conferma ai vertici del podismo umbro. Prima società classificata con 48 atleti al via, la "Marathon Città di Castello, che ha visto ricevere dalle mani dell'assessore alla cultura e sport Renzo Menichetti il premio, così come tutti gli altri atleti piazzati. Un ringraziamento particolare va al C.S.I. di Gubbio che gestisce il favoloso complesso sportivo "Beniamino Ubaldi", così come la Gubbio Soccorso, partner storico della manifestazione; non ultimi il Vespa Club di Gubbio e l'associazione nazionale Carabinieri che hanno assicurato l'incolumità degli atleti durante il percorso insieme ai ragazzi della parrocchia Madonna del Prato che gestivano i ristori con acqua e sali. Archiviata dunque questa edizione, si pensa alla prossima, (18 ottobre 2009), con la speranza di arrivare a quota 1000 partecipanti! Intanto la Gubbio Runners vi aspetta domenica 28 dicembre, al parco del Teatro Romano, per la VII edizione di "Corri Gubbio Winter", (tanto per smaltire un panettone!), gara campestre sulla distanza di km 7,5 per gli uomini e di km 5 per le donne, con ritrovo alle ore 8.30 per le iscrizioni e ore 9.30 per la partenza.

Vito Tani

MARATONINA CITTÀ DELL'OLIO

2 novembre 2008 - Trevi (PG)



Record di iscrizioni alla terza edizione della "Maratonina Città dell'Olio". Oltre 700 sono stati gli atleti, tra competitivi e non, che domenica mattina hanno preso parte alla manifestazione podistica nazionale valida come 11ª ed ultima prova dell'Umbria Tour. Tre i percorsi in programma di km 21 10 e 5 km (non competitiva). Nella mezza maratona hanno dominato i marocchini con Abdelkrim Kabbouri dell'Atletica Recanati che ha sbaragliato tutti gli avversari.

Primo degli italiani è stato Emanuele Zenucchi della Cazzanica Bergamo, giunto quinto assoluto. L'atleta bergamasco ha vinto ben 33 maratone nella sua carriera. Il primo umbro ad

aver tagliato il traguardo è stato Mauro Braganti della Podistica Lama, arrivato sesto assoluto. Successo perugino è stato registrato in campo femminile. Michela Minciarelli dell'Avis ha vinto la 21 km. Riccardo Passeri della Pro Patria Milano ed Emanuela Martinelli dell'Atletica Sestini, invece, hanno conquistato il primo posto nella 10 km. Primi degli umbri: Andrea Luchetti della Tiferno Runners, giunto quarto, e Barbara Negroni della Winner Foligno, seconda. Erano presenti alle premiazioni Stefano Nizzi, assessore allo sport del Comune di Trevi, Marcello Tabarrini, responsabile nazionale della lega Uisp, e Stefano Tofi, presidente dell'Atletica Cva Trevi che ha organizzato la manifestazione. "Siamo molto soddisfatti - afferma Tofi - di come è andata la manifestazione. Abbiamo registrato un vero record di iscritti con quasi 700 persone che hanno partecipato alle manifestazioni, di cui molti provenienti anche da fuori regione. Ringrazio tutti i collaboratori della Cva Trevi e i volontari che hanno contribuito alla buona riuscita dell'evento".

Luana Pioppi



28° RADUNO PODISTICO INTERREGIONALE

16 novembre 2008 - Ponte Felcino (PG)



Nella mattinata di domenica 16 novembre, si è svolto a Ponte Felcino il 28° Raduno Podistico Interregionale, manifestazione podistica non competitiva organizzata dall'Associazione Podistica Dilettantistica Ponte Felcino, patrocinata dalla Regione dell'Umbria, dalla Provincia di Perugia, dal Comune di Perugia e dalla VI Circoscrizione, con l'appoggio della Proloco paesana, La Felciniana. Grazie anche

alla clemente giornata di sole, si sono ritrovati al via alle 9:30 ben 580 atleti provenienti non solo dall'Umbria ma anche da Marche, Toscana Lazio ed addirittura Veneto, che si sono cimentati sui tre percorsi previsti, rispettivamente di 4, 10 e 21 km. La zona interessata dai percorsi ha toccato anche i paesi di Ponte Valleceppi, Pretola e Lidarno, valorizzando l'area fluviale del Percorso Verde e zone storiche, quali la Torre Baldelli Bombelli di Ponte Felcino, ora destinata ad Ostello della Gioventù, e la Torre di Pretola. Ad

attendere gli atleti all'arrivo, un ricchissimo ristoro con prodotti gastronomici caratteristici, crostini con marmellate e cioccolata, bruschette, fagioli con cotiche... in diversi atleti hanno confessato di gradire molto la corsa anche per il ricco buffet finale, altra prova cui sottoporsi dopo la manifestazione!

Dato il carattere non competitivo della manifestazione stessa, scelta ormai storica dell'Associazione per sottolineare l'importanza della socializzazione tra persone anche in sport dove spesso è l'agionismo a far da padrone, a fine manifestazione è stata stilata esclusivamente una classifica per i gruppi sportivi più numerosi, divisi in regionali ed extraregionali, premiati in base agli iscritti, mentre a tutti gli atleti viene offerto un riconoscimento. Così, in un bel clima di amicizia tra sportivi, queste sono alcune Associazioni premiate a fine corsa in ordine di merito: Avis Perugina, Circolo Dipendenti Perugina, Podistica Volumnia Sericap, Aspa Bastia, Marathon Club Città di Castello, Atletica Capanne, Gubbio Runners, Assisi Runners, Gruppo Podistico "Scusate il Ritardo". Da fuori regione: Gruppo Marciatori Bibione (VE), Atletica Sinalunga (SI), Ass. Sport. Pod. "Il Campino" (AR), Podistica Tiburtina (RM).

Rino Bacci

1° TRAIL DEL MONTE DI PORTOFINO

16 novembre 2008 - Santa Margherita Ligure (GE)

Domenica 16 novembre si è svolto il Trail Monte di Portofino: basterebbe solo il nome di questa città per dire tutto, Portofino è conosciuta e ammirata in tutto il mondo, ma questo trail è stato molto di più, più della bellezza, della mondanità, del lusso, degli yacht che solitamente associamo a questo nome. Questo trail è stata la scoperta di aspetti meravigliosi e inaspettati di questa località che tutti credono di conoscere e che invece sa riservare sfaccettature inaspettate e, non bisogna dimenticarlo, è stata l'occasione per fare del bene a persone molto meno fortunate di noi, perché l'intero incasso è stato devoluto in beneficenza. La giornata era splendida e la partecipazione veramente numerosa, tanti i podisti arrivati dal Piemonte, dalla Lombardia e dall'Emilia per regalarsi una giornata lontano dal freddo e dalla nebbia. Il cielo era (come dice Ligabue) lucido e il mare scintillante, a tratti i riflessi del sole erano talmente forti che non lo si poteva neppure guardare. Alle 9:00 in punto siamo partiti da S. Margherita Ligure e, dopo un breve tratto sul lungomare, abbiamo imboccato una "creuza". Poi, un po' imbottigliati e con un'andatura forzatamente ridotta, abbiamo raggiunto Nozarego: da qui si vedeva in basso il lungomare e tutto il Golfo Ligure con Sestri Levante, Punta Mesco e in fondo La Spezia con l'Isola del Tino, un panorama davvero incomparabile. Il percorso, attraverso "creuse" molto ben tenute, toccava case coloniche con le famose fasce coltivate ad ulivi, piccole cappelle votive, fontane e "trogoli" (cioè le vasche dove una volta si lavavano i panni), insomma un mondo agreste a due passi dalle mondane Santa e Portofino. A questo punto, il sentiero sempre molto ampio si inoltra nel bosco ed era ricoperto dalle foglie cadute che ammortizzavano la nostra corsa, la salita si faceva ripida e a quota 480 s.l.m.: abbiamo scollinato ed un panorama superbo si è aperto davanti ai nostri occhi: tutta la Liguria, dall'Isola del Tino fino al confine francese ed alle Alpi Marittime, era davanti ai nostri occhi e giù in basso appariva San Rocco di Camogli. Anche qui antiche casette perfettamente conservate e un

ottimo ristoro con la famosa focaccia di Recco, crostate, biscotti, frutta, cioccolata (e poi dicono che noi liguri siamo spilorci!). Da San Rocco, dopo una breve discesa seguita da una lunga e ripida salita, abbiamo raggiunto la località di Pietre Strette e ci siamo quindi letteralmente tuffati verso San Fruttuoso di Camogli, con la famosa Abbazia dei Fieschi, patrimonio del FAI. In questo tratto le viste sul mare sottostante erano veramente fantastiche aiutata anche dalla bellissima giornata. Finalmente siamo giunti sulla spiaggia di San Fruttuoso, dove qualche ardentissimo ha fatto il bagno in un mare che era veramente cristallino ed invitante; da qui un'altra ripida salita, mitigata dalla bellezza del percorso fra pini, rocce di puddinga, alberi di corbezzolo con i loro frutti gialli e rossi, cespugli di lentisco e mirto, salsapariglia dalle verdi foglie con le bacche rosso fuoco, ci ha portato in località Base Zero. Ormai la salita vera e propria era finita e siamo scesi, attraversando nuovamente Nozarego, verso Santa Margherita, sempre ammirando la meravigliosa costa che porta da Santa a Portofino con l'Abbazia della Cervara e Punta Pedale con il mitico Covo di Nord Est che ha animato la Dolce Vita rivierasca negli anni 60. Piano, piano ci giungeva il rumore del traffico della litoranea e quindi, dopo un'ultima secca discesa, eravamo nuovamente sul lungomare in vista del traguardo (dopo 23 km. con circa 1000 metri di dislivello positivo e 4 ore e 39 minuti di scarpinamento), accolti da sinceri applausi, dalla tanto sospirata medaglia e, perché no, da un buon ristoro finale offerto dagli Alpini, sempre efficienti e sorridenti. Grazie anche a loro! Il bello di questi trail, secondo me, è che durante il percorso si fraternizza con i compagni di corsa, ci si scambiano impressioni e indirizzi, non c'è l'ansia della competizione, almeno ai miei livelli e a quelli di coloro che corrono al mio ritmo. Complimenti all'organizzazione e ai volontari per la bellezza del percorso, per la segnalazione dello stesso, per i ristori numerosi e ben forniti e, speriamo, arriverci al prossimo anno.

Lucia Durante Zamboni



5ª CORRENDO FRA I TRULLI

30 novembre 2008 - Alberobello (BA)



Visitare Alberobello è una cosa fantastica, correrci è meraviglioso! Alberobello, fantastica cittadina pugliese nella Valle d'Itria, patrimonio dell'Umanità Unesco, è nota in tutto il mondo per le sue caratteristiche abitazioni, i trulli; ogni volta che torno in questa zona una speciale emozione s'impadronisce del mio cervello. Ancor di più mi emozionavo nel disputare la "Correndo tra i trulli - Trofeo SS.Medici" che permette di attraversare di corsa l'intera cittadina, con il passaggio al Trullo Sovrano, alla Basilica dei

SS.Medici, alla Chiesa Madonna del Carmine, al Rione Aia Piccola, alla Chiesa a Trullo e l'attraversamento del Trullo, adibito a Museo. Percorso duro ed altamente tecnico, ma che ripaga con la spettacolarità del tracciato. A fine gara, nella maggior parte dei casi ho sentito apprezzamenti per il percorso; solo alcuni, i meno allenati, hanno lamentato la durezza e la pericolosità di alcuni tratti. Nel mio cuore il rammarico di non poter essere parte attiva limitandomi alle, oramai, consuete fotografie. L'organizzazione della manifestazione è stata curata dalla locale Podistica, curata dal caro e simpaticissimo Piero Angiolillo, domenica meno ilare del solito forse per la responsabilità dell'organizzazione. Accuratamente sono stati gestiti in due locali vicini la consegna dei pettorali e dei pacchi gara, al solito prezzo di 5€, consueta tariffa Corripuglia. Il pacco gara ha segnalato a tutti, laddove ce ne fosse bisogno, che la recessione è arrivata anche tra i Trulli, con un pacco che ai più anziani ha ricordato il "pacco guerra", avendo al suo interno mezzo chilo di fagioli, mezzo chilo di lenticchie, una bustina di orecchiette (tipica pasta pugliese) e una mezza minerale. A disposizione degli atleti la struttura dei bagni pubblici, oltre alle distese di verde (per gli amanti della natura) che contrastano il grigio e il bianco dei trulli. Notevolissima l'adesione di podisti pugliesi con 1223 iscritti per 1105 finischer in rappresentanza di oltre 110 società.

Roberto Annoscia

16ª FIACCOLATA NICOLAIANA

6 dicembre 2008 - Bari



Sabato 6 dicembre, si è svolta a Bari, in occasione della festività del Santo Patrono, la 16ª edizione della Fiaccolata Nicolaiana. Con questa manifestazione, prettamente non agonistica, si vuole festeggiare in corsa San Nicola, procedendo a passo spedito dai due centri podistici più importanti della città, la Pineta di San Francesco e il parco di Largo Due giugno, per unire i due cortei con tanto di fiaccole accese alle porte del Borgo Antico ed entrarvi, attraversando la folla dei fedeli, sino a raggiungere la Basilica del Santo. Nel sagrato è avvenuta la benedizione del priore, Padre Bova, che ha ringraziato i partecipanti, pur addolorato dalla morte del patriarca della Chiesa Russa, Alessio II. Solo marginalmente ha partecipato il Sindaco di Bari, Michele Emiliano, che non ha potuto evitare il caloroso saluto dei podisti baresi, che l'avrebbero

volentieri visto come attivo partecipante, e la cosa non avrebbe certamente fatto male al primo cittadino di Bari, purtroppo per lui, in sovrappeso. Viceversa non sono mancati gli organizzatori, il presidente di "Quelli della Pineta" Gaetano Sifanno, il presidente della "Bari Road Runners" Rino Piepoli e il presidente dell'associazione Acli-Dalfino, Michele Fanelli. Sul finale sono arrivati anche l'assessore allo sport del Comune di Bari, Elio Sannicandro. Ottima questa iniziativa ai fini promozionali del podismo perché permette a tutti, anche i più lenti, di partecipare ad una manifestazione podistica e nello stesso tempo mette in mostra i benefici della corsa ai tanti cittadini baresi che non vogliono mancare alla Messa della prime ore del mattino in onore del Santo; al contempo, permette l'aggregazione dei podisti, uniti in un ritmo lento, senza l'ossessione del tempo e del dover battere il tradizionale rivale. Il sottoscritto ha invece vissuto questa Fiaccolata come un ritorno alla vera corsa: dopo mesi di riposo, articoli e fotografie, ha rivestito i panni podistici sentendosi parte attiva pur soffrendo moltissimo per mantenere il passo del gruppo e, anzi, cercarlo a volte di superarlo per poterlo ritrarre in qualche foto. Quei pochi chilometri gli son sembrati davvero tanti, accusando nel pomeriggio la tipica stanchezza post-maratona. Tuttavia, allo sforzo fisico, si è opposto un benessere umorale derivante dal sentirsi attivo e dalla speranza, mai sopita, di tornare un giorno podista. Podista anche a 7' al km, podista anche tra gli ultimi, ma podista attivo. Nella speranza di un miracolo di San Nicola, il ringraziamento a questa organizzazione che non ha fatto mancare savoiardi e cioccolato caldo a chi avesse voluto recuperare le energie spese

Roberto Annoscia



2ª ECOMENZA MARATONA DELLA VAL D'ORCIA

26 dicembre 2008 - Pienza (SI)



Aspettavo con trepidazione l'Eco mezza della Val d'Orcia, mi era piaciuta tanto l'anno scorso e ho passato la giornata di Natale a guardare il meteo insieme a mia moglie anche lei iscritta alla gara. Ma niente, abbiamo dormito da mio suocero a dieci chilometri da Pienza e il vento ha ululato tutta la notte, a dire il vero mi ha fatto dormire pochissimo, al mattino niente di buono, dubbi su come vestirsi etc. Esco di casa e fa un freddo cane e il vento soffia impetuoso. Arriviamo a Pienza e troviamo i primi fiocchi di neve, il fuoco in Piazza Pio II non riscalda abbastanza. Vado a ritirare i pettorali della mia società, da otto iscritti siamo rimasti in tre: qualcuno è malato e qualcuno ha preferito rimanere al caldo del letto. Tanti dubbi affiorano, conosco il percorso... e se il tempo peggiora dopo dieci km? Non temo tanto per me, ma per mia moglie che deve chiudere oltre due ore anche se di prove dure ne ha superate tante. Non lascio trasparire dubbi e andiamo a cambiarci al caldo della palestra; devo dire che l'organizzazione

è perfetta e batte tutto, maltempo compreso. Alle 9:10 il via dopo aver aspettato gli ultimi ritardatari. Ci buttiamo verso la Val d'Orcia controvento, è discesa ma sbandiamo in tutti i versi tanta è la forza di Eolo che si accanisce contro di noi, ma non sa con chi ha a che fare, noi siamo gente tosta (mi ricordo che Ulisse sfidava la tempesta urlando "Eolo non mi avrai" e noi podisti facciamo altrettanto). Sfidiamo il fango, ma siamo in discesa e per ora è tutto facile. Arriva il giro di boa e prendiamo verso Monticchiello, il gioco si fa ancora più duro, la strada inizia a salire con dolci saliscendi, ma il bello è che il vento soffia ancora contro (ma esiste mai il famoso vento a favore?) e in più il nevischio ci picchia in faccia. Nella mia carriera podistica non ho mai faticato tanto, abbasso la testa perché cerchiamo di fare come i ciclisti ma niente, penso di smettere (sì, ma poi dove mi riparo, non c'è un posto al caldo) ma è meglio cercare di finire presto. Penso a mia moglie, ce la farà? Mi affretto, penso ad arrivare prima possibile per tornare indietro, penso a Eni anche lei donna tosta di carattere ma leggera di peso. Affronto le ultime salite e magicamente il vento mi dà una mano e mi spinge in cima verso l'arrivo, chiudo in 1h 40'. Mi metto i pantaloni della tuta e una felpa e volo a valle incontro a mia moglie, la trovo in fondo all'ultima salita. Va benissimo e con lei c'è Eni, che donne di carattere! Hanno sconfitto il peggiore dei mali, figuriamoci se si sarebbero arrese oggi. La manifestazione finisce, ma oggi chi era a Pienza ha vissuto una gran giornata di sport, soffrendo come poche volte per poi finire soddisfatti intorno al fuoco a mangiare panettone, cantucci etc. Alla fine i complimenti vanno a Stefano Grigiotti ideatore di questa meravigliosa avventura, che era preoccupatissimo all'inizio, ma alla fine ha ritrovato il sorriso di chi è sicuro di aver fatto bene il proprio lavoro.

Grazie a nome di tutti

Roberto Amaddii

SCARPINATA DELLA SOLIDARIETÀ

28 dicembre 2008 - Vangile (PT)

Domenica 28 dicembre 2008 nel comune di Massa e Cozzile, si è svolta la Scarpinata della Solidarietà, manifestazione podistica di km 11, 7 e 3,5, giunta alla 14ª edizione di un evento nato per il volere dell'assessore allo sport di Massa e Cozzile Stefano Mariotti tredici anni orsono. Da allora la manifestazione è cresciuta e è diventata la seconda per importanza della Valdinievole, "Stefano", scomparso nell'estate, sarà certamente soddisfatto che la sua creatura sia diventata ormai una classica e non più la sorella minore del "Ghibellino", conquistando un suo ruolo ben preciso nella stagione podistica regionale. Destinatario del ricavato della manifestazione, è il "Progetto Eleonoraxvincere", nato per ricordare una sfortunata atleta del G.P.Massa e Cozzile: Eleonora

Cinini deceduta lo scorso anno durante una vacanza in Perù. Più di 650 atleti si sono presentati al via alle ore 9:00, dopo un minuto di raccoglimento per ricordare Stefano, provenienti da tutta la Toscana sotto un cielo che dopo una leggera schiarita sembrava tendesse alla neve, con un freddo pungente per fortuna con poco vento rispetto ai giorni precedenti. Nella classifica delle società più numerose, a vincere il Trofeo Stefano Mariotti è stata la Silvano Fedi PT. Il Gruppo Organizzatore ringrazia tutti i podisti intervenuti e tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita della manifestazione, dando appuntamento al 5 aprile 2009 per la 25ª edizione della Maratonina del Ghibellino.

Enzo Prati



LA MIA MARATONA DI VENEZIA

Si è sempre dato per scontato che Venezia è la città ideale per una luna di miele, ma è un grave errore. Vivere a Venezia, o semplicemente visitarla, significa innamorarsene e nel cuore non resta più posto per altro". Ho voluto aprire questo resoconto sulla gita a Venezia per la Maratona, perché fra le tante citazioni su Venezia, mi è parsa particolarmente significativa. Penso che non esista al mondo un'altra città con il fascino del tutto particolare che ha Venezia, con i suoi canali, le calli, i ponti, i palazzi e le gondole. E così, quando la San Giorgio ha messo ancora una volta Venezia e la Maratona nel programma di un fine settimana, ho deciso non solo di partecipare alla gita; ma anche di provare a fare la Maratona. Nel rispetto della tradizione della San Giorgio, si parte puntuali da Dresano alle sei e un quarto, e facciamo tappa, come da programma, a Mantova. Una breve sosta di due ore. Con alcuni amici del gruppo andiamo a vedere il Palazzo Te; facciamo qualche foto dall'esterno, ma non c'è tempo per vedere i tesori d'arte ospitati nelle sale del palazzo. Un altro gruppo trova il tempo per visitare il Palazzo Ducale dei Gonzaga e la splendida "Sala degli Sposi" affrescata da Andrea Mantegna. Proseguiamo per Albignasego dove il Toni (cioè il cognato di Diego Zaghi) ci ha organizzato il solito eccezionale pranzo in una trattoria tipica del posto. Proseguiamo quindi per Padova dove prendiamo alloggio all'Hotel Europa. E' un hotel tre stelle, ma che, a giudizio di tutti i partecipanti alla gita, poteva essere considerato almeno un tre stelle e mezzo, sia per la qualità delle stanze e dei servizi, sia per la cena che ci è stata servita la sera. Complimenti a Roberto, che oltre a prenotare un ottimo albergo, ha anche organizzato, sempre con

la collaborazione di Toni e del figlio Nicola, il ritiro dei pettorali e dei pacchi gara per i Maratoneti. Questo a permesso a tutti, quindi anche ai maratoneti, di fare un breve giro di visita della città del Santo. E veniamo al giorno della maratona. Colazione alle sei e mezzo. Alle sette in punto il nostro pullman ci porta a Stra, dove è collocata la partenza. Questa volta il gruppo dei maratoneti è particolarmente numeroso; siamo in venti. Ci portiamo in prossimità della zona della partenza, accompagnati da Roberto, che ci fa le foto di rito. Cominciamo quindi a prepararci per la Maratona; non potevamo trovare una giornata migliore per la partecipazione ad una maratona; considerato che eravamo al 26 di Ottobre. Mentre ci dirigiamo verso la nostra posizione di partenza, notiamo l'incredibile spettacolo multicolore delle ottomila persone in attesa della partenza. Prendiamo posto nella nostra gabbia di partenza, mentre l'elicottero che fa le riprese televisive vola sopra le nostre teste. Sono più di trenta anni che partecipo a manifestazioni podistiche organizzate, ma la maratona da sempre delle sensazioni particolari, soprattutto nella fase di preparazione e di partenza; vorrei poter trovare le parole per descriverle, ma non ne sono capace. Alle nove e venti precise viene data la partenza, e la marea dei maratoneti si mette in moto. Perdo subito di vista gli amici con cui eravamo andati alla partenza, perché

ognuno deve andare al suo passo. Rimane con me solo mio figlio Lorenzo, che, pur potendo fare la maratona in meno di quattro ore, decide di farla insieme a me (cioè al mio passo ovviamente molto più lento), con la scusa di fare delle riprese durante la maratona; e infatti si porta la telecamera. La prima parte del percorso della maratona di Venezia si sviluppa per quasi venti chilometri sulla strada che costeggia il Brenta; sono venti chilometri che passano abbastanza piacevolmente, sia perché abbiamo ancora le energie che derivano dalla preparazione, sia per le distrazioni che troviamo lungo il percorso: il fiume che ci accompagna alla nostra destra; le belle ville che fanno da cornice alla riviera del Brenta alla nostra sinistra; i paesi che costeggiano il fiume: Fiesse d'Artico, Dolo, Mira, Oriago, Malcontenta, con tante persone che applaudono e incoraggiano non solo i primi, ma anche quelli che, come me, corrono nelle retrovie. E in ogni paese, un complessino musicale che ci dà la carica, e che viene regolarmente ripreso da Lorenzo con la telecamera. Incrociamo anche il battello che fa servizio turistico sul Brenta, e incassiamo anche l'applauso dei turisti che fanno la minicrociera sul battello. Verso il ventesimo chilometro abbandoniamo la strada che costeggia il Brenta ed affrontiamo la parte meno bella della maratona; prima Marghera e poi Mestre. La fatica comincia a farsi sentire e lo spettacolo intorno è sicuramente meno stimolante. Fortunatamente troviamo ancora qualche complessino musicale, regolarmente ripreso da Lorenzo con la telecamera, che ci dà un po' di carica. Passato Mestre, facciamo un lungo giro nel parco San Giuliano, un grande parco posto fra l'abitato di Mestre e la laguna di Venezia. Siamo al trentaduesimo chilometro. Il momento più critico della maratona, quando siamo chiamati a pagare il conto delle energie spese fino a quel momento. Poco dopo imbocchiamo il ponte della





Libertà: il lungo ponte che collega Mestre a Venezia. Fra noi e Venezia non ci sono più ostacoli; Venezia è là sembra quasi di toccarla! La vedi, ma sembra che non debba arrivare mai! Sono i sei chilometri più lunghi della maratona di Venezia. Spen-

dendo le ultime riserve di energia arriviamo in fondo al ponte. Siamo finalmente a Venezia, mancano ormai solo quattro chilometri! Solo? Chi ha fatto almeno una maratona sa quanto siano lunghi gli ultimi quattro chilometri, anche se circondati da

uno degli spettacoli più belli del mondo: lo scenario naturale di Venezia. Lorenzo, che di energie ne ha ancora da vendere, si scatena con la sua telecamera, mentre io arranco con passo pesante. Sono i momenti di maggior sofferenza per chi, come me, fa la maratona a livello amatoriale; i momenti in cui si pensa: "ma chi me l'ha fatto fare!". E poi ci sono anche i ponti; 12 ponti su cui hanno sistemato delle passerelle di legno per agevolare la corsa dei maratoneti. Corsa? Per me ogni ponte è una scalata di una piccola montagna. Arriviamo finalmente al ponte di barche che attraversa il Canal Grande; siamo all'ultimo chilometro; nonostante la fatica dei quarantuno chilometri percorsi riusciamo a godere dello spettacolo che ci offre Venezia a quel punto: a sinistra piazza San Marco con il Palazzo Ducale; a destra lo splendore della laguna; e il muro di folla che ci incoraggia e quasi ci spinge nel percorrere l'ultimo chilometro. Ancora quattro ponti da scalare e, finalmente, il sospirato traguardo dei 42 chilometri. E la grande soddisfazione di avercela fatta; la soddisfazione che deriva dal raggiungimento di un risultato ottenuto con grande fatica e sofferenza.

LE MARATONE ED OLTRE DELLA F.I.A.S.P. 2009

- | | |
|--|---|
| 25 gennaio Maratona delle Prealpi Biellesi Strona Biellese (BI) km 45 | 19 luglio Maratona della Valle di Scalve Colere (BG) km 42 |
| 8 marzo Strasimeno Castiglione del Lago (PG) km 60 | 19 luglio Maratona sette comuni Mezzaselva (VI) km 42 |
| 22 marzo Maratona di Castronno Castronno (VA) km 42 | 26 luglio Maratona due comuni Durlo (VI) km 42 |
| 15 marzo Marcia Int. delle colline Brianzole Cortenova (CO) km 42 | 27 agosto Quattro giorni di Foglizzo Foglizzo (TO) km 42 |
| 29 marzo Treviso Marathon Treviso (TV) km 42 | 28 agosto Quattro giorni di Foglizzo Foglizzo (TO) km 42 |
| 5 aprile Maratona Val Nure e Val Trebbia Podenzano (PC) km 42 | 29 agosto Quattro giorni di Foglizzo Foglizzo (TO) km 42 |
| 5 aprile Traversata dei Colli Euganei Villa di Teolo (PD) km 42 | 30 agosto Quattro giorni di Foglizzo Foglizzo (TO) km 42 |
| 13 aprile Maratona del Confine Olgiate Comasco (CO) km 42 | 30 agosto Nuova Quater Pass Tres (TN) km 42 |
| 13 aprile Caminada Madunina Tardubi Risulina Zinascio Nuovo (PV) 44 | 5 settembre 100 e Iode Isola Vicentina (VI) km 40-52-100 |
| 15 aprile Maratona città di Altavilla Altavilla Vicentina (VI) km 42 | 13 settembre Maratona Int. Mare e Monti Arenzano (GE) km 42 |
| 19 aprile Torino Marathon Torino (TO) km 42 | 27 settembre Maratona Bosco del Montello Povegliano (TV) km 42 |
| 19 aprile Maratona della Val Pantena Verona (VR) km 42 | 27 settembre Macondo Marathon Valle S.Floriano (VI) km 42 |
| 25 aprile Maratona dei Castelli Medievali Vignola (MO) km 42 | 4 ottobre Bologna - Zocca Bologna (BO) km 50 |
| 26 aprile Maratona di Vedelago Vedelago (TV) km 42 | 4 ottobre Il Fiume, Tre Torrenti, La Iomellina Sannazzaro D/B (PV) 40-50 |
| 10 maggio Maratona Int. del Custoza Sommacampagna (VR) km 42 | 18 ottobre Carate tra il verde e l'antico Carate Brianza (MI) km 42 |
| 17 maggio Maratona del Piceno Porto S.Giorgio (PS) km 42 | 25 ottobre Terremotata Terno D'Isola (BG) km 50 |
| 25 maggio Spiga d'oro Alte Montecchio (VI) km 42 | 1 novembre Baone Maratona Baone (PD) km 42 |
| 28 giugno Maratona Pove del Grappa km 42 | 15 novembre Bari Marathon 2009 Bari (BA) km 42 |
| 5 luglio Marcia dei Forti Folgaria (TN) km 42 | 15 novembre Maratona Salsomaggiore (PR) km 42 |
| 12 luglio Maratona della carafa Biacesa (TN) km 42 | 6 dicembre Maratona del monte Goj Senna Comasco (CO) km 42 |
| 18 luglio Marcia Piemonte Strona Biellese (BI) km 50-75-100 | 8 dicembre Ultimi passi d'autunno Orgiano (VI) km 42 |

"Memorie e fotografie relative agli eventi citati verranno pubblicati sulla rivista Sportinsieme"



MODIFICHE, CORREZIONI, INSERIMENTI AL CALENDARIO NAZIONALE 2009

Questa "rubrica" vuole essere un aggiornamento al Calendario delle manifestazioni F.I.A.S.P. dopo la sua presentazione del 25 ottobre 2008 ed eventuali errate "corrigere" sulle dizioni in lettura.

NUOVE MANIFESTAZIONI NON INSERITE NEL CALENDARIO NAZIONALE 2009:

- 08/03/09 - 12^a STRADONBOSCO, Caserta (CE), Inf. Palazzo Mario, tel. 0823.472451/328.6992799, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-10.
 08/03/09 - 1^a GROANISSIMA, Senago (MI), Inf. Piva Claudio, Tel. 349.5812076, Partenza ore 08:00/09:00, Km. 7-15
 15/03/09 - 1^a STRACAPUA, Capua (CE), Inf. Alfano Gianluca, tel. 338.7729703, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10.
 22/03/09 - 4^a CORRI INSIEME A NOI, Macerata Campania (CE), Inf. Santonastaso/Captano/Piccirillo, tel. 338.5433472-5433473-333.3487375, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-12.
 29/03/09 - ADAS E AVIS: CORRIAMO INSIEME, Parma (PR) Inf. Scarpeni Maria Teresa: tel. 334.6675842. Partenza ore 8:30/9:00. Km. 6-12.
 04/04/09 - 14^a CAMMINATA DI SAN MARINO DI BENTIVOGLIO, Bentivoglio (BO), Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 16:00, km. 3-4-8.
 08/04/09 - 8^a CORSA DI BRUSACTIST, Belgioioso (PV), Inf. Meneghetti Giorgio, Tel. 0382/960814, Partenza ore 18:15/18:45, Km. 6/10
 11/04/09 - MARCIA PASQUALE NELLE RISORGIVE DI BARS, Rivoli di Osoppo (UD), Inf. Battigelli Silvano, Tel. 346.3084857, Partenza ore 15:30/16:30, Km. 8-12.
 25/04/09 - 1^a SU E SO PAR L'ARSAN DAL PO, Bergantino (RO), Inf. Bussoni Daniele, Tel. 347.8437397, Partenza ore 08:30/09:00, Km. 6-12-15
 26/04/09 - 31^a MARCIA CITTA' DEL MOSAICO, Spilimbergo (PN), Inf. Tonus Pietro, Tel. 335.7590406, Partenza ore 08:30/09:30, Km. 6-12-30
 03/05/09 - 1^a CORSA DELLA SETA, Caserta (CE) Fraz. San Leucio), Inf. Natale O/Sciario D., Tel. 0823.304767-305023/338.3717439, Partenza ore 9:00/9:30, km. 5-10.
 03/05/09 - 2^a TROFEO VINI GUERCI, Casteggio (PV), Inf. Valicati Marco: tel. 347.7886733. Partenza ore 8:00/9:00. Km 6-10-15.
 15/05/09 - TROFEO MILLENNIUM, Lammorosa (BS), Inf. Criscuolo Ciro, tel. 030.2000024, Partenza ore 20:00/20:30, km. 5-10.
 31/05/09 - 13^a MARCIA DELLE QUATTRO BORGATE, Cavasso Nuovo (PN), Inf. Rossi Roberto, Partenza ore 08:30/09:30, Km 6-12-21
 07/06/09 - 4^a PASSEGGIATA ANTONIO FERRARA, San Tammaro (CE), Inf. Di Sciorino Giuseppe, Tel. 0823.793059-698008 sede anche fax, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-6-12.
 12/06/09 - 7^a TROFEO "COSI' PER SPORT", Brescia (BS), Inf. Premi Massimiliano/Piccioli Giuseppe: tel. 329.2152824. Partenza ore 20:00. Km. 5-10.
 16/05/09 - CORSA IN ROSA, Bologna (BO), Inf. Morini Giovanni: tel. 051.476685. Partenza ore 18:00. Km. 5-10.
 20/06/09 - 3^a NOTTURNA DEI LAGHI, Ravenna (TV), Inf. Miani Mauro/Silca Ultralite Triathlon, Partenza ore 20:00, Km 7
 27/06/09 - TRA DOLEGNAN E LE BADIE, Dolegnano di S.Giovanni al Natissone (UD), Inf. Piani Dimitri: tel. 328.4220161. Partenza ore 17:30/18:00. Km. 7-13.
 05/07/09 11^a MARCIA DEI FORTI, Folgarida (TN), Inf. APT, tel. 0464.724100-720250 fax, Partenza ore 08:00/09:00, Km. 12-20-30-42
 11/07/09 - TAIEDO, Taiedo di Chions (PN), Inf. Podisti Cordenons, Partenza ore, Km
 19/07/09 - 14^a CAMMINATA DEGLI ORGIVECCHI, Orzivecchi (BS), Inf. Rossi Angelo, Tel 030.9460655, Partenza 08:00/08:30, Km 6-15
 31/07/09 - 1^a TROFEO ASS. NAZ. CARABINIERI SEZ. LENO, Leno (BS) [Oratorio], Inf. Zanelli Luigi, tel. 030.9068022, Partenza ore 20:00/20:30, km. 5-10.
 02/08/09 - 3^a MAMORIAL GIOVANNI CRISCI, Arienzo (CE), Inf. Calcagna Giovanni, Tel. 0823.804149/347.6147705, Partenza ore 9:00/9:30, km. 5-10.
 15/08/09 - XV TROFEO DELL'ASSUNTA, Marone (BS), Inf. Canotti A./Rinaldi A., tel. 349.5534320-347.2439835, Partenza ore 8:30/9:00, km. 5-10.
 16/08/09 - "SPORT, CULTURA E TEMPO LIBERO DI PIERIS", San Cezarian d'Isenzo (GO), Inf. Peressini Giorgio: tel. 329.2222077. Partenza ore 08:30. Km. 6-12-18.
 23/08/09 - CJAMINADE RISORGIVE DAI BARS, Rivoli di Osoppo (UD), Inf. Battigelli Silvano: tel. 346.3084857. Partenza ore 8:30/9:30. Km. 8-15.
 19/09/09 - MARATONA DEL MUGELLO, Borgo San Lorenzo (BO), Inf. Boretti Marco: tel. 337.145655. Partenza ore 15:00/15:30. Km. 26-42.
 29/08/09 - 3^a MARCIA SOTTO LE STELLE D'ANUNIA, Ronzone (TN), Inf. Bertoldi Franca: tel. 0463.830180. Partenza ore 20:30. Km. 10.
 30/08/09 - 2^a STRACITTADINA CITTA' DI AIROLA, Aiola (BN), Inf. Milanaccio/Falifarano, Tel. 349.3865211-339.8339049, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 1-5-10.
 30/08/09 - I TROIS DI CERNEGLONS, Cernegons (UD), Inf. Iuri Sandro: tel. 349.5667250. Partenza ore 8:00/9:30. Km. 6-12-18.
 06/09/09 - 26^a MARCIA DELLA SALUTE, Santa Vittoria di Gualtieri (RE), Inf. Lasagni Serafino, tel. 0522.833366. Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-11-22.
 12/09/09 - GIRO PER IL TARO, Madregolo (PR), Inf. Forni Aldo: tel. 0521.805885. Partenza ore 17:30/18:00. Km. 5-11.
 20/09/09 - MARATONINA DI BRESCIA, Brescia (BS), Inf. Criscuolo Ciro, tel. 030.2000024, Partenza ore 9:00, km. 5-10-21.
 04/10/09 - 15^a PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO, Terni (TR), Inf. Bortone/Mari: tel. 338.8376142-1084882. Partenza ore 10:00/10:30. Km 3-5-11.
 25/10/09 - 1^a "CORRI AZZANO", AZZANO, Azzano Decino (PN), Inf. Feltrin Silvano, 0434.630184/339.3282210, Partenza ore 09:00/10:00, Km. 5-12-22
 11/10/09 - CAMMINATA LUNGOSAVENA, Bologna (BO), Inf. Morini Giovanni: tel. 051.476685. Partenza ore 09:00/09:30. Km. 3-7-12.
 15/11/09 - 29^a RADUNO PODISTICO INTERREGIONALE, Terni (TR), Inf. Alunno Antonio: tel. 075.5913171. Partenza ore 9:30/10:00. Km. 4-10-21.
 28/11/09 - NOVEMBER PORC, Roccabianca (PR), Inf. Orlandini Bruno: tel. 0521.707411. Partenza ore 14:30/15:00. Km. 6-12.
 08/12/09 - 13^a FIACCOLATA PER LA STELLA, Terni (TR), Inf. Fiorini Giuliano: tel. 0744.733616/360.960179. Partenza ore 17:30. Km. 10.
 13/12/09 - CAMMINATA DEL C.S.I. CASALECCHIO, Casalecchio di Reno (BO), Inf. Attratto Vito: tel. 051.563784. Partenza ore 09:00. Km. 3-7-11.
 26/12/09 - MANIFESTAZIONE DI CHIUSAURA SUL PC - SGARMETA PAR CUELINE, Cirmano (UD), Inf. Battigelli Silvano: tel. 346.3084857. Partenza ore 9:00. Km. 14.

MANIFESTAZIONI INSERITE NEL CALENDARIO NAZIONALE 2009 CHE HANNO CAMBIATO DATA:

- 29/03/09 - CAMMINATA DI CASTEL D'ARGILE, Bologna (BO), Inf. Pareschi Angelo: tel. 333.8506123. Km. 3-7-13.
 29/03/09 - 9^a MARCIA CON GLI ALPINI E L'ADMO, Cavenago d'Adda (LO), Inf. Scotti Fausto, Tel. 0371.425682/339.8886743, Partenza ore 8:00/8:30, km. 7-14-18-24.
 05/04/09 - VIVI BOLOGNA, Bologna (BO), Inf. Giagnorio Luigi: tel. 333.3689776. Partenza ore 9:00/9:30. Km. 3-7-12-22.
 19/04/09 - 4^a STRACITTADINA CARINARESE Carinaro (CE), Inf. Compagnone R./Arzano F., Tel. 081.5020885/333.2227005-368.7217031, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 3-5-10
 30/05/2009 - 2^a CORRIDINOTTE, Bergamo (BG), Inf. Gualdi Roberto: tel. 035.237323. Partenza ore 7:30/9:00. Km. 5-10.
 PASSA DAL 14/06 AL 21/06 - 24^a MARCIA DELLA FONTE, Marcellina (RM), Inf. Tommei/Ruffo, Tel. 0774.829571 - 06.79840470, Partenza ore 09:00/09:30, Km. 5-10-17
 17/07/09 - 7^a MARCIA NOTTURNA, AVIS Soresina (CR), Inf. Rancati Marco: tel. 0374.342787/339.2617164. Partenza ore 19:45/20:00. Km. 4-8-10.
 Dal 20/09/09 passa al 19/04/09 - STRACITTADINA CARINARESE, Carinaro (CE) Inf. Compagnone R./Arzano F., tel. 333.2227005-368.7217031, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10.
 27/09/2009 - 4^a CORRIBERGAMO PAOLO BELLI, Bergamo (BG), Inf. Manzoni Silvano: tel. 035.4370701. Partenza ore 7:30/12:00. Km. 5-10.
 Dal 28/12/09 passa al 27/12/09 - 14^a MARCIA DI FINE ANNO, Recale (CE), Inf. Papa A./Papa E., Tel. 348.9983670/0823.464509, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10.

MANIFESTAZIONI INSERITE NEL CALENDARIO NAZIONALE 2009 ANNULATE:

- 25/04/09 - MARATONA DEI CASTELLI MEDIEVALI - Vignola (MO).
 16/05/09 - CAMMINATA DEL LOGHETTO DI MONTE SAN PIETRO - Monte San Pietro (BO).
 27/09/09 - 3^a MARCIA UNIONE DEI COMUNI - Pieve del Cairo (PV)
 15/10/09 - CAMMINATA CAMPAGNOLA - Longara (BO).

RIFERIMENTI TELEFONICI:

C.P. MESSINA - AVO' NINO	090.931574	360.466660
C.P. TERNI - FIORINI GIULIANO	0744.733616	360.960179
C.P. UDINE - LEONE GIANNI	0432.295663 anche fax	340.0788210
C.P. VARESE LATTUADA GIUSEPPE	0331.775894	



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Marzo - Aprile 2009

*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 MARZO

14ª MARCIA PER LA VITA, Medolago (BG), Inf. Boschini Antonio, Tel. 035.902410, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-12-15-21

18ª TUTTI INSIEME SUI COLLI DI ZANDOBBIO, Zandobbio (BG), Inf. Barcella Fausto, Tel. 035.940663, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-15-21

CAMMINATA DELLA MIMOSA, Bologna (BO), Inf. Marchesini Piero, Tel. 051.384157, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-8-14

4ª TROFEO PAMPURI, Brescia (BS), Inf. Romano Vanna, Tel. 030.304628/348.9204107, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10

6ª TROFEO AZZURRO, Curti (CE), Inf. Merola Giuseppe, Tel. 0823.842429, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10

CAMMINATA DI SAN MARCELLINO, Imbersago (LC) - Inf. Simone Mario, Tel. 039.9920215, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-18

35ª CAMMINATA TRA LE CASCINE, Valera Fratta (LO), Inf. Ferrari Ivano, Tel. 0371.99041, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-13-21

14ª "TA LE VIGNE DELL'ISONZ", Pieris di S.Canzian d'Isonzo (GO), Inf. Cav.Uff.Miccoli Giorgio, Tel. 0481.798462, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-11-21

12ª CORRIAMO PER L'HOSPICE, Abbiategrasso (MI), Inf. Li Causi Antonino, Tel. 339.7130756, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-22

21ª CAMMINIAMO A COGLIATE IN ALLEGRIA, Cogliate (MI), Inf. Vago Luigi assimiliano, Tel. 340.5568267, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-21

14ª CAMMINATA PER L'UNICEF, Piacenza (PC), Inf. Confalonieri A., Tel. 339.2225659, Partenza ore 09:35/10:05, Km. 5-10

33ª MARCIA DEA GAINA PADOVANA - 5ª SELF SERVICE MAPPA Caselle di Selvazzano Dentro (PD), Inf. Calore Giampaolo, Tel. 049.634115, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-12-17-22

25ª MARCIA LUNGO IL NONCELLO, Pordenone (PN), Inf. Lucchitta Piergiorgio, Tel. 0434.540085/347.0003373, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

MARCIA DEGLI ALPINI, Tabiano Terme (PR), Inf. Cugni Andrea, Tel. 0524.571287, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-14

QUATTRO PASSI IN ATTESA DELLA POLENTA E MORTADELLA, Varone di Riva del Garda (TN), Inf. Marchi Luigi, Tel. 0464.553640/347.9613288, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 3-6-9-17

30ª MARCIA TRA CAMPI E ROSTE, Castione di Loria (TV), Inf. Moletta Sante, Tel. 0423.455098, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 5-11-21

3ª MARCIA NEL PARCO DEL TORRE, Tapogliano (UD), Inf. Zanola Paolo, Tel. 380.3310394, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 7-12

3ª CAMMINATA CIRCOLO ACLI, Cassano Magnago (VA), Inf. Fontolan Stefano, Tel. 0331.280873, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-11-17

36ª MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE, Cavazzale (VI), Inf. Pento Moreno, Tel. 0444.945394, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-20

7 MARZO

4ª SOLO DONNE IN MARCIA, Campagnolo di Cavriana (MN), Inf. Regattieri Angelo, Tel. 0376.950201, Partenza ore 15:30/16:00, Km. 6-12

8 MARZO

8ª MARCIA DELLA CROCE BIANCA, Boltiere (BG), Inf. Cagnoli Giuseppe, Tel. 035.806024-881090, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-12-16-21

34ª CAMMINATA INTOUREN A LA PIV ED ZENT - 26ª MARATONINA DELLA QUATTRO PORTE, Pieve Cento (BO), Partenza ore 8:30/9:00, Inf. Cossarini Angiolino, Tel. 051.974254/333.2752044, Km. 3-7-12-21

12ª STRADONBOSCO, Caserta (CE), Partenza ore 9:00/9:30, Inf. Palazzo Mario, Tel. 0823.472451/328.6992799, Km. 3-10

24ª STRARIVOLTA, Rivoita d'Adda (CR), Inf. Daledo Livio, Tel. 0363.78672, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-21

21ª ATTRAVERSO CESENATICO, Cesenatico (FC), Inf. Baruzzi Giorgio, Tel. 338.4624464, Partenza ore 9:30/10:00, Km. 3-10

23ª CAMMINATA AVIS LOMAGNA, Lomagna (LC), Inf. Comi Eugenio, Tel. 039.5301405, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-14-21

1ª GROANISSIMA, Senago (MI), Inf. Piva Claudio, Tel. 349.5812076, Partenza ore 08:00/09:00, Km. 7-15

23ª MARCIA AIDO, San Nazzaro di Monticelli (PC), Inf. Persico Lorenzo, Tel. 0523.829468, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-17

26ª MARCIA CITTA' DI MONSELICE, Monselice (PD), Inf. Golfetto Maurizio, Tel. 348.2210479, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-13-19

8ª STRASIMENO, Castiglione del Lago (PG), Inf. Farano G., Tel. 075.5178245-953779/347.0068742, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 14-23-33-60

23ª MARCIA DEL MUFLONE, Fanna (PN), Inf. Giacomini Paola, Tel. 0427.778045, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 5-15

32ª MARCIA AMICI DEL CALCIO - 2ª MEMORIAL IVO PIGORINI, Fidenza (PR), Inf. Baroni Giulio, Tel. 330.772013, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-14-18

16ª MARCIA "FESTA DELLA MIMOSA" MEMORIAL "G. CORUZZI", Lerici (SP), Inf. Toracca Andrea, Tel. 0187.523849, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 4-7-13

30ª JAMINADE FRA AMIS, Gonars (UD), Inf. Biasini Renato, Tel. 0432.993101, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

37ª QUATTRO PASSI TRA I SENTIERI DELLE .. BIONDE, Saltrio (VA), Inf. Arbini Fiorenzo, Tel. 0332.486052, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-10-16-20

14ª MARCIA DEE VIOE, Annone Veneto (VE), Inf. Vello Silvano, Tel. 333.3567159, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-11-20

36ª MARCIA DELLE PRIMULE, Magrè di Schio (VI) - Inf. Marangoni Francesco, Tel. 0445.531503/349.1935363, Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 5-10-20

36ª IN ALLEGRIA SUI TRE COLLI, Cà di Cozzi (VR), Inf. Fusa/Galber, Tel. 349.1638485-347.5443861, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-10-21

15 MARZO

28ª "TOCC INSEMA SO I COI DE BERGHEM", Bergamo (BG), Inf. Castelli Giuliomaria, Tel. 348.8206838, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-12-18

25ª SO E GIO PER I STRADE E SENTER DE SOTA OL MUT, Sotto il Monte Giovanni XXIII (BG), Inf. Carminati Paolo, Tel. 035.793790, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-15-26

4ª STRANAVE, Nave (BS), Inf. Zanola Stefano, Tel. 338.8836902, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12-18

1ª STRACAPUA, Capua (CE), Inf. Alfano Gianluca, Tel. 338.7729703, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10

Gruppo Podistico Teremocc di Terno d'Isola
Terno d'Isola (BG)

**PERCORSO CIRCOLARE
"PARCO DEL CAMANDELLINO"
E "DEL PELLEGRINO"**
di km. 10 - 20

Con partenza dal Bar Railway Station - Stazione Ferroviaria
Terno d'Isola

Aperto dal 1 gennaio al 31 dicembre
Chiuso la domenica

Partenza dalle ore 8.00 alle ore 18.00 periodo invernale
dalle ore 8.00 alle ore 18.00 periodo estivo

Informazioni: Sorzi Alessandro 329/68 88 594



CIVIDALE DEL FRIULI
in collaborazione con
GRUPPO ALPINI F.LLI BERNARDI DI RUALIS
Sezione di Cividale
con il patrocinio del
COMUNE DI CIVIDALE DEL FRIULI
e l'autorizzazione del
COMITATO PROVINCIALE DI UDINE
organizza
DOMENICA 15 MARZO 2009
A CIVIDALE DEL FRIULI
19° MARCIA
"DELLE RONDINI"
Manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti di Km.-6-12-23
Partenza dalle ore 8,30 alle ore 9,30

**Con la marcia visiterai la stupenda città longobarda e ammirerai i suoi tesori!
Vieni, ti aspettiamo!**

Chi appare in questo calendario è autorizzato a partecipare alle manifestazioni sportive di cui è titolare.

FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT PER TUTTI
COMITATO PROVINCIALE F.I.A.S.P. DI LODI
Gruppi: GATTAIO, V. V. e PIEDE ALATO - Autorizzazione N. 510 del 6-10-2008

IL "GRUPPO PODISTICO TAVAZZANO"
con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport e la collaborazione dell'Amministrazione Comunale

ORGANIZZA A TAVAZZANO CON VILLAVESCO (LO)
DOMENICA 15 MARZO 2009
31ª MARCIA DEL NEBBIOLO
7° MEMORIAL TROFEO FABIO GIOMETTA

Marcia podistica internazionale con compattezza a passo libero, aperta a tutti, di Km. 5-12-17-24
L'iscrizione è valida per la vittimazione del percorso FIASP Piede Alato e IV

RITROVO: Centro Civico G. Mascherpa di Tavazzano - ore 7.30
PARTENZA: Centro Civico di Tavazzano - dalle ore 8.00 alle ore 8.30
CONTRIBUTO DI: € 4,00 con riconoscimento - € 1,50 senza riconoscimento

Riconoscimento Individuale
A tutti i partecipanti non V.V. TONTONATA (Specialità 1 odigiana) - Garanti ai primi 1.500 iscritti

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI TELEFONARE
0371 761451 Giometta; Andrea • 0371 761255 Cassera Tino • 0371 761633 Fasoli Giovanni
da Lunedì 9 marzo a Sabato 14 marzo 2009

Riconoscimenti ai Gruppi
Al primi 5 Gruppi: **CESTI CON PRODOTTI GASTRONOMICI**
Dal 6° in poi: **COPPE E TROFEI**
Al Gruppi Locali: **TROFEO ALLA MEMORIA E COPPE**

SERVIZIO CUSTODIA CHIAVI

38° MARCIA INTERNAZIONALE DELLE COLLINE BRIANZOLE, Cortenuova di Monticello (LC), Inf. Brambilla Angelo, Tel. 039.9206712, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-12-19-30-40

31° MARCIA DEL NEBBIOLO, Tavazzano con Villavescio (LO), Inf. Fasoli Giovanni, Tel. 0371.761633, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-12-17-24

21° CAMMINATA DELL'AMICIZIA, Oleggio (NO), Inf. Turri Davide, Tel. 335.486944, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-13-20

32° MARCIA AVIS, S. Nicolò di Rottofreno (PC), Inf. Casaroli Nicoletta, Tel. 0523.760104, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18

30° MARCIA DELLE VIOLE, Torreglia (PD), Inf. Franceschi Giovanni, Tel. 049.5211605/349.5956199, Partenza ore 8:30/9:30 Km. 7-12-20

2° MARCIA DELLE GRAVE E DEI MAGREDI, Sedrano di San Quirino (PN), Inf. Milanese Gianfranco, Tel. 0434.918638, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12-20

28° MARCIA DEL QUARTIERE, Lermignano (PR) Inf. Riva Franco, Tel. 347.2300810, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-12-16

5° MARCIA "CAMMINANDO LUNGO IL FIUME MAGRA", S.Stefano Magra (SP), Inf. Ghinetti Eugenio, Tel. 0187.699510, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 8-16

19° MARCIA DELLE RONDINI, Cividale del Friuli (UD), Inf. Gallerani Sergio, Tel. 0432.733366, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-13

MARCIA TRA MALGHER E LIVENZA, San Stino di Livenza (VE), Inf. Goretto Fioravante, Tel. 0421.311251, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-10-20

33° MARCIA DEI CAVINI, San Pietro di Rosà (VI), Inf. Geremia Redento, Tel. 0424.581138-561449, Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-10-20

21° QUATTRO SALTI CON LE RANE, Vangadizza di Legnago (VR), Inf. Novello Pierluigi, Tel. 349.6309799, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-12-18

36° SGAMBADA DE SAN GIUSEPPE, Verona (VR), Inf. Rossi Ettore, Tel. 045.8100107, Km. 4-11-18

21 MARZO

3° MARCIA DI SANT JOSEPH, Percoto di Pavia di Udine (UD), Inf. Balloch Manlio, Tel. 329.2670611, Partenza ore 15:00/15:30, Km. 6-12

22 MARZO

21° STRABREMBATE, Brembate di Sopra (BG), Inf. Mascheretti Giacomino, Tel. 035.620600/328.05054 83-347.5839847, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-15-21

5° FONTE, Misano Gera d'Adda (BG), Inf. Ghilardi Mauro, Tel. 0363.848813 (anche fax), Partenza ore 7:30/9:00, Km. 5-11

TRA VECCHIO E NUOVO, Bologna (BO), Inf. Borgatti Roberto, Tel. 051.6192038, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-6-12

AMO 'N TIRU', Montirone (BS), Inf. Fasser Eugenio, Tel. 030.304628-2677326, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-10-21

4° CORRI INSIEME A NOI, Macerata Camoana (CE), Inf. Santonastaso/Capitano/Piccirillo, Tel. 338.5433472-5433473-333.3487375, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-12

2° MARCIA NELLA TERRA DEI FONTANILI, Capralba (CR) - Inf. Alpiani Teresa, Tel. 0373.452120/349.427343 2, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-12-17-23

27° MARCIA DEL FERROVIERE - 17° MARATONINA DEI DUE FIUMI, Cremona (CR), Inf. Ghisleri Bruno, Tel. 0372.560104/392.7168762, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-10-17-25

VECCHI RIONI, Lecco (LC), Inf. Spreafico Enrico, Tel. 0341.282629, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 7-14-21

7° CIA' CHE CURUM, Bellusco (MI), Inf. Brambilla Roberto, Tel. 039.6020087, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-15-21

35° PASSO DI FINE INVERNO, Rivadolo di Baone (PD), Inf. Albertin G./Don Carraro L., Tel. 0429.55355-2009/349.1872953, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-13-22

24° MARCIA DI CAMPEIS, Campeis di Pinzano al Tagliamento (PN), Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432.950342, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-34

35° CAMMINATA CAMPAGNOLA CARZETANA, Carzeto (PR), Inf. Botti Alessandro, Tel. 0524.599027, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-15-21

27° CAMINADA IN CUMPAGNIA, Certosa di Pavia (PV), Inf. Bertola Emilio, Tel. 0382.924450, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-21

6° NEL PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE, Riomaggiore (SP), Inf. Godani Maurizio, Tel. 01877.38533, Partenza ore 8:30/9:00 Km. 5-8-18-25

8° MARCIA DEL MARE, Lignano Pineta (UD), Inf. Ciccittin Salvatore, Tel. 043150969, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-9-14-21

27° SU E GIO' PAR CASTRONN - 19° MARATONA DI CASTRONNO, Castronno (VA), Inf. Zambolin Angelo, Tel. 0332.892035/340.7826774, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 5-12-23-31-42

7° CAMINADA CITTA' DI THIENE, Thiene (VI), Inf. Mandolfi Walter, Tel. 349.1619129, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 4-7-12-22

9° STRAVICENZA, Vicenza (VI), Inf. Zovico Christian, Tel. 0444.920549/347.0705 242, Partenza ore 10:00, Km. 2-5-10

CORRILLASI - 5a edizione, Illasi (VR), Inf. Sona Silvano, Tel. 335.5950924/045.6520686, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12-21

27 MARZO

10° GARA DI PASQUA D'ALBA, Gatteo - Cesenatico (FC), Inf. Baruzzi Giorgio, Tel. 338.4624464, Partenza ore 20:30/23:00, Km. 2-10

28 MARZO

4° DU' PAS IN RIVA AL PO, Calendasco (PC), Inf. Bricchi Andrea, Tel. 347.4656261, Partenza ore 15:30/16:30, Km. 5-10

IL MIGLIO ROSA, Vicenza (VI), Inf. Enea F/Gatto E., Tel. 348.3810358-337.487279, Partenza ore 15:00/17:00, Km. 1,600

29 MARZO

19° CAMMINAIO DA BERGHEM DE SOTA A BERGHEM DE SURA, Bergamo (BG), Inf. Cividini Everardo, Tel. 338.3969882/035.235326 (sede), Partenza ore 8:45/9:00 Km 6-10-15-20

10° TRA I SANTUARI DI CENATE D'ARGON E L'OASI DEL WWF, Cenate Sotto (BG), Inf. Barcella Mario, Tel. 035.4250922, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-8-15-22-28

CAMMINATA DI CASTEL D'ARGILE, Bologna (BO), Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123, Km. 3-7-13



2° TROFEO SARTORELLI VITTORIO A.M., Orzinuovi (BS), Inf. Valtolini Gianpietro, Tel. 335.8716225, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 8-12-21

30° GIORNATA ESCURSIONISTICA INVERNALE, Selva di Val Gardena (BZ), Info. Bernardi Reinold, Tel. 335.8097589/0471.773.121 (fax), Partenza ore non segnalata Km. 6-10

11° CORRI E CAMMINA - 10° MEMORIAL FELACO GABRIELE, Casaluce (CE), Inf. Macchione A. Liccardo E., Tel. 081.5034492/349.8857120, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-12

13° QUATAR PASS SOTA I OCC DA SAN MAMET, Oltrona San Mamette (CO), Inf. Pagani Bruno, Tel. 333.8409371, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-15-23-28

9° MARCIA CON GLI ALPINI E L'ADMO, Cavenago d'Adda (LO), Inf. Scotti Fausto, Tel. 0371.425682/339.8886743, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-14-18-24.

27° CAMMINATA DEL ROCCOLO E DINTORNI, Grezzago (MI), Inf. Biffi Alberto, Tel. 02.90960870, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-15-22

38° PASSEGGIATA ECOLOGICA DI PRIMAVERA, Varedo (MI), Inf. Sodini Paolo, Tel. 0362.554848 (ore 16:30/18:30), Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10-18

LA NUOVA DUE PONTI, Cesole di Marcarla (MN), Inf. Fontana Maurizio, Tel. 0376.969203, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-25

31° MARCIA CITTA' DEL SANTO - SU E ZO PAR EL MENAURO, Torri di Montegrotto (PD), Inf. Pinato Franca, Tel. 049.700490, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-13-20

13° MARCIA DELLA VAL MEDUNA, Meduno (PN), Inf. Rossi Roberto, Tel. 0427.86374, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-24

12° UN PO' 'N POGGIO, Prato (PO), Inf. Dardi Alessio, Tel. 335.7079822, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-10-16-22-31

ADAS E AVIS: CORRIAMO INSIEME Parma (PR) - Inf. Scarpenti Mana Teresa, Tel. 334.6675842, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12

1° MARCIA DEI PATHFINDERS, Corteolona (PV), Inf. Galmozzi Flavio, Tel. 3316214227, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18

6° TREVISO MARATHON, Treviso (TV), Inf. Zanetti Aldo, Tel. 0438.413255, Partenza ore 9:45, Km. 5-12-42

21° CERVIGNANO SPORTINSIEME, Cervignano del Friuli (UD), Inf. Ancona Armando, Tel. 0431.370070, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

23° CAMMINANDO CON LA SPLUGEN, Inluno Olona (VA), Inf. Bon Erminia, Tel. 0332.203207/345.3447325, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-15

10° MARCIA DELLE CONTRADE, Caltrano (VI), Inf. Dal Santo Mirco, Tel. 045.892624/347.7972332, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-10-20

4° CORRI RETRONE, Vicenza (VI), Inf. Bedin Mario, Tel. 349.2120217, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-21

6° CAMINATA DEI TRE CAMPANILI IN FESTA, Bonavicina di San Pietro di Morubio (VR), Inf. Moretto Massimo, Tel. 349.8377094, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-11-18

3 APRILE

QUATER PASS SUTA LA LUNA, Gardamiglio (LO), Inf. Subitoni Pierluigi, Tel. 335.6200945, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 5-10

4 APRILE

14° CAMMINATA DI SAN MARINO DI BENTIVOGLIO, Bentivoglio (BO), Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 16:00, Km. 3-4-8.

4° MARCIA DELLE FONTI MIRACOLOSE, Ardola di Zibello (PR), Inf. Panni Paolo, Tel. 338.6931689, Partenza ore 16:30/17:00, Km. 6-13

MANIFESTAZIONE DI APERTURA DEL PERCORSO CIRCOLARE 'TALIPA POT BEL PENSIERO, Stolizza di Resia (UD), Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 360.960179, Partenza ore 15:00 Km. 5-10

5 APRILE

35° LA PANORAMICA, Ambivere (BG), Inf. Locatelli Vincenzo, Tel. 035.908028, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-13-17-23

VIVI BOLOGNA, Bologna (BO), Inf. Giagnorio Luigi, Tel. 333.3689776, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-7-12-22

21° PAESANA - 3° GIR DE LE CULME, Monticelli Brusati (BS), Inf. Archetti Adriano, Tel. 030.652627, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-15-25

22° CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA', Arosio (CO), Inf. Barzaghi Alberto, Tel. 031.605230, Partenza ore 7:45/9:00, Km. 7-11-19

29° GIR DA ARZEN, Montodine (CR), Inf. Fusar Bassini Domenico, Tel. 0373.242387, Partenza ore 7:30/8:00, Km. 7-13-18-24

23° UL GIR DE MUNT, Montesiro di Besana Brianza (MI), Inf. Rullo Enzo, Tel. 0362.995716, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-13-22-30

26° CAMMINATA SULL'ADDA, Trezzo sull'Adda (MI), Inf. La Ferla Giuseppe, Tel. 02.9091756, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 9-15-21-27

37° NUOVA DUE OSONI, Grazie di Curtatone (MN), Inf. Sangiorgi Bruna, Tel. 0376.363261, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-14-21

MARCIA DI PODENZANO - 8° MARATONA VAL NURE E VAL TREBBIA, Podenzano (PC), Inf. Vellieri Fabrizio, Tel. 0523.554622/338.7329931, Partenza ore 7:00/9:30, Km. 5-13-24-42

32° MARCIA INTERNAZIONALE DEL VECCHIO MULINO, Rubano (PD), Inf. Mercanzin Giampaolo, Tel. 049.631405/338.4736345, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-10-15-24

25° TRAVERSATA DEI COLLI EUGANEI, Villa di Teolo (PD), Inf. Giuseppe Maurizio, Tel. 049.8722868, Partenza ore 8:00, Km. 42

31° CAPANNE CORRE, Capanne (PI), Inf. Info, Tel. 0571.467288/347.7252593, Partenza ore 8:15/8:30, Km. 2-6-13-21

37° MARCIA DELLE STADELLE, Maron di Brugnera (PN), Inf. Cia Luigino, Tel. 0434.623307, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12-21

11° TROFEO ADRIANO DEL MONTE, Barbiano di Felino (PR), Inf. Spotti Fabio, Tel. 0521.291296, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-12-17

19° MARCIA DI TORRE D'ISOLA, Torre d'Isola (PV), Inf. Bertola Emilio, Tel. 0382.924450, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-20

6° STRACASTELLO, Castel Guglielmo (RO), Inf. Argenton Alberto, Tel. 328.3589300, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-13-23



Associazione Dopolavoro Ferroviario di Cremona



Gruppo Podisti-Escursionisti

Domenica 22 Marzo 2009

27ª Marcia del Ferroviere

17ª Maratonina dei Due Fiumi

Marcia podistica non competitiva libera a tutti di Km. 7-12-17-25

Partenza libera dalle ore 8,00 alle ore 9,00

Ritrovo-Partenza-Arrivo Società Can. Ferrovieri (sotto il ponte del Po)



Per informazioni: Ghisleri Bruno - Tel. 0372.560104 / 392.7168762



La Spezia Marce
Polisportive Giovanili Salesiane - La Spezia

Organizza

Domenica 22 Marzo 2009

6ª Marcia

"Nel Parco Nazionale delle 5 Terre"

Non competitiva di Km. 5 - 8 - 18 - 25

Partenza dalle ore 8.30 - 9.00 Palestra Scuola Media di Riomaggiore (La Spezia)



Informazioni: Prof. Godani tel. 0187 738533 - Sig. Ferretti tel. 0187 731263



G.P. "LE TARTARUGHE"
 a.s.d."
 C/o Oratorio "S. Croce"
 Via Ozanam, 10
 24126 - BERGAMO

organizza a BERGAMO

DOMENICA 19 APRILE 2009

33° TRITICO DELLE TARTARUGHE

manifestazione podistica internazionale a passo libero
 di km 8 - 14 - 24 - 37
 valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



Bergamo - Porta S. Giacomo



IL GRUPPO PODISTICO
dialogo club - bric's
 invita gli amanti e appassionati del podismo
 a partecipare il giorno:

LUNEDÌ 13 APRILE 2009
 a **OLGIATE COMASCO (CO)**

alla tradizionale e classica manifestazione podistica di Pasquetta,
 denominata:

32° CROSS OLGIATESE 17ª MARATONA del CONFINE

avvenimento podistico internazionale non competitivo a passo libero
 con percorsi di km. 6-13-22-33-42

"interamente sterrati e immersi nel verde dei boschi e delle pinete, sul confine Italo-Svizzero".
 I percorsi di 33 e 42 km, sono omologati 35 e 45 km, per i dislivello altimetrici che presentano.

Ritrovo: Centro Sportivo "Pineta" di Olgiate Comasco
 Partenza: Dalle ore 7.30 alle 9.30 per i percorsi di km. 6-13-22.
 Dalle ore 7.30 alle 8.30 per i percorsi di km. 33-42.
 Riconoscimenti: Ai Gruppi Articolari vari da viaggio "Valige-Borse ecc."
 Singoli Partecipanti: Borsa Tracolla
 Iscrizioni: Gruppi "solo ed esclusivamente telefonando al n. 345 5820840
 entro sabato 11 aprile, tassativamente non oltre le ore 22.30
 Singoli sul luogo di partenza fino alle 8.30 del 13 aprile.

Evento premiato dalla F.I.A.S.P. per il Concorso Piede Alato 1993; e dal Comitato provinciale
 "Como - Lecco - Sondrio" quale miglior Marcia Interprovinciale 2000.

Per informazioni: Franco Rossini Tel. 347 2917056 - 347 9005861 - Email: franrossn@alice.it

**13ª MARCIA CITTA' DI
 AQUILEIA, Aquileia (UD),**
 Inf. Dalla Costa Umberto,
 Tel. 0431.91090, Partenza
 ore 9:00/10:00 Km. 6-
 12-21

**11ª CAMMINATA DELLE
 FRAZIONI, Castelvecchio
 (VA),** Inf. Albertoli Paolo, Te
 l.0332.520415/346.21190
 73, Partenza ore 8:00/9:00,
 Km. 6-12-18

**15ª MARCIA DI
 PRIMAVERA -
 15ª MARATONA
 INTERNAZIONALE CITTA'
 DI ALTAVILLA,
 Altavilla Vicentina (VI)**
 Inf. Castegnaro Renato,
 Tel. 0444.696568,
 Partenza ore 6:30/9:30,
 Km. 4-6-12-24-42

**37ª QUATTRO PASSI
 DI PRIMAVERA, Ponte
 Crencano (VR),** Inf. Del Po
 Daniele, Tel. 045.6700280-
 8300718 (sede), Partenza
 ore 9:00/10:00, Km. 12-25

8 APRILE

**8ª CURSA DI BRUSACTIST,
 Belgioioso (PV),**
 Inf. Meneghetti Giorgio,
 Tel. 0382/960814, Partenza
 ore 18:15/18:45, Km. 6/10

10 APRILE

**25ª PASSEGGIATA
 MAGIOSTRINA,
 Cortemaggiore (PC),**
 Inf. Pelizzetti Gabriele, Tel.0
 523.839125/392.9891485
 Partenza ore 18:00/19:00,
 Km. 5-10

11 APRILE

**MARCIA PASQUALE NELLE
 RISORGIVE DI BARS,
 Rivoli di Osoppo (UD),**
 Inf. Battigelli Silvano, Tel.
 346.3084857, Partenza
 ore 15:30/16:30, Km.
 8-12.

13 APRILE

**36ª MILANO VENEZIA,
 Pagazzano (BG),** Inf.
 Turconi Raffaele, Tel.
 0363.814834, Partenza
 ore 7:30/9:00, Km. 6-
 12-21

**8ª CAMMINATA PER
 L'ORATORIO, Pedrengo
 (BG),** Inf. Nava Adriano,
 Tel.035.655241/335.68238
 62, Partenza ore 7:30/9:00,
 Km. 8-15-21

**TROFEO CERAMICHE
 BETTINI, Cicogna di
 S.Lazzaro (BO),** Inf. Bettini
 Romano, Tel. 051.370255,
 Partenza ore 9:00/9:30,
 Km. 3-7-13

**22ª TRENZALONGA,
 Trezzano (BS),** Inf.
 Ferraretti Marco, Tel.
 347.8564507, Partenza
 ore 8:30/9:00, Km. 7-
 12-21

**32ª CROSS OLGIATESE
 - 17ª MARATONA DEL
 CONFINE, Olgiate
 Comasco (CO),** Inf. Rossini
 Franco, Tel. 345. 5820840,
 Partenza ore 7:30/8:30,
 Km. 6-13-22-33-42

**35ª GERONDINA,
 Pizzighettone (CR),**
 Inf. Bragalini Giuseppe, Tel.
 0372.743181/348.292358
 8, Partenza ore 7:30/8:30,
 Km. 8-16

**3ª MARCIA DEL LATTE,
 Borgo San Giovanni (LO),**
 Inf. Sangregorio Antonio,
 Tel. 348.9313986,
 Partenza ore 8:00/8:30,
 Km. 7-13-20

**MARCIA DEL SANTUARIO,
 Pozzolo di Marmirolo
 (MN),** Inf. Regattieri
 Angelo, Tel. 0376.950201,
 Partenza ore 8:30/9:00,
 Km. 6-12-18

**9ª CAMMINATA IN VAL
 LURETTA, Piozzano (PC),**
 Inf. Traversoni Cristina, Tel.
 0523.970106/329.09642
 36, Partenza ore 8:00/9:00,
 Km. 5-10-15

**19ª MARCIA DEE MASTEE,
 Brugine (PD),** Inf. Penazzo
 Sandro, Tel. 049.9703496,
 Partenza ore 8:30/9:30
 Km. 7-14-21

**29ª CASTELFRANCO
 - MONTEFALCONI
 - CASTELFRANCO,
 Castelfranco di Sotto (PI),**
 Inf. Bontà Giuseppe, Tel.
 0571.480547, Partenza
 ore 8:15/8:30, Km. 6-12-
 17-22

**34ª CAMMINATA NELLO
 ZONI, 13ª MARATONINA
 DEI DUE CASTELLI E
 UN'ABBZIA, Fontevivo
 (PR),** Inf. Aiolfi Aristide, Tel.
 0524.821537 Km. 3-5-
 10-15-22

**35ª CAMINADA
 MADUNINA DAL...
 TARDUBI...A LA RISULINA,
 Zinasco Nuovo (PV),**
 Inf. Cordone Claudio, Tel.
 0382.915118, Partenza
 ore 7:00/9:00, Km. 7-13-
 18-26-31-44

**33ª MARCIA DELLA
 "CHIESETTA", Colfranci
 di Oderzo (TV),** Inf.
 Furlan Giuseppe, Tel.
 0422.716295, Partenza
 ore 15:30/16:00, Km. 6-12

**2ª MARCIA DELL'ANGELO,
 Vittorio Veneto (TV),** Inf.
 Tomasella Francesco, Tel.
 0438.554048, Partenza
 ore 9:00, Km. 6-12

**11ª CORMORANA, Udine
 (UD),** Inf. Benolich
 Fiorentino, Tel.
 0432.236090-295663,
 Partenza ore 8:00/10:00,
 Km. 7-12-21

**13ª MARCIA DEL CILIEGIO
 IN FIORE, Mason Vicentino
 (VI),** Inf. Ambrosini
 Giacomo, Tel.0424.41173
 3/333.6691056, Partenza
 ore 7:30/9:30,
 Km. 5-6-12-20

**MARCIA TRA I CILIEGI,
 S.Giovanni Ilarione (VR),**
 Inf. Burato Arturo, Tel.
 348.7289852, Partenza
 ore 8:30/9:00, Km. 6-13-21

17 APRILE

**10ª MARCIA FARNESIANA
 "TROFEO M.D'ANTONA",
 Piacenza (PC),** Inf.
 Mazzoni Patrik, Tel.
 340.9097643, Partenza
 ore 18:30/19:00, Km. 6-11

**4ª TROFEO QUARTIERE
 OVEST - QUATAR PASS
 PRA MAGASEI, Voghera
 (PV),** Inf. Tempesta
 Gianni, Tel. 338.9874453,
 Partenza ore 19:30/20:00,
 Km. 5-10

18 APRILE

**2ª PERCORSO VITA
 RIO BOCCOLO, Varano
 Melegari (PR),** Inf.
 Scarpenti Carmen, Tel.
 0525.53318, Partenza ore
 16:00/16:30, Km. 6-12

**6ª LA CITTA' SU DUE
 RUOTE, Terni (TR),**
 Inf. Fabrizi Graziella, Tel.
 333.3371430, Partenza
 ore 9:30/10:00, Km. 5-10

19 APRILE

**33ª TRITICO DELLE
 TARTARUGHE, Bergamo
 (BG),** Inf. Teani, Partenza
 ore 7:30/9:30, Km. 8-14-
 24-37

**14ª MARCIAMO CON
 L'AIDO SULLE RIVE
 DELL'ADDA, Fara Gera
 d'Adda (BG),** Inf. Bertoldo
 Oriano, Tel.0363.398181/3
 47.5149691 - Partenza ore
 7:30/9:00, Km. 6-12-20

**6ª ONA GIRADA EN DEI
 CIOZ DE MAERA', Mairano
 (BS),** Inf. Mondini Gianluigi,
 Tel. 030.975586, Partenza
 ore 9:00/9:30, Km. 5-10

**SETTIMANA DELLA
 FIORITURA IVV - dal
 19/4 al 26/4, Morter - Val
 Venosta (BZ),** informazioni,
 Tel. 0473.623109-622042
 (fax), Partenza ore non
 segnalata, Km. non
 segnalati

**4ª STRACITTADINA
 CARINARESE Carinara (CE)**
 Inf. Compagnone
 R/Arzano F., Tel.081.5
 020865/333.2227005-
 368.7217031, Partenza
 ore 9:00/9:30, Km. 3-5-10

**23ª MARCIA
 ARREDAMENTI
 MAIANDI, Corte de Cortesi
 (CR),** Inf. Pitti Giovanni, Tel.
 0372.416659, Partenza
 ore 8:00/9:00, Km. 6-10-
 18-21

**31ª CAMMINATA
 A MONTEVECCHIA,
 Montevicchio (LC),**
 Inf. Scaccabarozzi Sergio,
 Tel. 039.9930603,
 Partenza ore 7:30/9:30,
 Km. 6-12-20

**4ª QUATAR PASS CUI
 AVUCAT DA CAPUNAC,
 Caponago (MI),** Inf. Pini
 Pino, Tel. 02.95742432-
 95741861, Partenza ore
 8:00/9:00 Km. 6-12-18



CORSA DI SAN MICHELE,
Monzambano (MN), Inf.
Rezzaghi Gabriele, Tel.
349.7793487, Partenza
ore 8:30/9:00, Km. 6-
10-15

34° TROFEI A.M.
"M.ANGUISSOLA
L.FABRIZI", Piacenza (PC)
Inf. Morni FRanco, Tel.
0523.457826-498644,
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 6-10-20

MARCIA PIAN PIALEO,
Maserà di Padova (PD),
Inf. Vecchiato Landino, Tel.
049.8860248, Partenza
ore 8:15/9:15, Km. 7-14-
21-31

16° CENAIA CORRE,
Cenaia (PI), Inf. Comparini
Luciano, Tel. 050.643555-
643722, Partenza ore
8:15/8:30, Km. 6-13-21

4° ECO - MARCIA DEI
MONTI PISANI, San
Giuliano Terme (PI),
Inf. Info, Tel. 050.817839
/333.4680190, Partenza
ore 8:15/8:30 - Km. 6-10-
14-22-28

32° "ATTRAVERSO LE
RISORGIVE", Pordia
(PN), Inf. Fracas Edda, Tel.
334.3636923, Partenza
ore 8:30/9:30, Km. 3-6-
11-21

16° MARCIA MIRADOLESE
A.M. SERGIO MARUFFI,
Miradolo Terme (PV),
Inf. Camarlinghi Mauro,
Tel. 0382.77300,
partenza ore 8:00/9:00,
Km. 6-14-19-24

28° STRATICINO, Pavia
(PV), Inf. Nativi Alessandro,
Tel. 02.4455636, Partenza
ore 8:00/9:00 Km. 7-11-
24-32

L'AVELLANA, Volano
(TN), Inf. Boschi Tullia, Tel.
0464.413743, Partenza
ore 9:30/10:30, Km. 10

TURIN MARATHON -
STRATORINO - TOPOLINO
MARATHON, Torino (TO),
Inf. Sede/Blatto, Tel. 011.45
59959/338.3919800
Partenza ore 9:00/9:30,
Km. 1-10-42

37° MARCIA DEI QUATTRO
MULINI, Ajello del Friuli
(UD), Inf. Magrinc Andrea,
Tel. 393.2479923, Partenza
ore 9:00/10:00, Km. 7-13

13° CAMMINATA DI
PRIMAVERA, Borsano di
Busto Arsizio (VA),
Inf. Bandera Marco, Tel.
0331.351634, Partenza
ore 8:00/09:20, Km. 6-
10-20

34° MARCIA DEL BEATO
Marostica (VI), Inf.
Pettendon Freddy, Tel.
0424.72593, Partenza
ore 7:30/9:30, MKm. 4-
7-13-21

37° SEI VILLE - 5° MARATONA
DELLA VALPANTENA, Verona
(VR), Inf. Sartori Giancarlo, Tel.
045.528154, Partenza ore
7:00/9:00, Km. 7-12-21-42

22 APRILE

TRI PAS E UNA VULADA,
GRoppello Cairoli (PV),
Inf. Vinci Vincenzo, Tel.
338.9150545, Partenza
ore 19:30/20:00 Km. 6-10

24 APRILE

10° MARCIA AVIS
PONTENURE "A.M.
GIUSEPPE GRUPPI",
Valconasso di
Pontenure (PC), Inf.
Fontana Giuseppe, Tel.
0523.511625, Partenza
ore 18:30/19:30, Km. 5-10

25 APRILE

11° LA BRUNTINESE
CAMMINIAMO
RIMANEMO IMPEGNATI,
Villa d'Almè (BG), Inf.
Crema Amerigo, Tel.
338.3964764, Partenza
ore 7:30/9:00, Km. 8-
15-21

MARATONA DEI CASTELLI
MEDIEVALI, Vignola (MO),
Inf. Caccian Giancarlo,
Tel. 051.225659, Partenza
ore 09:30/10:00, Km.
21-42

7° AVIS AIDO MEMORIAL
GUIDO BUZZA PROF.
PAGANI, Magno di
Gardone Val Trompia (BS),
Inf. Picenni Mauro, Tel.
030.8910597, Partenza
ore 8:30/9:00, Km. 5-12

24° PASSEGGIATA
CAMPAGNESE, Castel
Campagnano (CE),
Inf. Campagnano
Ferdinando, Tel.
0823.863368, Partenza
ore 9:00/9:30, Km. 6-12

MARCIA DEL "CAMPANEN
STORT", Albese con
Cassano (CO), Inf. Molteni
Stefano, Tel. 349.7158507,
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 6-10-15-19-25

SETTIMA CAMMINATA
PER L'AMICO, Lurate
Caccivio (CO), Inf.
Rimoldi Antonietta, Tel.
031.390334, Partenza ore
14:00/17:00, Km. 6-10

28° GIRO DEL MARZALE,
Ripalta Vecchia di
Madignano (CR), Inf.
Ghilardi Riccardo, Tel.
340.8002953, Partenza
ore 8:00/8:30, Km. 6-
12-22

13° CAMMINATA DI
PRIMAVERA, Briosco
(MI), Inf. Aleo Mario, Tel.
0362.95931, Partenza ore
8:00/9:00 Km. 7-12-18

3° CORRI RONCELLO,
Roncello (MI), Inf. Carrara
Claudio, Tel. 338.7999683,
Partenza ore 8:00/9:30,
Km. 5-10-15-21

31° PASCULADA D'LA
VACA D'MAIN, -
29° MARATONA DEI COLLI
STORICI Castiglione
D/S (MN), Partenza ore
7:30/12:00, Inf. Perondi
Paolo, Tel. 0376.673687,
Km. 7-12-21-30

MARATONA DEI CASTELLI
MEDIEVALI,
Vignola (MO), Inf.
Cacciani Giancarlo, Tel.
051.225659, Partenza ore
9:30/10:00, Km. 21-42

34° MARCIA DI
PRIMAVERA, Castelvetro
Piacentino (PC), Inf. Boselli
Emilia, Tel. 0523.823643/34
9.5256987
Partenza ore 7:30/9:00,
Km. 5-8-12-18

2° MARCIA "SU E ZO
PA DEL BRENTA",
S.Croce Bigolina (PD),
Inf. Rebellato Giuseppe,
Tel. 049.9401442/348.4
444004-333.7330495,
Partenza ore 8:00/9:30,
Km. 6-12-21

STRAPAZZATA, San
Rossore (PI), Informazioni
Tel. 333.6196951,
Partenza ore 8:15/8:15:00,
Km. 2-6-12-21

7° MARCIA ACAT,
Pordenone (PN),
Inf. Moretti Roberto, Tel.
0434.550276, Partenza
ore 8:30/9:30, Km. 7-12

CAMMINATA PER TUTTI
- PERCORSI NATURA
COGOLONCHOSICCO
MONTE, Cogolonchio di
Fidenza (PR), Partenza ore
8:00/9:00, Km. 4-8-15

4° STRALINAROLO,
Linarolo (PV),
Inf. Meneghetti Giorgio,
Tel. 0382.960814,
Partenza ore 8:00/9:00,
Km. 7-11-15-20

28° EDIZIONE 50 KM
DI ROMAGNA, Castel
Bolognese (RA),
Inf. Morozzi Tiziana, Tel.
0546.50336, Partenza ore
8:30, Km. 3-11-50

23° PASSEGGIATA CON GLI
ANIMALI, Monigo (TV),
Inf. Cendron Mario, Tel.
0422.21372, Partenza ore
8:30/9:30, Km. 5-10

18° MARCIA DEGLI
ASPARAGI, Gorgo di
Latisana (UD), Inf. Vatri
Luciano, Tel. 043155498,
Partenza ore 8:30/10:00,
Km. 7-13-21

11° CAMMINATA TRA
IL RIA E IL TANUR,
Camago (VA), Inf.
Scomazzon Giuliano, Tel.
0331.992468, Partenza
ore 8:30/9:30, Km. 6-12-18

15° NA' CORSETTA
PER CAMPI E VIGNE
DE PRAMAJOR,
Pramaggiore (VE) - Inf.
Emanuelli G./Olivetto
C., Tel. 349.5713398-
340.3484727, Partenza
ore 16:00/18:00 Km. 6-11

22° MARCIA DEL
DONATORE, Groncona (VI),
Inf. Bisognin Mirko, Tel.
0444.889752, Partenza
ore 8:00/9:00, Km. 5-
12-23



GRUPPO SPORTIVO
MARCIATORI SAN GIORGIO DRESANO
VIA TRENTO 8 - 20070 DRESANO (MI)
TELE.FAX 0298270277
e-mail gasangiorgio@libero.it

DOMENICA 10 MAGGIO 2009
33° TROFEO SAN GIORGIO

MARCIA DI Km. 6 - 12 - 18 - 20 - PARTENZA DALLE ORE 8,00 ALLE 8,30
PARTENZA DAL CAMPO SPORTIVO VIALE DELLE INDUSTRIE

VENERDI 12 GIUGNO 2009

21° SERALE DEL BELPENSIERO

DI Km. 5 e 11 PARTENZA DALLE ORE 18,30 ALLE 19,30
DA PIAZZA MANZONI DRESANO (CENTRO STORICO)

PERCORSO CIRCOLARE
DELL'ADDETTA

DI Km. 11 e 19
APERTO TUTTO L'ANNO (chiuso la Domenica)
PARTENZA DAL BAR DESIRE - VIA DEI GIARDINI, 13 (0298180000)



Per informazioni: Aldo Zanaboni Tel. 0298270221

IL GRUPPO
AMICI DI SCARENNA

organizza a

ASSO (Como)

Domenica 10 Maggio 2009

36° GIRO
PODISTICO DEL LARIO

Manifestazione podistica internazionale a passo libero
aperta a tutti di
km. 6 - 11 - 19 - 36

Tra i due rami meridionali del Lario (il Lago di Como) si estende un'ampia zona che dalla sua conformazione triangolare ha preso il nome: il Triangolo Lariano. All'apice settentrionale è Bellagio, la "Perla del Lario" per la sua felice posizione e per le sue incantevoli bellezze naturali e artistiche; sul lato meridionale, tra Como e Lecco, l'allineamento dei laghetti briantei. In tutta l'area troviamo innumerevoli paesi ognuno dei quali custodisce preziosi gioielli. Asso, di incerta origine celtica, sicuramente esisteva in epoca romana; oggi è la porta d'ingresso della Valassina, la splendida valle che percorre il Triangolo Lariano proprio nel mezzo e dai laghetti briantei porta a Bellagio. I nostri percorsi si snodano lungo la valle e, attraverso strade e sentieri, consentono ai marciatori di apprezzare le innumerevoli bellezze artistiche e paesaggistiche. Richiedete il programma della manifestazione. Vi aspettiamo numerosi!!

Informazioni e prenotazioni:
PINA ALESSANDRO: 031 682164





Gruppo Podistico Cral SPERLARI
Via Lugo 30 - 26100 Cremona



organizza per

Domenica 17 Maggio 2009 la 28^a SPERLONGA

itinerari di Km. 6 - 10 - 15 - 22 - 30
partenza dalle ore 7,30 alle ore 9,00
dalla palestra del Quartiere Cambonino a CREMONA

RICONOSCIMENTI

Individuali: 400 gr. di Caramelle Sperlari + Stecca di Torrone Sperlari
Ai Gruppi : Coppe e cesti gastronomici ai primi 40 gruppi più numerosi

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

Informazioni e prenotazioni: Busetti Sandro Tel. e Fax 0372 39175
Cell. 339 5415038

Sito Internet: <http://digilander.libero.it/gpsperlari>
E-Mail: gpsperlari@libero.it

COME RAGGIUNGERCI:

- per chi esce dall'autostrada a Castelvetro Piacentino seguire l'indicazione Cremona
e, dopo aver attraversato il ponte sul Po, Milano.
- per chi esce dall'autostrada a Cremona seguire l'indicazione Milano.
Verranno comunque predisposti cartelli di ritrovo marcia in vari punti, anche per chi proviene
da altre direzioni.

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

POLISPORTIVA CHIESANUOVA



Società sportiva dilettantistica
Via Savona 36 25125 Brescia
organizza

Domenica 17 Maggio 2009

33^a Giradò dei 3 tre riù

Manifestazione podistica non competitiva
di Km 6 -15 -21

omologata per i concorsi: nazionale Piede Alato Fiasp,
internazionale IVV c
Provinciale Premio Fedeltà 2009

Ritrovo: Campo sportivo Via Savona 36, Chiesanuova Brescia
Partenza: ore 8.30

Informazioni: Berardi Attilio Tel. 030 390633

I tracciati si svolgono prevalentemente su sentieri, strade secondarie,
sull'argine e nei Parchi del fiume Mella.

8° CAMINADA IN PRAISSOLA - FESTA DI SAN MARCO, San Bonifacio (VR), Inf. Sciuscio Romolo, Tel. 045.7611669, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-10-16

1° SU E SO PAR L'ARSAN DAL PO, Bergantino (RO), Inf. Bussoni Daniele, Tel. 347.8437397, Partenza ore 08:30/09:00, Km. 6-12-15

26 APRILE

8° LA PADELADA, Arcene (BG), Inf. Pizzaballa Alessandro, Tel. 035.878057, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-14-21-28

9° QUATER PASS A CASNICH, Casnigo (BG), Inf. Gritti Gianni, Tel. 035.740530, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-14-18

33° GIRADA EN SO E'N ZO DE LOI, Rudiano (BS), Inf. Riva Pietro, Tel. 030.7167573, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-7-13-21

SETTIMANA DELLA FIORITURA IVV dal 26/4 al 1/5, Termeno S.S. VINO (BZ), Inf. Ass. Turistica, Tel. 0471.860131-860820 (fax), Partenza ore non segnalata Km. non segnalati

16° PASSEGGIATA ECOLOGICA CAMIGLIANESE, Camigliano (CE), Inf. Cennamo M./Cennamo A., Tel. 0823.879419-879552, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-12

10° CAMINADA DELLE TRE CAVE, Formigara (CR), Inf. Frittoli Clementino, Tel. 0374.378518/328.7474305, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-14

4° MARCIA DEI TRE QUARTIERI, Gorizia (GO), Inf. Feleppa Emiliano, Tel. 0481.530760, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10-15

ACQUA, TERRA, CIELO, Robbiate (LC), Inf. Bassani Giovanni, Tel. 039.513583, Partenza ore 7:45/9:00, Km. 4-6-12-18

XXXIII^a MARCIA DELLE VILLE, Marlia (LU), Inf. Taddeucci Ruggero, Tel. 0583.309938, Partenza ore 8:15/9:00, Km. 4-6-12-16-20-24

9° TROFEO DELLA SOLIDARIETA', Bresso (MI), Inf. Parolini Angelo, Tel. 331.4852919, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 9-15

27° MARCIA DI PRIMAVERA, Besate (MI), Inf. Casarini Natale, Tel. 02.9050201, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-15-21

5° MARCIA "GROLA", Libiola di Serravalle a Po (MN), Inf. Bisi Paolo, Tel. 338.5903771, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-6-12

31° MARCIA CITTA' DEL MOSAICO, Spilimbergo (PN), Inf. Tonus Pietro, Tel. 335.7590406, Partenza ore 08:30/09:30, Km. 6-12-30

28° CAMMINANDO PER SORBLOLO - 12° TROFEO DISMO ROVELLI, Sorbolo (PR), Inf. Melli Giovanni, Tel. 0522.680250, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-6-9-13

22° MARCIA A BADIA, Badia Pavese (PV), Inf. Ferrì Ettore, Tel. 0382.78592/338.8812343, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 6-14-19-25

35° MARCIA DEI FIORI, Tramonte di Teolo (PD), Inf. Cocchio Alfonso, Tel. 049.9935095, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-10-20

TROFEO BURIANI E VAJENTI, TROFEO GOLFERA IN LAVEZZOLA, PROMESSE DI ROMAGNA, S. Patrizio di Conselice (RA), - Inf. Cardinali Roberta, Tel. 339.4294616, Partenza ore 9:00/10:15, Km. 3-8-11

7° TROFEO RISTORANTE RIO GRANDE, Igea Marina (RN), Inf. Carini Aldo Mario, Tel. 328.9196995, Partenza ore 9:30, Km. 3-6-11

35° MARCIA "LA TRIGOLA" SUI SENTIERI DELLA RESISTENZA, S. Stefano Magra (SP), Inf. Bedini Franco, Tel. 0187.630768, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-12

10° MARATONA S. ANTONIO - 21° MARATONA DI VEDELAGO, Veduggio (TV), Inf. Petterlin Antonio, Tel. 049.8227114-715930/338.9841755, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 42

PASSEGGIATA DELLA PACE E DELLA SOLIDARIETA', Givara del Montello (TV), Inf. Franceschi Iliano, Tel. 335.6292103, Partenza ore 8:30, Km. 4-7-10-18

24° PALMALONGA, Palmanova (UD), Inf. Mucelli Giorgio, Tel. 347.1623807, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 7-12-18

30° STRADAVERIO, Daverio (VA), Inf. Canavesi Gianmario, Tel. 0332.949328, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-12-18

16° MARCIA DELLA SOLIDARIETA', Villaveria (VI), Inf. Coltro Gian Emilio, Tel. 0445.855134, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-21

28° MARCIA DI S. FLORIANO, Zimella (VR), Inf. Marcon Luigino, Tel. 0442.84948, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-16-24

3° MARCIA SUL PERCORSO CIRCOLARE DEL CAPRIOLO, Acquapendente (VT), Inf. Pieri Sergio, Tel. 0763.7309206, Partenza ore 8:00, Km. 14

30 APRILE

CAMMINATA DEL BORGO DI MALACAPPA, Malacappa (BO), Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123, Partenza ore 18:30/19:00 Km. 3-10

1 MAGGIO

6° CAMMINATA "I MARIANEI", Dalmine (BG), Inf. Camerino Pierfranco, Tel. 035.502233, Partenza ore 7:30-9:00, Km. 6-10-20

36° MARATONA DELLA VALLE SERIANA, Semonte di Vertova (BG), Inf. Coter Mario, Tel. 035.720936, Partenza ore 7:30-9:00, Km. 6-10-16-22-30

3° BICICLETATA ECOLOGICA OSIONESE, Osio Sopra (BG), Inf. Seminati Domenico, Tel. 035.500835, Partenza ore 14:30-15:00, Km. 10

32° PANORAMICA COLLE S. MICHELE, Ome (BS), Inf. Maiolini Guglielmo, Tel. 030.6527173, Partenza ore 8:30-9:00, Km. 7-13-20

37° MARCIA "DUE MULINI", Ticengo (CR), Inf. Rota Giovanni, Tel. 0374.71143 - 71072 / 329.2170252, Partenza ore 8:00-8:30, Km. 6-12-18

31° GIRO DELLA TORRE, San Mauro Pascoli (FC), Inf. Magnani Lorenzo, Tel. 0541.933520, Partenza ore 9:00, Km. 2-9-10

16° SGAMBATA ALPINA OSNAGHESE, Osnago (LC), Inf. Caglio Luigi Francesco, Tel. 039.587547, Partenza ore 7:30-9:30, Km. 7-14-21

15° CAMMINATA DELLE SIEPI, Novi di Modena (MO), Inf. Tioli Claudio, Tel. 335.8341022, Partenza ore 9:00, Km. 4-8-13

40° MARCIA INTERNAZIONALE DEL 1 MAGGIO, Fiorenzuola d'Arda (PC), Inf. Brauner Giancarlo, Tel. 0523.980006, Partenza ore 7:00-9:00, Km. 4-6-12-18-25-32

35° MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE, Fossana di Cervarese S. Croce (PD), Inf. Girardi Davide, Tel. 049.9915583, Partenza ore 8:15-9:15, Km. 7-13-20



Egregio Direttore,
mi corre l'obbligo, in qualità di Sindaco del Comune di Novara di Sicilia, di riscontrare per la doverosa chiarezza l'articolo del corrispondente Nino Avò pubblicato su Sportinsieme del mese di settembre 2008, alla pagina 63, sotto il titolo: Novara di Sicilia - Tutto quasi come una volta. Quanto riportato nella terza colonna dell'articolo: "...come l'ha voluto la sua gente con Michele Truscello, Salvatore Bartolotta, il Presidente della Pro Loco Pippo La Rosa, e le Associazioni culturali tutte" non è del tutto esatto. Novara di Sicilia è stata ammessa a far parte del "Club dei Borghi più belli d'Italia" grazie all'interessamento del Sindaco Michele Truscello, dell'allora Vice Sindaco Salvatore Bartolotta, del Segretario comunale dr. Vincenzo Cartaregia e della signora Angela Puglisi dipendenti dello stesso Comune, nonché alla volontà del Consiglio comunale che ha accettato la proposta di deliberazione per l'inclusione del Centro Storico del capoluogo del Comune in tale Club. In modo particolare il dr. Vincenzo Cartaregia-fra l'altro cultore di storia locale e studioso delle tradizioni religiose novaresi, e la Signora Angela Puglisi hanno provveduto a compilare e a trasmettere al "Club dei Borghi più belli d'Italia" la relazione e le schede tecniche per la perizia, occorrenti per la verifica da parte della Commissione designata a tal uopo. Ho voluto evidenziare quanto sopra perché ritengo che sia giusto e doveroso fare chiarezza su quanto riportato sul periodico e nel contempo rendere i dovuti riconoscimenti a chi si è realmente interessato e ha lavorato per far ammettere, meritatamente, Novara di Sicilia al «Club dei Borghi più belli d'Italia», progetto di promozione e valorizzazione dei Borghi storici italiani promosso dall'ANCI. Il mio, pertanto, non vuole essere un rimprovero, ma solo una semplice nota chiarificatrice su una verità storica, agli atti di questo Ente. Approfitto, infine, dell'occasione per ringraziarla, signor Direttore dell'attenzione che la FIASP da qualche anno riserva a Novara di Sicilia e mi auguro che questa collaborazione possa durare ancora per lungo tempo. Approssimandosi, ormai, le festività natalizie, l'occasione mi è gradita per rivolgere a Lei e a tutti gli amici della FIASP i migliori auguri di Buon Natale e di un sereno Anno Nuovo. Cordialmente.

Michele Truscello
Sindaco di Novara di Sicilia

La Redazione di Sportinsieme, doverosamente pubblica la nota del Sindaco di Novara di Sicilia Signor Michele Truscello a completare l'articolo del Signor Nino Avò, meritevole, come

tutte le "Amministrazioni" Siciliane, di impegnarsi a dare lustro e valore a questa splendida e ospitare terra di Sicilia.

Alla Segreteria Generale

Il sottoscritto Vincenzo Natale, aderente alla F.I.A.S.P., chiede spiegazioni sulle normative vigenti per le affissioni delle locandine delle manifestazioni F.I.A.S.P. in luoghi pubblici. Per quanto riguarda i depliant marcia si rende utile sapere se esiste una misura di grandezza di stampa limitata o meno dei depliant, se esiste una normativa vigente per la distribuzione degli stessi là dove si svolgono le marce ed eventualmente a quali uffici amministrativi ci si deve rivolgere per avere regolare funzionalità operativa. In attesa di riscontro si porgono cordiali saluti.

Vincenzo Natale

Informazioni legali affissioni e volantinaggio.

Affissioni - Chiunque voglia pubblicizzare la propria attività, uno spettacolo, una conferenza, una manifestazione sportiva, attraverso locandine deve presentare domanda presso il Servizio Tributi Ufficio Affissioni del comune ove avviene l'esposizione della Locandina (molti comuni hanno un modello predisposto). Quando la pubblicità è effettuata mediante locandine nei locali pubblici cittadini la distribuzione sarà svolta direttamente dall'interessato. In questo caso è dovuto al Comune il canone di pubblicità che è disciplinato dal regolamento comunale (alcuni comuni prevedono esenzioni per associazioni senza fine di lucro). La locandina è uno stampato pubblicitario di piccolo o di grande formato che si affigge in luogo pubblico (non è un problema di grandezza ma di affissione).

Volantinaggio. - Il depliant della marcia indipendentemente dal formato è uno stampato che non si affigge ma si distribuisce nelle strade e nei luoghi aperti al pubblico. La legge si interessa alla distribuzione ed ai contenuti. Il "volantino" (depliant) costituisce stampato ai sensi art. 1 della legge n. 374/1939. Tale legge è ancora vigente per la parte che dispone una informativa alla Prefettura pertanto è consigliabile

inviare o per fax o per posta celere (così si ha una ricevuta dell'invio) quattro copie del volantino alla "PREFETTURA" locale, allegando una lettera in cui si scrive che in conformità a quanto stabilito dalla legge n° 374/1939 ho provveduto ad inviare n. 4 copie del materiale che verrà utilizzato per attività informative della manifestazione che si terrà in data..., in località..., il volantinaggio avverrà durante la mattinata delle domeniche a partire da ...e nei comuni di... .Con tale ricevuta non può esservi contestato alcun reato, ma al limite vi verrà impedito di continuare a distribuire i volantini. Per la distribuzione in ogni Comune (anche qui indipendentemente dal formato) occorre chiedere la autorizzazione al Comune ove si effettua il volantinaggio. (vedi allegato), ogni comune ha poi un regolamento che disciplina i casi di semplice comunicazione o autorizzazione e le modalità. La soluzione più semplice a questa burocrazia è effettuare la così detta pubblicità delle marce non mettere i volantini sui parabrezza delle macchine (sporcando il suolo pubblico con quelli che buttano a terra e quindi passibili delle sanzioni) ma facendo pubblicità ai tavoli dei commissari ed all'interno dell'area riservata dagli organizzatori per la pubblicità, facendo rientrare così tutto nelle attività di contorno già autorizzate per quella manifestazione. Avv. Alberto Guidi - Consulente Giuridico F.I.A.S.P.

RACE OF THE CURE... LA MIA CORSA



La Race for the Cure, evento simbolo della Komen Italia, è una mini-maratona di raccolta fondi che si propone di esprimere solidarietà alle donne che si confrontano con il tumore del seno e di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione. E' una manifestazione unica, che ha la capacità di coniugare al meglio sport, divertimento, emozioni ed impegno sociale. Negli Stati Uniti, dove è nata nel 1982 ed è oggi svolta in più di cento città, la Race coinvolge ogni anno oltre un milione e mezzo di partecipanti e tanti personaggi pubblici, a partire dal Presidente degli Stati Uniti, starter d'eccezione nella corsa di Washington.

Le protagoniste della Race sono le "Donne in Rosa", donne che hanno affrontato personalmente il tumore del seno e che scelgono di rendersi internazionalmente visibili indossando una maglietta ed un cappellino rosa. Un incoraggiamento forte per le oltre 30.000 donne che ogni anno in Italia "incontrano" il tumore del seno a vivere questa esperienza in modo più aperto e sereno.

Nel 2008, tre sono stati gli eventi di spicco in Italia: Roma, Bari, Bologna. Madrina dell'evento: Maria Grazia Cucinotta. Il 18 maggio a Roma, nemmeno la pioggia riesce a fermare l'entusiasmo dei partecipanti della Race for the Cure: 37.000 i partecipanti. Il 25 maggio a Bari, migliora i propri risultati dell'anno precedente con oltre 7.000 presenze. Il 28 settembre a Bologna oltre 6.000 persone al nastro di partenza.

Agli eventi hanno presenziato diverse autorità.

ROMA:

Piero Marrazzo (presidente della regione Lazio), Nicola Zingaretti (presidente provincia di Roma), Ronald Spogli (Ambasciatore americano a Roma), le Signore: Flavia Prisco Veltroni, Isabella Ruati Alemanno, Roberta Sredoz e Raffaella Visonà Petrucci.

BARI:

Michele Emiliano (sindaco di Bari), Enzo Lattanzio (presidente del comitato regionale puglia della Komen Italia onlus), Elio Sannicandro (assessore allo sport), Domenico di Paola (presidente di assaeroporti), Michele Bozzi (presidente Croce Rossa).

BOLOGNA:

Anna Patullo (assessore dello sport comune di Bologna in rappresentanza del Sindaco Conferrati, Flavia Prodi, Vincenzo Eusebi (presidente del Comitato Race in Emilia Romagna), Giuseppe Paruolo (assessore alla salute), Pier Ugo Calzolari (rettore università di Bologna), Sergio Stefoni (Presidente facoltà di medicina), Augusto Cavina (direttore generale azienda ospedaliera Sant'Orsola-Malpighi).

BARI BOLOGNA ROMA





La scoperta avviene per molte di noi spesso allo stesso modo: facendo la doccia, dopo un controllo, durante un esame di routine o banalmente toccandosi davanti alla televisione come facciamo, senza accorgercene, mille volte al giorno. L'incredulità, lo stupore, la paura si impadroniscono di noi e si vorrebbe scacciare il pensiero dalla mente. Forse stiamo esagerando.... forse non è ciò che pensiamo solo 6 mesi fa tutto era a posto, ci sentiamo bene, non avvertiamo niente di diverso, perché essere pessimiste??? Ma la nostra vita è già cambiata, la diagnosi conferma la nostra paura "il nemico alieno" è lì ed ora fa parte di noi. Inutile domandarsi perché debba capitare proprio a noi, inutile dirsi... ma non ho mai fumato, conduco uno stile di vita sano, pratico attività fisica con costanza, insomma non sono una Donna a Rischio!!! Il panico, la disperazione, la paura di quello che accadrà si impadroniscono di noi e, soprattutto il timore di non aver tempo a sufficienza per lottare contro "il nemico alieno". E a questo punto che noi Donne incominciamo a correre, dal nostro medico di fiducia, dal senologo più accreditato, alla struttura ospedaliera; il tempo però è lento a scorrere in attesa dell'intervento, il tempo è ancora più lento in attesa dell'esame istologico dopo il quale sapremo contro chi esattamente dovremo lottare. Siamo tante ed ogni anno aumenta il numero delle Donne colpite da un tumore al seno; siamo madri di famigli, giovani o nonne con tante cose ancora da fare, da raccontare, da scoprire, da vivere. Ed è la voglia di vivere, di giocare al gioco spesso strano e crudele della vita che ci fa andare avanti; giorno dopo giorno, mese dopo mese perché abbiamo ancora molto da dare ed quella stessa voglia di vita che ci sostiene durante il lungo, duro percorso da affrontare. Noi Donne, dure come un Muro, fragili come spighe di grano al vento, corriamo, contro il tempo e ci fa paura la chemio (prima solo la parola ci riempiva di terrore) temiamo la radioterapia ma con coraggio, con decisione, con rabbia, lottiamo e lottiamo per venirci fuori. A volte vorremmo fuggire via da tutti, via dagli sguardi di chi ci ama, via dagli sguardi pietosi, via dal rumore del mondo che ora sembra non appartenerci più, perché ti senti diversa da tutti gli altri; perché tutto ti sembra vuoto e lontano. Ma il sole c'è sempre dietro le nubi, anche quando noi non lo vediamo e le stagioni si susseguono e la primavera ritorna dopo il triste e lungo inverno. I risultati incoraggianti delle terapie affrontate con grinta e fiducia (la testa aiuta molto in ogni caso) anche se vorresti indossare un burqa ed

essere invisibile tra la gente, i risultati ci sono e dicono che devi ancora lottare, la strada però è quella giusta. c'è una cosa che puoi fare. Poi un giorno, altrettanto per caso, sfogliando le pagine di una rivista femminile, leggi qualcosa che ti incuriosisce: "Komen Italia Race for the Cure" e scopri che si tratta della maratona delle Donne in Rosa, nata negli Stati Uniti e che si corre oggi anche in Italia, a Roma, a Bari, a Bologna. Il 28 settembre 2008, quest'anno a Bologna c'ero anch'io con la mia maglietta rosa, il mio cappellino ed il pettorale con il numero 1621. Eravamo più di 6.000, sotto uno splendido, caldo sole autunnale che rendeva ancora più verdi e profumati i Giardini Margherita c'era la musica, gli stands con i volontari, l'equipe medica e, c'eravamo soprattutto noi "Donne dure come un muro" Donne in rosa. Con orgoglio ho indossato la mia maglietta, con gioia tutti insieme abbiamo corso la Nostra maratona di 5 km, e passeggiato per le strade della città. Con noi c'erano i nostri figli, mariti, compagni, amici, ancora una volta a sostenerci, a fare il tifo per noi. C'è stato chi è arrivato primo impiegando minor tempo ma... Vincitrici lo siamo state tutte, gli applausi più forti sono stati per "noi", Donne in Rosa. Eravamo tutte "belle", sorridenti, felici di stare insieme, ci sentivamo uguali, forti e caparbie. Poi ad un tratto, come per magia, sono volati nel cielo terso mille e poi mille e poi ancora tanti palloncini rosa e con loro sono andate le nostre sofferenze, le nostre lacrime. E stato un momento indimenticabile: "Io C'ero..."



**50.000 PARTECIPANTI
A ROMA, BARI E BOLOGNA NEL 2008**
Grazie a tutti voi!

**APPUNTAMENTO AL 2009
PER IL DECIMO ANNO DI RACE**



IL BELLO DEL FARE FITWALKING

Seppure la stagione invernale sia in generale un trampolino di lancio poco privilegiato verso l'attività fisica a causa delle condizioni climatiche che scoraggiano i principianti del sistema sportivo e motorio, io credo rappresenti comunque una buona occasione per provare a scoprire il bello del fare fitwalking.

Non vi è dubbio che i problemi di clima rendono meno facile e stimolante uscire all'aperto, ma è altrettanto vero che un inizio graduale ed equilibrato può tranquillamente conciliarsi con una stagione che a volte costringe comunque ad una più complessa continuità dell'attività.

Per un principiante che, gioco forza, dovrà progressivamente crescere sia nella qualità fisica che nel volume di lavoro, e quindi nel numero di uscite settimanali, l'inverno non rappresenta un ostacolo, anzi, a volte può contribuire a tenere a freno l'entusiasmo iniziale che, spesso, è cattivo consigliere nella necessaria gradualità nella crescita dell'attività fisica

e sportiva.

Il fatto che si abbiano alcuni mesi di tempo prima di poter godere appieno del più mite clima primaverile, offre anche l'opportunità di arrivare alla bella stagione ben condizionati sul piano fisico, e pronti a intraprendere nuove e sempre più stimolanti sfide personali.

Tra i consigli da ricordare a chi si avvia a scoprire un nuovo modo per migliorare la propria forma fisica vi è sempre quello di sottoporsi ad uno screening medico iniziale.

Una visita non obbligatoriamente specialistica (anche se una visita di idoneità seria all'attività sportiva ha sempre un'efficacia e un'utilità innegabile), ma anche solamente di controllo e di confronto con il proprio medico curante è utile farlo.

Chi vorrà quindi lanciare a se stesso la sfida per un positivo cambiamento di stile di vita, un cambiamento che pone l'attività fisica e il fitwalking al

centro del progetto, potrà trovare nelle tabelle che suggerisco un programma per affrontare con tranquillità lo scoglio iniziale e giungere alla soglia della primavera preparato e rodato.

Proprio perché l'inverno è altalenante sotto l'aspetto climatico (in modo particolare pioggia e neve possono scombusolare i piani) non indico i giorni delle sedute settimanali secondo tradizione ma solamente numericamente, così che sia seguito il numero delle sedute settimanali da eseguire ma organizzabili anche in relazione al clima.

Nell'arco di tre mesi, se avrete la costanza e l'entusiasmo giusto (sono certo però che i risultati che risconterete dopo le prime settimane di impegno vi motiveranno adeguatamente), arriverete ad una buona condizione fisica e capaci di fare del piacevole e significativo fitwalking entrando a pieno diritto nel mondo degli sportivi.

Prima- settimana:

- 1:
 - o 5 minuti di riscaldamento (camminata)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o Camminata e introduzione alla tecnica di fitwalking per 15/20 minuti
 - o defaticamento ed esercizi per la schiena.
- 2:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL (o cammino svelto) per 20 minuti
 - o 10 minuti di esercizi di tonificazione per addominali e tronco
 - o defaticamento ed esercizi per la schiena.

Seconda- Terza settimana

- 1:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL 25/30 minuti
 - o Stretching

LEGENDA:

FWL (fitwalking lento), lo valuterete in base ad una respirazione appena accennata durante la camminata, una condizione che vi permette di parlare con un compagno di allenamento in modo molto tranquillo, oppure rimanendo tra il 60/65% della FCM se usate un cardiofrequenzimetro o vi fermate a controllare il battito cardiaco

FWM (fitwalking medio), quando la respirazione diviene un po' più rapida e la conversazione si fa più spezzettata e poco fluida, il lavoro cardiaco è tra 70/80% della FCM

FWI (fitwalking intenso), nel FWI il respiro è molto intenso e non riuscite a conversare, il battito cardiaco supera abbondantemente l'80% della FCM.



SPORTINSIEME

- 2:
 - o 5 minuti di riscaldamento (camminata)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL 10 minuti + 10/15 minuti a passo più svelto + FWL 5 minuti
 - o defaticamento ed esercizi di allungamento e per la schiena.
- 3 (solo per la terza settimana):
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL 30/35 minuti
 - o Stretching

Quarta - Quinta Sesta settimana:

- 1:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL per 25/30 minuti
 - o Stretching defaticante
- 2:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL per 20 minuti (incrementare di 5 minuti ogni settimana) + FWM 10/15 minuti
 - o Stretching defaticante ed esercizi per la schiena.
- 3:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL per 20 minuti + FWM per 10 minuti (incrementare di 5 minuti ogni settimana) + 10/15 minuti di defaticamento molto lento
 - o 15 minuti di stretching

Settima - Ottava - Nona settimana

- 1:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o FWL 10/15 minuti + FWM per 15 minuti + FWL per 10/20 minuti
 - o Stretching
- 2:
 - o 5 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o FWL per 40/50 minuti (crescendo nelle diverse settimane)
 - o Defaticamento ed esercizi di allungamento e per la schiena.
- 3:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo)
 - o Stretching e esercizi di mobilità articolare
 - o 20/30 minuti ad intensità crescente (seguire le settimane per allungare il tempo) + FWL 10 minuti
 - o Defaticamento e Stretching

Decima - Undicesima settimana

- 1:
 - o 10 minuti di riscaldamento + esercizi di flessibilità e mobilità articolare.
 - o 40 minuti passo libero (anche in salita o sulla spiaggia) + 10 minuti di defaticamento molto lento o stretching
- 2:
 - o 15 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo e stretching)
 - o FWL 10 minuti (incrementare di 5 minuti ogni settimana) + FWM 10 minuti + FL 10 minuti (incrementare di 5 minuti ogni settimana) + FM 10 minuti
 - o 10 minuti di defaticamento o stretching
- 3:
 - o FW in progressione per 50 minuti (raggiungere la velocità di FWM verso i 30 minuti poi mantenere per 20 minuti e tornare a decrescere sino a FWL)
 - o 10 minuti di FL defaticante, stretching
- 4: (facoltativo)
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata e stretching)
 - o FWL per 35/40 minuti + defaticamento molto lento 10 minuti
 - o Stretching defaticante ed esercizi per la schiena.

Dodicesima - Tredicesima settimana

- 1:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata in crescendo di ritmo e stretching)
 - o FWL 30 minuti + FWL 3 ripetizioni della durata di circa 4 minuti con 1 minuto di recupero a passo libero
 - o Defaticamento, esercizi di allungamento e per la schiena
- 2:
 - o 10 minuti di riscaldamento (camminata e stretching)
 - o FWL 15 minuti + FWM 20 minuti + FWL 10 minuti
 - o 10 minuti di defaticamento
 - o stretching
- 3:
 - o Riscaldamento libero e stretching
 - o FWL 60 minuti (si può raggiungere anche i 70 minuti se si sono utilizzati sempre i livelli massimi di durata)
 - o defaticamento e stretching
- 4 (facoltativo)
 - o 10 minuti di riscaldamento
 - o FWL per 30 minuti + FWM 10 minuti + defaticamento molto lento 10 minuti
 - o Stretching defaticante ed esercizi per la schiena.



2009

ABBONATI
a
camminare

la rivista per **TUTTI** i camminatori



fitwalking
itinerari - manifestazioni
filosofia del cammino
salute
donna
terza età

Speciale Marcia

48+8 pagine a colori
4 numeri a soli € 10

INVIA tramite fax il coupon al numero
0175.477483

Cognome _____

Nome _____

Via _____

C.A.P. _____ Città _____

Prov _____ Tel _____

ABBONAMENTO PER L'ANNO 2009 4 NUMERI A € 10

- Allego assegno non trasferibile intestato a FUSTA EDITORE
- Allego ricevuta del versamento in c/c postale n. 61709879 intestato a FUSTA EDITORE
- Eseguo bonifico cod. IBAN. IT45 0608546770 00000020100 intestato a FUSTA EDITORE

oppure **ABBONATI** on-line:
www.camminareweb.it
info: **0175 249251**





CORRERE e SCIARE

Resistere alla tentazione di fare una bella sciata è veramente difficile. Il manto bianco che ricopre le montagne dell'Appennino e delle Alpi in questo periodo è un invito a trascorrere una o più giornate all'aria aperta praticando sci da discesa o sci di fondo. Noi praticanti attività fisica all'aria aperta siamo infondati tutti un po' "peccatori". La nostra "fede" è la corsa, su questo concetto non ci sono dubbi, ma una bella sciata non è che faccia male, l'importante è affrontare la pratica dello sci con la stessa serietà con la quale siamo ormai abituati ad affrontare la corsa. Prima di darvi una serie di consigli sul modo più opportuno di preparare le uscite sulla neve, senza smettere di correre, risponderò ad una domanda che molti corridori mi fanno quando le cime delle montagne cominciano ad imbiancarsi: sciare fa male alla corsa? Risposta: Nemmeno per sogno anzi, fa proprio bene. Analizziamo ora i fattori positivi e negativi dello sci.

FATTORI POSITIVI:

si potenziano muscoli anteriori delle cosce e glutei, quando si ricomincia a correre si avverte una bellissima sensazione di forza;- si sviluppano abilità motorie diverse da quelle della corsa, molto utili soprattutto per i giovani;- passa la paura di affrontare le discese;- il busto assume una posizione abbastanza vicina a quella della corsa in discesa sicuramente utile per migliorare

la tecnica;- la mente si rilassa perché si esegue un'attività fisica diversa;

FATTORI NEGATIVI:

- rischio di infortuni a caviglie e ginocchia;
- malattie da raffreddamento;
- perdita di sensibilità nell'uso dei piedi.
Come abbiamo visto i fattori positivi sono di gran lunga in numero maggiore rispetto a quelli negativi. Vediamo ora come prepararsi ad affrontare le nostre discese e come si possono prevenire e affrontare i fattori negativi. Iniziate a prepararvi un mese prima. Coloro che ci seguono dovrebbero aver acquisito abitudine con la pratica degli esercizi a carico naturale da eseguire durante i periodi di preparazione alla corsa.

Ora vi indicherò una serie di esercizi che servono alla preparazione specifica allo sci che vi faranno sicuramente bene anche alla corsa. Eseguiteli 3 volte alla settimana, iniziando dal numero minimo di ripetizioni indicato cercando di arrivare alla fine del mese al numero massimo e magari, se ci riuscite, superatelo:

- 1) In piedi braccia avanti, mantenendo la schiena dritta appoggiate il sedere su una sedia e poi alzatevi subito velocemente. Ripetere 15-50 volte.
- 2) Appoggiate le mani ad un sostegno situato all'altezza della anche, distanziatevi di circa 50 cm. Accavallate una

gamba sull'altra. Piegate la gamba in appoggio fino ad arrivare con il sedere sopra una sedia dopodiché alzatevi velocemente. Mantenete la schiena dritta. Ripetete 5-15 volte per gamba.

- 3) In piedi mani sui fianchi, piegate l'articolazione del ginocchio in modo che l'angolo fra gamba e coscia sia di circa 110-120 gradi. Spingete forte in direzione laterale fino a trovarvi nella stessa posizione, ma sull'altra gamba. Potrete decidere se rimanere fermi e quindi balzare a destra ed a sinistra oppure balzare a destra e sinistra e contemporaneamente avanzare. Se eseguite questo esercizio fra le mura domestiche optate per la prima soluzione, se invece siete all'aperto oppure in palestra optate per la seconda. Eseguire 10-30 balzi per gamba.
- 4) Eseguite dei saltelli a piedi uniti, ma con la seguente variante: nella fase di spinta in alto torcete il bacino in modo da atterrare una volta con i piedi rivolti a dx ed una volta con i piedi rivolti a sx. Il busto, fattore basilare, deve sempre rimanere dritto, non si deve mai torcere. Le braccia in fuori contribuiranno a stabilizzare l'equilibrio durante i salti. Ripetere 20". Cercate di andare più in alto possibile e mantenete sempre un appoggio elastico dei piedi, ovvero non atterrate mai di tallone.
- 5) L'esercizio n° 2 ma con una variante:



togliete la sedia e cercate di arrivare più in basso possibile con il sedere, mantenendo sempre la schiena dritta. Ripetete 3-5 volte per gamba.

- 6) In piedi mani alla nuca. Torcete il busto alternativamente a dx ed sx eseguendo ogni volta un leggero piegamento sulle gambe. Ripetere 20-50 volte.
- 7) In piedi mani lungo i fianchi. Eseguite delle circonduzioni delle braccia per avanti alto dietro e contemporaneamente eseguite un leggero piegamento sulle gambe. Ripetere 20-50 volte.

IL RISCALDAMENTO

Sì, anche prima di sciare è opportuno eseguire un pò di riscaldamento per non correre il rischio di subire infortuni. Prima di mettersi gli sci eseguite i seguenti esercizi:

- a) n° 1,6,7,4 in questa successione e ripetendo ogni esercizio il numero minimo di ripetizioni precedentemente indicato;
- b) piegate le gambe più possibile senza staccate i talloni da terra, mantenete la posizione 3x 30"

Chi soffre di piccoli problemi di schiena esegua questo esercizio prima di uscire: da schiena in terra gambe piegate, braccia in alto, raccogliere i ginocchi al petto. Ripetere 20.50 volte.

Ed ora con gli sci ai piedi:

- a) sollevate la gamba e appoggiate la coda dello sci sulla neve mantenendo la schiena dritta. Mantenete la posizione per 1' e poi ripetete dall'altra parte. At-

tenti a non cadere,

- b) Eseguite ancora l'esercizio n° 1 assecondando il movimento con l'azione dei bastoncini che saranno portati basso dietro Ripetete 5-10 volte
- c) Eseguite l'esercizio n° 6 per 5 volte per parte, ma mettendo i bastoncini sulle spalle.

Ora potete partire, buona sciata. Non andate troppo veloci, eseguite molte curve e soprattutto dovete sempre essere sicuri di aver il controllo dello sci e quindi di potervi rapidamente fermare in qualsiasi momento. Lasciate perdere gli spericolati, a noi lo sci serve per rafforzare le gambe per poter correre meglio e per godere dell'aria e dei panorami. Se vi fermate a pranzo in qualche baita: - non assumete alcool, nemmeno la birra, optate per quella analcolica; non mangiate cibi pesanti ed indigeribili; la barrette energetiche sono un ottimo alimento; mettetevi in tasca un pò di maltodestrine e quando cominciate ad avvertire i primissimi segni della stanchezza assumetele; prima di ripartire, dopo la pausa pranzo, rieseguite gli esercizi con gli sci precedentemente visti per il riscaldamento; vestitevi mettendo una calzamaglia da corsa sotto la tuta da sci, copritevi bene le mani e le orecchie, proteggete gli occhi con occhiali da sole e non dimenticate mai la crema protettiva da montagna; a fine giornata di sci un buon bagno in piscina o una sauna, non troppo prolungata, potranno andare bene. Al vostro ritorno a casa,

per i primi tre giorni eseguite solo corsa lenta e poi riprendete normalmente i vostri allenamenti di corsa. Chi fa sci di fondo. A questi corridori consiglio di portarsi il cardiofrequenzimetro. Se vogliono, potranno allenare il loro apparato cardiocircolatorio come nella corsa. Attenzione in discesa le pulsazioni, afferma il dott. Arcelli, tendono a abbassarsi di più rispetto alla corsa quindi ci vorrà un pò più di tempo per farle ritornare ai valori desiderati. Se sciare due volte al giorno eseguire l'allenamento più intenso alla mattina e quello più leggero al pomeriggio. Preparatevi e riscaldatevi esattamente come visto per lo sci da discesa. Un consiglio da amico: eseguite solo allenamenti a livello di pulsazioni della corsa lenta, vi rilasserete e non perderete assolutamente niente. Se però ad esempio siete in piena preparazione per una maratona lo sci di fondo vi consentirà di non compromettere la vostra preparazione e potrete eseguire tutti gli allenamenti previsti. Occhio alle discese. Chi non sa sciare in modo ottimo non creda che sia facile affrontare le discese con lo sci di fondo, quindi le affronti in modo molto cauto magari con uno sci a spazzaneve. L'importante, in discesa, è non cadere. A coloro che vogliono provare a sciare per la prima volta consiglio di non fare gli autodidatti, ma di prendere un maestro dopo aver fatto la preparazione precedentemente indicata. Per saperne di più contattatemi: info@fulviomassini.com
Buon divertimento.





PERCHÈ FARE STRETCHING

Lo stretching è una parola inglese che significa "allungamento", "stiramento". E' un'attività che può essere praticata da chiunque. Non richiede attrezzature o abbigliamento particolare, non richiede particolari capacità. Non lascia esausti, anzi dà una notevole energia. Richiede solo dieci minuti del nostro tempo ed una grande volontà, almeno inizialmente. I benefici dello stretching sono numerosi:

- * Prepara il sistema scheletrico-muscolare ad affrontare l'impegno dell'allenamento ed aiuta a recuperare più velocemente.
- * E' uno strumento analitico del corpo,

ci insegna a riconoscere i muscoli, la respirazione, la circolazione, le articolazioni, i tendini. E' quindi una attività indispensabile per il podista.

- * Ci aiuta a sprecare meno energia nei nostri movimenti perchè libera il nostro fisico dalla rigidità e dallo stress quotidiano.
- * Corregge il portamento ed elimina le contratture muscolari.

Lo stretching è dunque fondamentale per chi desidera mantenersi agile e in buona forma. Un corpo in perfetta forma è una struttura meccanica flessibile,

dinamica, dotata di articolazioni ben funzionanti. Praticare dunque regolarmente lo stretching migliora la flessibilità e la mobilità, corregge le posture sbagliate e riduce i rischi di traumi.

Proponiamo, in questa sezione una serie di facili esercizi da eseguire a casa e da inserire tra le attività quotidiane ma soprattutto prima di ogni allenamento. Scopriremo come si possa migliorare la postura e contrastare gli effetti di una vita sedentaria, aumentando il rendimento nella corsa o, semplicemente, permettendoci di effettuare movimenti che fino a ieri vi sembravano impossibili e perfino dolorosi.

Davide del Centro Fitness Workout ci mostra alcuni esercizi



ALCUNI ESERCIZI TONIFICANTI

Un corretto programma di allenamento dovrebbe includere alcuni esercizi atti a:

Scaricare la colonna vertebrale che deve, durante la corsa, sopportare i microtraumi tipici del running. Tonificare e dare maggiore potenza ai muscoli più direttamente interessati alla corsa, insomma un lavoro a misura di runner.

FLESSIONE BUSTO

Questo esercizio interessa in misura maggiore la fascia lombare ed i glutei e contribuisce allo scarico della colonna vertebrale. Effettuare 3 serie da 10 ripetizioni.

TRAZIONE COLONNA

Questo esercizio interessa in misura maggiore la fascia dorsale, deltoidi e bicipiti contribuisce allo scarico della colonna vertebrale. Effettuare 3 serie da 10 ripetizioni

FASCIA ADDOMINALE

Questi esercizi interessano in misura maggiore la fascia addominale, contribuisce allo scarico della colonna vertebrale. Scegliere l'esercizio preferito ed Effettuare 3 serie da 15 ripetizioni

FIG. 1 Allungamento del quadricipite femorale

Afferrare alternativamente piede sinistro e mano destra, mano sinistra e piede destro trazionare delicatamente. Permanere nella posizione per 30 secondi prima di invertire la posizione

FIG. 2 Allungamento muscoli posteriore coscia

Tendere le braccia in avanti ed appoggiare le mani contro una spalliera o un muro. Portare la gamba sinistra piegata in avanti e la gamba destra dritta indietro. Spingere mantenendo la pianta del piede ed il tallone aderente al pavimento trazionare delicatamente. Permanere nella posizione per 30 secondi prima di invertire la posizione

FIG. 3 Allungamento muscoli interno coscia

Appoggiare la gamba destra su un muretto alto circa 60 cm, ponendosi lateralmente. avvicinare delicatamente il busto. Permanere nella posizione per 30 secondi prima di invertire la posizione.

FIG. 4 Allungamento muscoli dorsali

Seduti a terra accavallare la gamba destra su quella sinistra, trazionare delicatamente mediante torsione del busto. Aiutarsi con il braccio sinistro permanere nella posizione per 30 secondi prima di invertire la posizione.

FIG. 5-6 Allungamento muscoli lombari

Sdraiati a terra afferrare saldamente le ginocchia unire e portarle al petto alzando contemporaneamente la testa. Permanere nella posizione per 20 secondi prima di invertire la posizione.

Piegarsi in avanti, braccia tese appoggiate ad una spalliera o contro un muro spingere delicatamente in avanti. Permanere nella posizione per 20 secondi





VITAMINE E SPORT: Integrare è sempre utile?



nello sport) solo quando mancano". Infatti, se da una parte sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo (le funzioni svolte dai vari tipi di vitamine sono molte e diversificate), dall'altra è inutile assumerne più del dovuto, perché oltre una certa soglia diventano inutilizzabili e quindi vanno eliminate. Inoltre, dato che le vitamine possono essere sfruttate ripetutamente nei processi metabolici, le necessità degli atleti non sono generalmente superiori a quelle delle persone sedentarie.

Nemmeno per gli sportivi è quindi strettamente necessaria un'integrazione vitaminica, anche perché dovendo far fronte a spese energetiche giornaliere superiori, essi introducono con la dieta una quota superiore di calorie e, di conseguenza, anche di vitamine e minerali. Naturalmente la dieta dev'essere ben bilanciata e comprendere svariati alimenti (il famoso principio del "mangiare poco di tutto"), oltre a fornire la giusta dose di calorie (quindi di energia). Nelle prossime settimane daremo qualche indicazione di massima per seguire un'alimentazione corretta, ma parlando di vitamine (ed estendendo il discorso anche a sali minerali e fibre alimentari) va fatta una prima raccomandazione, ossia quella di consumare almeno 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura. Anche se i paladini dell'integrazione a tutti i costi sostengono (a ragione) che il contenuto in sali minerali e vitamine degli alimenti del giorno d'oggi non è paragonabile a quello del passato, una buona assunzione giornaliera di frutta è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero di vitamine. Bisogna però rimarcare alcune importanti eccezioni. Per esempio la vitamina C e

l'acido folico sono contenute in sostanze che coprono una piccola parte di una dieta media, ed inoltre la loro disponibilità varia nel corso dell'anno. Sono anche stati segnalati casi di insufficiente apporto di vitamine B1 e B6 in particolari gruppi di atleti.

Al di là di queste sporadiche eccezioni l'integrazione è inutile, sempre se si segue una dieta adeguata. Mantenere un buon regime alimentare non è difficile e non occorrono grosse conoscenze per evitare gli errori più grossolani a proposito di cibo. Tuttavia ci sono periodi dell'anno in cui, per vari motivi, non riusciamo ad alimentarci in maniera corretta, sana e bilanciata. In queste occasioni (ripeto, sporadiche) un'integrazione può avere un senso, ma comunque dev'essere piuttosto limitata nel tempo, per non rischiare l'assuefazione e il sovraccarico funzionale dei reni, impegnati nell'eventuale eliminazione del surplus vitaminico. Lo stesso discorso può essere valido per gli sportivi in periodi di allenamenti intensi associati ad un regime alimentare non perfetto. Per contrastare gli effetti dei radicali liberi prodotto dagli sforzi intensi potrebbero non bastare le risorse endogene e quindi risulta utile il ricorso all'integrazione di antiossidanti esogeni (vitamina C, vitamina E, vitamina A). In questi casi, e solo in questi casi, si possono assumere compresse o bustine da sciogliere in acqua della singola vitamina (la prossima settimana parleremo dei tipi di vitamine e delle funzioni) oppure di un polivitaminico-poliminerale. La migliore soluzione per la mente e per il fisico è comunque quella che passa per un'alimentazione sana e ben bilanciata, se non altro per una completa soddisfazione dal punto di vista gastronomico e per non rischiare di farsi svuotare il portafoglio da chi gioca un po' troppo sull'ignoranza delle persone!

Ne sentiamo dire di tutti i colori sulle vitamine. In questa rubrica (articolo "non solo energia") avevo già parlato di questi fondamentali oligoelementi, ma credo che sia importante approfondire un po' l'argomento, per cercare di far chiarezza, oltre che per sapersi difendere da chi vuole rifilarci integratori vitaminici di ogni tipo e per ogni piccolo malanno. Mettiamo subito in chiaro una cosa, come ho già ricordato nel precedente articolo "le vitamine sono importanti (soprattutto





IL QUARTO DI LUNA

Lo scrittore Alberto Bevilacqua, con quella maestria e genialità che ha contraddistinto la propria carriera letteraria, descriveva con efficacia quelle strane atmosfere che avvolgevano la bassa parmense, lasciando nel lettore, oltre ad una certa curiosità, una amabile melanconia scatenata dalla descrizione non tanto dei luoghi ma soprattutto delle persone che le abitavano. Persone un poco particolari, eccentriche se vogliamo, forse magiche. Erano i famosi medgoni, gli strolgoni, persone che avevano la capacità di aprire il lucchetto della coscienza di chiunque si rivolgeva a loro per dipanare la matassa di una esistenza annodata al male di vivere.

Questa capacità, forse era da ricercare nell'esperienza di una vita vissuta con la compagnia di una millenaria miseria da cui si scampava usando al meglio il cervello e soprattutto si sopravviveva stipulando un tacito contratto con la natura, che ad alcuni donava queste doti di guarire gli altri. Queste novelle sono

state raccontate da molti altri scrittori, e moltissimi sono i racconti che alimentano queste storie, e tutte si svolgono vicino ai fiumi, come se l'acqua portasse con se le gioie, le speranze la disperazione, l'amore la vita e la morte di tutte le terre che attraversa. Durante le nostre manifestazioni quando camminiamo accanto ai fiumi, oppure li osserviamo dagli argini, non posso fare altro che ricordare le parole così belle dei cronisti che ti facevano amare la nebbia della bassa, perché la nebbia non era una nemica che ti impediva di vedere avanti, ma ti consentiva di guardare vicino e quindi di guardare te stesso. Metafore, simbolismi della natura che ora purtroppo non siamo più adusi ad accogliere nelle nostre vite vissute di fretta, dove tutto deve essere ottimizzato al fine di chi sa che cosa, non si sa. Il camminare in compagnia, dialogare con la propria coscienza, confrontarsi con i compagni, cercare di riaprire un canale di dialogo con la natura che ci circonda, tornare ad

essere uomini prima che persone sono, a mio avviso, i valori che devono sostenere chi come noi affronta la fatica delle marce con spirito non competitivo, con spirito aperto a tutti appunto. Con questo spirito, stamattina ho guardato il quarto di luna che splendeva nel cielo invernale, e mi sono commosso perché sono riuscito ancora, come facevo quando ero bambino, ad immaginare questo pianeta con gli occhi il naso e la bocca, un disegno celeste in un foglio di quaderno di un ex bambino.

Che bello! In questa società che chi confonde le idee con le più insulse idiozie, le più vuote e assurde mode, rimane lì la Natura con il suo splendore con la sua immensa capacità di perdonarci gli insulti che ogni istante le rivolgiamo e ci ricorda chi siamo e soprattutto ci rammenta la nostra dimensione, così effimera rispetto alla immensità del Creato. La luna, meglio un quarto di luna, quanto poco ci vuole ad essere felici.

RISTABILIRE OBIETTIVI MORALI E VALORI...

DI ING. GIOCONDO TALAMONTI

Che il doping fosse pratica diffusa anche fra i dilettanti senza speranze è cosa risaputa, nota e terribilmente vera. Sconcerta, invece, chiedersi il perché. Se non ci sono milioni da portare a casa, se non ci sono trofei prestigiosi, se non ci sono giornali e televisioni a sbandierare l'impresa, a chi giova imbottirsi di anfetamine, epo, schifezze varie o sottoporsi a maschere ipossiche per ridurre il ricorso all'ossigeno e portare a casa solo il prosciutto offerto dalla Ditta Porchetti? Essere primi è l'imperativo dei forzati della vittoria. Arrivare secondi non serve a niente, fatta eccezione per l'impegno ad aumentare le dosi di doping la volta successiva. Ma il popolo dei masochisti della salute non si limita ai dilettanti che, bene o male, coltivano l'attesa, seppur siderale, di un passaggio al professionismo, prolifica inspiegabilmente fra gli amatori. Quelli sportivi, intendo, perché gli altri avrebbero, alla fine, una pur minima giustificazione, anzi soddisfazione.

Fra i patiti dello sport tardosettimanale, quello cioè praticato dai dopolavoristi traditi dalla speranza di diventare campioni ma interessati a dimostrare agli amici quello che non è stato ma avrebbe potuto essere, si nascondono schiere di illusi che hanno confuso l'azione benefica dello sport come esercizio propedeutico di un buono stato di salute con l'obbligo di eseguire performance che avranno eco solo nel contesto parlereccio di un bar di quartiere. Se non fosse per il pessimo esempio offerto ai più giovani e per l'illecito guadagno regalato a parafarmacisti da strapazzo, la libertà di suicidarsi dovrebbe essere un diritto sacrosanto della persona. Il guaio è che, invece, un comportamento così assurdo, illogico ed autolesionista pesa gravemente sulla comunità, sia in termini economici che sociali, favorendo l'assuefazione a scorciatoie pur di raggiungere un obiettivo privo di senso, se non quello di riscuotere l'ammira-

zione dubbiosa di qualche compagno di merende. In questa leggerezza infinita risiede la preoccupazione di chi ha a cuore l'educazione dei giovani e la diffusione dello sport. Un binomio inscindibile, eternamente esposto ai rischi del naufragio, in balia di sirene ammiccanti e approdi facili su isole inesistenti. Praticare un'attività sportiva è faticoso e il premio al sacrificio non può essere sempre e solo un pacco di soldi, né può essere una costante la vittoria ad ogni competizione. C'è qualcosa di sbagliato nel messaggio mediatico, ma non perdiamo tempo ad addossare le colpe a questo o a quello.

La parte sana della società, prima che sia sopraffatta dagli eventi, si adoperi a ristabilire obiettivi morali e valori, e dare così risposta al profondo disagio patito dai giovani e da un'intera generazione di exgiovani refrattari ai sacrifici quotidiani.



DONI DELLA NATURA

Durante il nostro lungo "pellegrinare" con il Trofeo delle Tre Province attraverso i luoghi della Toscana, oltre a temprare il nostro fisico, abbiamo avuto modo, specie "i più grandi" che corrono dagli anni '70, ma anche gli altri che si sono accostati più recentemente a questa attività, di conoscere città, borghi, paesi, boschi e colline, pregevoli opere d'arte, splendide. Ville, chiese romaniche di superba bellezza, angoli incantevoli e scorci panoramici unici. Sovente abbiamo pensato e riflettuto sulle capacità dell'essere umano ammirando le sue opere e decantandone le bellezze, ma niente forse è riuscito a commuoverci come l'opera della Natura

e credo che tutto questo possa concentrarsi ed essere rappresentato degnamente dall'immensa Quercia che ogni anno incontriamo sul nostro cammino durante la marcia di Porcari. Per questo desidero regalare a tutti questa immagine, specie a quelli che non hanno il privilegio di vederla annualmente, e dedico loro anche questi semplici versi che mi sono sorti spontanei dal cuore:

L'immenso abbraccio

*Immobile e silenziosa
mi hai atteso ancora
come ogni anno*

*a braccia aperte
e come sempre
ho gioito, appagata
dal tuo materno abbraccio,
o annosa quercia,
forte e possente
severa e maestosa
a sfidare il tempo.
E di nuovo le tenere foglie
nasconderanno le tue braccia
rifugio di gorgheggianti nidi.
Poi ancora, spogliata dal freddo,
so che mi aspetterai
per riabbracciarmi teneramente
a quell'appuntamento
che mai vorrei mancare.*

Magico scrigno: la memoria

DI JAMES COOKE

Ogni attimo passato è preservato, custodito e protetto nella nostra memoria
Chiudo gli occhi e nella mia mente affiorano i ricordi.
Mai nessuno potrà aprire quello scrigno così prezioso, ricco di tempi vissuti, di occasioni, di storie, di momenti malinconici e gioiosi, di storie tristi e storie felici, di desideri, sogni, aspirazioni, voglie, ambizioni, ma anche rimpianti e nostalgia.
Ricordi che affiorano e mi riportano indietro...
Una grande aula che sa di gesso, fredda ma luminosa, i banchi allineati su quattro file.
Tutte rigorosamente femmine, anche la maestra, oppure tutti maschi con il maestro.
I momenti migliori quelli con le supplenti, giovani, spigliate e con tanta voglia di aria aperta, infatti con loro spesso si andava a fare le passeggiate, ricordo bene il mangiacassette e la musica di De Andrè e Battisti che tanto le faceva sognare.
Il mio primo amore? Molto presto, a 10 anni, mai un bacio, solo sorrisi e guance rosse! Il mio cuore batteva fortissimo quando durante il pomeriggio passando davanti a casa, suonava il campanello della sua bici!
Poi ricordo il mio primo bacio, a pochi passi da casa, ricordo perfettamente la mia emozione, la sensazione che poi tutti a casa si accorgessero delle mie strane labbra...
Una sensazione che si può rivivere. Allora apri lo scrigno e cerchi, rovistati, frughi nel passato, sorridi pensando che quel bacio oggi rivive, ma con la consapevolezza di amare davvero...
Con affetto, James





TREKKING DELLE LEGGENDE

"Una grande iniziativa per camminare tra le montagne più belle del Trentino"

Alcuni Gruppi affiliati alla F.I.A.S.P. si stanno interessando per omologare FIASP-IVV, il Trekking delle Leggende. Le Pale di San Martino sono montagne di straordinaria bellezza. Per conoscerle e percorrerne i migliori itinerari, è stato ideato il Trekking delle Leggende, garantito dagli esperti della rivista Trekking, da ventidue anni punto di riferimento per gli appassionati di escursionismo. In nove tappe si entra nella mitologia delle Dolomiti, percorrendo 200 chilometri di sentieri con un dislivello complessivo di circa 16.000 metri in salita, fra i paesaggi dolomitici di San Martino di Castrozza e le valli di Fiemme e Fassa. Sono luoghi entrati ormai nella leggenda per i paesaggi stupendi, legati ad antichi territori dell'immaginazione, popolati da elfi, guane e cacce selvagge. Questo il Trekking delle Leggende, un percorso alla portata di ogni escursionista, perché le tappe sono suddivisibili e l'itinerario si può personalizzare a piacere. Si può così costruire, direttamente da casa, un pacchetto su misura, incentrato su una o più tappe, con tutto quello che serve: alloggi, percorsi, trasporti, trasferimento bagagli, supporto. Si può scegliere una sola o più tappe, con o senza guide

alpine, dotarsi delle mappe, scaricabili anche su palmare, e seguire i sentieri perfettamente segnalati. Per l'alloggio vengono segnalati alberghi selezionati, pronti a fornire a all'escursionista tutto il supporto necessario: dalle informazioni al "packed lunch". Sono disponibili una specifica brochure, con i dati tecnici dei percorsi, le informazioni sui servizi e i dettagli delle strutture ricettive ed un dvd interattivo con delle immagini sensazionali che mostrano tutto il un percorso del trekking. Il dvd, strumento moderno e d'effetto, è implementato con contenuti interattivi e link a proposte vacanze, itinerari GPS, informazioni su eventi, ricettività e gastronomia. La

grande diversità di ambienti attraversati dal Trekking delle Leggende offre continui cambi di scena: la catena porfirica del Lagorai e le foreste della Magnifica Comunità di Fiemme; le guglie e l'altipiano calcareo delle Pale di San Martino; le praterie d'alta quota del passo San Pellegrino, della "valle incantata" di Fuchiade e i Monzoni; i bastioni delle Cirelle e l'imponente Regina delle Dolomiti, la Marmolada; l'allegro caos di escursionisti e alpinisti sui passi Fedai, Pordoio e Sella all'ombra dei colossi del Sass Pordoio, del Ciavazes, delle Torri di Sella e del Sassolungo; i panorami aerei della Val Duron e i passi che scavalcano i ghiaioni del Catinaccio; le silhouettes monolitiche delle Torri del Vajolet e le fragili costruzioni dei campanili del Latemar; l'ambiente bucolico dei pascoli montani sul Lavazè e sugli Oclini. Ogni tappa può essere percorsa anche separata dall'intero itinerario, con partenza e rientro dai paesi del fondovalle. Da qualsiasi punto dell'itinerario, è possibile scendere a valle e, anche con l'impiego di mezzi pubblici nella stagione estiva, rientrare velocemente alla località di partenza, ovunque si trovi sul territorio interessato.





SENTIERO DELLA PACE

Nell'estate del 2008, su l'Altipiano di Asiago (VI), alcuni Soci F.I.A.S.P., durante un periodo di vacanza, si sono ritrovati senza saperlo, a percorrere un "camminamento" della Prima Guerra Mondiale. Arrivati ad una "baita" alpina, per bere e mangiare qualcosa, ebbero modo di sapere la dove si trovavano e su quale sentiero stavano camminando: era il Sentiero della Pace. Felici della scoperta, ad Asiago hanno raccolto le informazioni necessarie, al fine di poter rendere attivo il "Sentiero della Pace" quale iniziativa valida per i Concorsi gestiti dalla F.I.A.S.P.



Il Sentiero della Pace si snoda per oltre 450 chilometri di sentieri, strade forestali, trincee e camminamenti che congiungono lo Stelvio alla Marmolada, ripercorrendo la linea del fronte della Prima Guerra Mondiale. È un itinerario ricco di motivazioni di carattere ambientale, ma soprattutto con un profondo significato culturale e storico: un percorso nelle memorie, per riflettere e meditare. Il percorso è contrassegnato da segnavia con una colomba gialla, per praticità lo abbiamo suddiviso nelle seguenti tratte:

- Dal Gavia a Lardaro
- Da Lardaro a Riva del Garda
- Dal Riva del Garda a Rovereto
- Da Rovereto a Lavarone
- Da Lavarone a Caoria
- Da Caoria alla Marmolada

Al percorso in territorio trentino si sono uniti quello sull'altipiano dei Sette Comuni (68 km) in due tratti che si innestano sul percorso trentino nella zona del Passo Vezena e quello in territorio lombardo.

- Da Livigno al Gavia
- Altipiano dei Sette Comuni

L'idea del ripristino dei sentieri in rovina della Grande Guerra al fine di trasformarli in una via della Pace venne a Walther Schaumann. Da quest'idea nel 1973 nacque l'associazione "Amici delle Dolomiti" con l'obiettivo di trasformare le testimonianze della guerra in un monito contro la guerra. Nel 1987 la Provincia di Trento, ricalcanone le finalità, predispose la realizzazione del Sentiero della Pace lungo tutto il fronte trentino dal Passo del Tonale alla Marmolada. Giorgio Corbellini, esecutore nel 1986-87 del censimento delle opere militari della Grande Guerra per conto della Regione Lombardia, ha avuto l'idea di prolungare il tracciato trentino fino al passo del Gavia e al Passo dello Stelvio. Il progetto è diventato realtà nel 1988 quando una staffetta degli alpini di Bolzano e dei soci delle locali sezioni ANA e CAI percorreva il percorso da Livigno al Passo del Tonale. Successivamente si è aggiunto il tratto nell'Altipiano dei Sette Comuni che comprende la zona dell'Ortigara.



Sentiero della Pace "Friedenspfad"

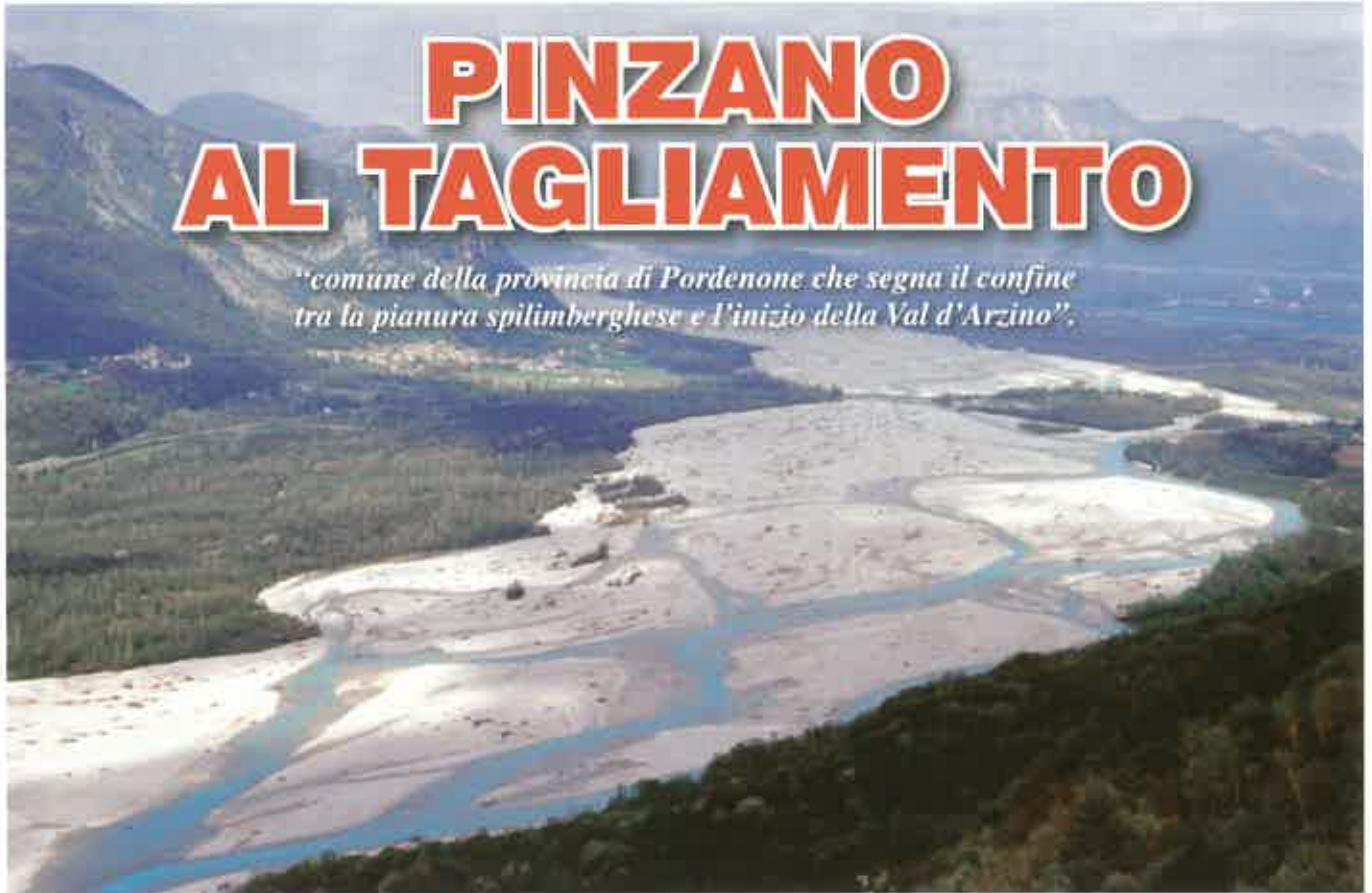
Museo della Grande Guerra su Lagorai a Caoria





PINZANO AL TAGLIAMENTO

"comune della provincia di Pordenone che segna il confine tra la pianura spilimberghese e l'inizio della Val d'Arzino".

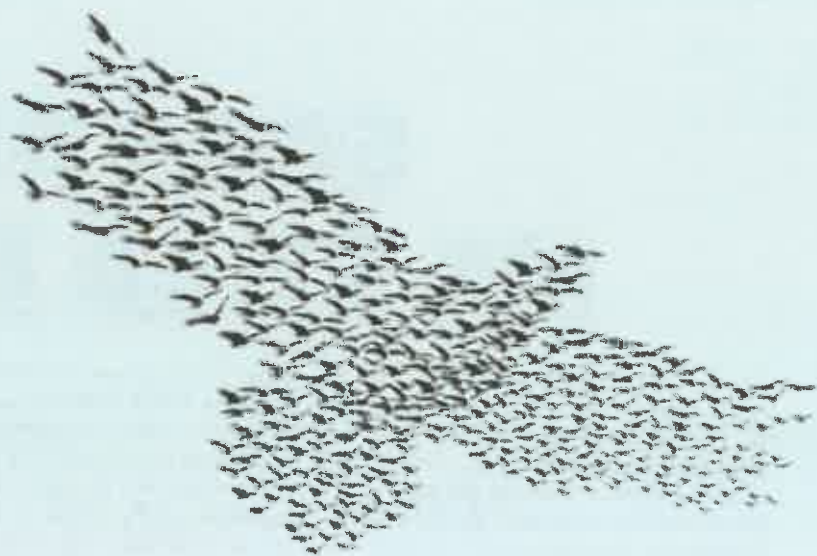


Posto a m. 201 slm, con una superficie di kmq di 21.76. Pinzano al Tagliamento ha cinque frazioni Valeriano, Manazzons, Costabeorchia, Campeis, Colle. Il suo territorio, esteso altimetricamente dalla pianura alla fascia subalpina, presenta una notevole varietà di flora e fauna. La fascia pedemontana, oggi caratterizzata dalla prevalenza di aree coltivate, era un tempo ricoperta da estesi boschi, di cui rimane ben poco. Una delle testimonianze ancora esistenti è costituita da bosco di Valeriano, che rappresenta uno degli ultimi esempi di bosco planiziale a farnia (specie di quercia con ghiande peduncolate, tronco grosso e corteccia di colore argento). Numerosi sono anche il carpino nero, l'orniello, la rovelia e il pino nero. La particolare estensione del bosco di Valeriano insieme alle condizioni climatiche favorevoli, risulta particolarmente adatta alla crescita dei funghi, la cui raccolta, è rigorosamente regolamentata. Sono presenti varietà di ottima commestibilità quali il porcino, il gialletto, la mazza di tamburo, e il chiodino, ma anche specie velenose quali l'amanita phalloides e l'amanita verna. Per quanto concerne la fauna non ha nulla da invidiare alla flora. Comune è la presenza del capriolo, spintosi ormai fino alla pianura e facilmente avvistabile, in particolare al mattino o dopo il tramonto, sui prati posti al limite delle aree boschive. Recente è anche la ri-

comparsa del cinghiale. Le passeggiate nei boschi possono essere occasione di avvistamento d'uccelli quali il picchio rosso, il picchio nero e la ghiandaia, di piccoli animali come il tasso e lo scoiattolo. Grazie alla particolarità del suo micro-clima nel Comune di Pinzano si coltivano delle varietà di vitigni autoctoni che danno il nome a vini (folgiarin, scjaglin, piculit neri e ucelùt) che sul mercato incontrano un sempre maggior interesse per le loro autenticità. Ricco è il sistema idrografico del Comune di Pinzano al Tagliamento: Tagliamento, Arzino, Cosa e Pontaiba sono corsi d'acqua artefici di spettacoli naturali incantevoli. Merita uno sguardo l'elegante ponte moderno (del 1970, progetto dello Studio d'ingegneria Zorzi di Milano) che con un'unica arcata scavalca (37 metri) il letto del Tagliamento unendo le due provincie: Pordenone e Udine. Nella frazione di Manazzons, alla quale si accede attraverso una strada di origine napoleonica, costeggiando il tolTente Pontaiba, si arriva in un punto dove due suggestivi salti di rocce formano le piccole cascate delle Butines. Di particolare suggestione sono due di questi salti d'acqua, il superiore dei quali è agevolmente osservabile dal ciglio della strada che dalla località Pradalon sale verso Celante, appena attraversata la piccola galleria scavata nella roccia viva. Ricca è anche la pagina della storia

con la presenza di monumenti, opere d'arte e chiese di pregevole autenticità. Ricordiamo la Chiesa parrocchiale di S. Martino risalente al secolo XV, e la chiesetta dei Battuti che conserva affreschi del Pordenone. Ogni anno, per tradizione popolare e religiosa si tengono a Campeis la sagra di S. Giuseppe, a Pinzano la festa di S. Martino e a Colle i festeggiamenti dell'Immacolata.

E' ormai tradizione ventennale che in occasione delle commemorazioni religiose si disputino le marce non competitive. Campeis è giunta alla sua 22° edizione, Pinzano con la sua marcia denominata "Cjaminade pai cuei" è giunta alla sua 26° edizione, mentre la piccolissima frazione di Colle con i suoi 40 abitanti quest'anno varca la soglia della 25° edizione della marcia denominata "Sgambettade ator di Cuel". Il successo di queste manifestazioni che sanno richiamare un notevole numero di marciatori, oltre alla bellezza del suo territorio lo si deve soprattutto a due persone. Giobatta e Orietta, che oltre ad essere legati sentimentalmente da moltissimi anni, condividono la stessa passione, quella dell'organizzazione delle tre manifestazioni sopra citate. Partecipare ad almeno una di queste camminate è quasi un obbligo per il podista friulano, ci auguriamo che possa essere una curiosità per tutti quelli che non vi hanno mai preso parte.



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

Maurizio Orenti

Agente Generale

Via de Paoli, 7

33170 Pordenone

Tel. 0434 20021 / 0434 20022

Fax 0434 241784

e-mail: pordenone@groupama.it



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



GAN ASSICURAZIONI DIVENTA GROUPAMA.



Assicurazioni!

Ti diamo tutte le opportunità.



SARÀ DURA MA CE LA FAREMO

Non si parla d'altro se non di crisi economica e recessione. Credo che sia venuto il momento di cercare degli aspetti positivi in questo contesto storico-sociale definita da più parti la più grossa crisi economica dal secondo dopoguerra. Non sono pochi, tra politici ed economisti, coloro che sono fermamente convinti che nei momenti di difficoltà la via più breve verso l'uscita da qualsiasi crisi sia sempre quella che passa per l'ottimismo. Dall'altra parte andate a parlare di ottimismo ad un cassintegrato con moglie e 2 figli a carico, per non parlare di tante maestranze che a breve si troveranno senza lavoro a zero euro al mese di stipendio. Il capo dello stato ha avuto parole motivanti e ficcanti nel proprio discorso di fine anno: "Sono convinto che possiamo limitare le conseguenze economiche e sociali della crisi mondiale per l'Italia, e creare anzi le premesse di un migliore futuro, se facciamo leva sui punti di forza e sulle più vive energie di cui disponiamo. A condizione che non esitiamo ad affrontare decisamente le debolezze del nostro sistema, le insufficienze e i problemi che ci portiamo dietro da troppo tempo. Facciamo della crisi un'occasione per liberarcene... un'occasione per impegnarci a ridurre le sempre più acute disparità che si sono determinate nei redditi e nelle condizioni di vita occasione per rinnovare la nostra economia, e insieme con essa anche stili di vita diffusi, poco sensibili a valori di sobrietà e lungimiranza... prova e occasione per aprire al paese nuove prospettive di sviluppo, ristabilendo trasparenza e rigore nell'uso del danaro pubblico.. Per l'Italia, la prova più alta è quella della nostra capacità di unire le forze, di ritrovare quel senso di un comune destino e quello slancio di coesione nazionale che in altri momenti cruciali della nostra storia abbiamo saputo esprimere." Io credo che uno dei lati positivi della crisi economica potrà essere una comprensione degli errori dei sistemi economici in cui il mondo è andato avanti dalla Seconda Guerra Mondiale ad oggi. Anche se è interessante, e al tempo stesso disarmante, notare come nell'arco al massimo di una ventina di anni (la storia ce lo insegna...), l'economia e i paesi siano in

grado di rimuovere completamente la memoria dell'esperienza passata. Per fare un esempio ricordiamo il crollo negli Stati Uniti del '29 e la grande depressione che ne seguì: un capitolo indelebile della storia al pari delle guerre mondiali. Dai livelli massimi del '29 fino al giugno del 1932, la borsa perse oltre 186 per cento, ed il prodotto interno lordo in quell'anno fu del 55% inferiore al picco del '29. L'economia ripartì lentamente, accompagnata da una seconda ondata di innovazione tecnologica, dopo la seconda guerra mondiale. Se negli anni '20 le automobili, la corrente elettrica e le radio invadevano le case, così negli anni '50 queste ultime si riempivano di televisori. Il medesimo capitalismo che era stato l'anima degli anni venti, provato dalla grande depressione, tornò a manifestarsi nel periodo della presidenza Kennedy, in cui la bassa inflazione, la fiducia nel mercato e nuove forme di benessere aprivano le porte ad un'era che si lasciava alle spalle ogni fantasma di recessione. Fino al 1966 si registrò una crescita costante, in cui il Dow Jones toccò persino il livello, allora impensabile, dei mille punti. La pesante crisi petrolifera del 1974 ridimensionò l'indice fino a riportarlo intorno ai 600 punti e per tornare ai valori degli anni sessanta si dovette attendere il 1982. In quell'anno iniziò il più grande mercato rialzista della storia che ebbe termine con lo storico crack della borsa di lunedì 19 ottobre 1987. In un solo giorno, infatti, l'indice Dow Jones perse il 22,6%, ovvero quasi quanto perso nei 2 giorni di ottobre del 1929. Ma incredibilmente nel giro di un anno il listino americano corresse le perdite e riprese la corsa verso l'alto. Ci fermiamo qui ma la storia dell'economia è fitta di queste cadute e impennate. Oggi, anche se questo genere di crisi porta con se una caratteristica allarmante, ovvero che si sa bene come ci si è entrati, ma non si sa bene come si farà poi per uscirne, non mancano segnali positivi. Gli esperti ritengono che le scelte economiche dell'Europa finiranno per influenzare in modo positivo l'andamento economico internazionale. soprattutto negli anni a venire. Così come il piano messo a punto dal nuovo presidente americano Barack

Obama, certamente il più poderoso che sia stato concepito da decenni, produrrà nel medio e lungo periodo risultati determinanti. Si registrano note che inducono moderata fiducia. Ad esempio il calo dei prezzi, di cui molti hanno già potuto prendere coscienza durante lo shopping natalizio. Nel 2009 si prevede che l'inflazione, già scesa dai picchi del 2008, tenderà all'1% mentre le retribuzioni, anche si fa fatica ad accorgersene, manterranno un livello superiore, intorno al 3-4%. La riduzione dell'inflazione è dovuta non solo per la minore domanda, ma anche grazie alla discesa strutturale delle materie prime a cominciare dal petrolio: il prezzo della benzina oggi è poco sopra l'euro al litro, ai minimi da due anni mentre per quanto riguarda le bollette di luce, gas e riscaldamento si stima che verranno diminuite progressivamente nel 2009 per una cifra intorno ai 2.000 euro per ogni nucleo familiare. Anche le materie prime alimentari costeranno di meno e potremo tutti farne una verifica durante la nostra spesa quotidiana al supermercato. Si risparmierà infine sui mutui e, tra calo dei prezzi delle materie prime e ribasso di quest'ultimi, si stima che una famiglia media potrà trovarsi un bonus di circa 4.000 euro all'anno. Dati incoraggianti che stimolano la fiducia degli italiani e si sa che la fiducia in questi frangenti conta molto. Nelle previsioni del governo nel secondo semestre 2009 le famiglie, grazie ai soldi risparmiati per aver ridotto le spese e gli investimenti finanziari, si troveranno con maggiori disponibilità liquide stimate in oltre 40 miliardi di euro. L'azienda italiana risparmierà 20 per il solo calo delle materie prime e si potrà contare quindi su forze e strumenti concreti per ripartire. Una prospettiva che dovrà ovviamente essere indotta e assecondata dal governo e dalle imprese, ma che potrà risultare determinante. Per il momento partiamo con buone speranze senza peraltro illuderci, con molta pazienza e spirito di sacrificio, proprio da lì. Non sarà breve questo periodo di recessione ma ce la faremo.



PROGRAMMA 2009

20 GIUGNO - ZIANO DI FEMME



GARA AGONISTICA DI RETRORUNNING

ORE 16.00

21 GIUGNO - ZIANO DI FEMME

NUOVA CAVALCATA DELLA VAL DI FEMME

"NON COMPETITIVA"

ORGANIZZAZIONE A.S. Cauriol, in collaborazione con vari Gruppi Podistici, Protezione Civile della Val di Fiemme, Comunità di Fiemme.

PATROCINIO DI: APT Val di Fiemme, Comune C.M.L., Ziano di Fiemme

Percorsi ed orari di partenza

Domenica: ore 7.30 / 9.00	km 16 - 23
Domenica: ore 8.30 / 10.00	km 7 - 12



Chiusura manifestazioni: Ore 15.00

Riconoscimenti: Bottiglia di vino "Merlot", Cantine Gozzi - Olfino di Monzambano (MN)

Contributo di partecipazione
Con riconoscimento e servizi marcia € 2,50
Senza riconoscimento e servizi marcia € 1,00

Tali somme, sono contributi non soggetti ad IVA a norma dell'articolo quattro secondo e sesto periodo DPR 633/72 e successive modificazioni. I contributi indicati, sono finalizzati alla realizzazione dell'evento oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali di sensi dell'articolo 2 comma 1 lettera A/B, DLGS 460/97 e del terzo comma dell'articolo 111 del TUIR.

Riconoscimenti Gruppi: Ai gruppi più rappresentativi (minimo 10 unità: obbligatoria la lista di gruppo): mobiletti in legno - oggetti in legno decorati - ceramiche e oggettistica

Varie: La manifestazione sarà effettuata con qualsiasi tempo e l'assenza non dà diritto al rimborso del contributo versato. In caso di maltempo percorsi alternativi di km inferiore. Stand Gastronomico a pagamento gestito dall' A.S. Cauriol con specialità locali.

Ubicazione luogo e partenza: Si può raggiungere in auto con l'autostrada A22 uscita EGNA-ORA; per Cavalese e Ziano di Fiemme, Km. 24 (S.S. delle Dolomiti n. 48)

Nota: Per quanto non contemplato nel presente volantino, vale regolamento FIASP - U.M.V. - AICS - MARCIAPADOVA
 Stand cessione oggetti in legno decorati

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI PERNOTTAMENTI, SOGGIORNI:

- Azienda Promozione Turistica Val di Fiemme (TN)
 Ziano di Fiemme - Tel. 0462 570016 - Fax 0462 570270

INFORMAZIONI TECNICHE:

- Martini Remo - Tel. 339 6312226
- Vettorato Dario - Tel. 349 8623270

domenica STAND GASTRONOMICO - piatti tipici locali - abbondanti spaghettonate - tipico Strudel di mele - Per i gruppi è gradita la prenotazione

I RICONOSCIMENTI

di gruppo:

- mobiletti in legno
- oggetti in legno decorati
- ceramiche
- oggettistica



CANTINE GOZZI



L'Organizzazione si riserva la facoltà di modificare i percorsi e le distanze nel caso in cui le condizioni meteorologiche non garantiscano la sicurezza dei partecipanti o per cause di forza maggiore. Servizi: medico, ristorazione con bevande e alimenti adeguati, assistenza sui percorsi, recupero marciatori.

Le iscrizioni si effettuano sino allo scadere dell'orario di partenza. La classifica dei Gruppi viene fatta in base alle iscrizioni pervenute entro le ore 22:00 del giorno precedente all'evento. E' facoltà dell'Organizzazione inserire nella classifica iscrizioni di Gruppi effettuate nel giorno della marcia. I Gruppi si intendono tali se composti da un minimo di 10 unità, gli stessi, all'atto dell'iscrizione sono tenuti a presentare l'elenco nominativo dei loro soci partecipanti.

La manifestazione è assicurata per la Responsabilità Civile Verso Terzi. I partecipanti sono assicurati in caso di infortunio durante lo svolgimento della marcia, da polizza specifica stipulata dalla F.I.A.S.P. con Groupama. L'Assicurazione non copre infortuni nei confronti dei partecipanti che: non si attengono agli orari ufficiali di partenza, non abbiano il cartellino di partecipazione ben visibile con scritto nome, cognome ed eventuale Gruppo d'appartenenza, non rispettino gli itinerari prefissati dall'organizzazione. Con l'iscrizione si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante il quale dichiara espressamente d'essere in regola con gli ordinamenti previsti (D.M.28.02.1993 tutela sanitaria) per sostenere attività non agonistica.

Omologazioni FIASP C.P. TN n° 31/2008 dal 14/11/2008, U.M.V., A.I.C.S. e MARCIAPADOVA
 Per quanto non citato vige norme FIASP - IVV - U.M.V. - AICS - MARCIAPADOVA

DOMENICA
21
GIUGNO
2 0 0 9



Comune di Ziano



val di fiemme



Nuova

Cavalcata della Val di Fiemme

ZIANO DI FIEMME (TN)

Km. 7 - 12 - 16 - 23



SABATO 20 GIUGNO 2009

GARA AGONISTICA DI RETRORUNNING

Per informazioni: Vettorato Dario
dariovet@retrorunning.it
Tel. e Fax 049.682050
Cell. 349 8623270

Visita i nostri siti internet con tutte le notizie sulle manifestazioni:
www.gpdsalbignasego.it - www.retrorunning.it

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI ALBERGHIERE:
Azienda Promozione Turistica Val di Fiemme (TN)
Ziano di Fiemme - Tel. 0462 570016 - Fax 0462 570270