



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° 5 - Settembre - Ottobre 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.



SPORTINSIEME

SETTEMBRE - OTTOBRE 2009 - N° 5

La RIVISTA è posta in abbonamento 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 inediti o meno, non sono né, 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 marchio e gli indirizzi che figurano nelle pagine redazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.

INFORMATIVA AI SENSI D.L.G. 198/03

I dati forniti dai sottoscrittori degli abbonamenti a Sportinsieme, permangono 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 e 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 Mantova Email: f.i.a.s.p.20@tin.it".



3

Editoriale

4

Notizie FIASP

10

Attività sportive

12

Percorsi circolari

14

La voce dei Comitati

16

Sodalizi FIASP

20

Ultramaratone

22

Manifestazioni FIASP
attraverso i Comitati

36

Calendario manifestazioni

42

Pianeta Donna

43

Il Punto

44

Alimentazione

45

Benessere

46

Terra delle marce Fiasp

48

Cultura, storia, arte,
folclore, attualità, opinioni

52

Invito alla marcia

Direttori responsabili

Giuseppe Colantoni
Giocundo Talami
Alberto Tomasi

Redazione

f.i.a.s.p.20@tin.it

Membri organo

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

Collaboratori Sportinsieme

Settembre - Ottobre 2009 - n. 5

Ambrosini Lisa

Bai Nino

Bergomi Marco

Borghesi Belli d'Italia

Boschi Giulia

Boschi Gianluigi

Bottani Paolo

Brazzale Orlando

Carminati Claudia

Carnesali Raimo Maria

Davoli Maurizio

De Italia Lisa

Fanti Rino

Ferrari Giorgio Vittorio

Fiori Giuliano

Fiorini Edita

Gruppi Anima

Idroli Anna

Izzo Lorenzo

Ligi Bruno

Martini Remo Claudio

Marzoni Ivo

Masini Fulvio

Mastropietro Maria Teresa

Milani Gabriele Mario

Mori Alessandro

Nava Adriana

Natura

Pace Ciro

Papa Giovanni Luca

Pasanti Aldo

Pennone Agostino

Pisa Lucia

Ratti Angelo

Ripattini Angelo

Ripattini Paolo

Salvi Renato

Sassi Aldo

Tognoli Maria Luisa

Viva il Fines

Ziccardi Alberto

Zilli Anna

Editore

FIASP

Federazione Italiana

Amatori Sport Per Tutti

Direzione, Redazione,

Amministrazione e pubblicità

Viale Veneto 11/C

46100 Frassinò Mantovano (MN)

Tel. e Fax 0376374390

Impaginazione e Stampa

Giuliana Stella - Lagnago (Verona)

Spedizione

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Torino n. 7993 - del

20/01/1993

Pubblicazione italiana s.p.a. - Spedizione in

abbonamento postale - D.L. 363/2003 (conv. in l.

27/02/2004 n. 46) art. 1,

comma 2 DCE Mantova - Anno 13

n. 5 - Settembre - Ottobre 2009





Rompiano il DNA!!

Quando penso alla Fiasp, e ultimamente mi capita piuttosto spesso, mi soffermo su considerazioni che sono maledettamente monotematiche e ripetitive, forse anche paranoiche per certi versi, sempre identiche a se stesse come in un sogno ricorrente.

E come in un sogno ricorrente rimango senza risposte precise, ed oltre all'inquietudine interiore che un sogno controverso ti lascia... rimani solo, con tante domande. Stiamo crescendo? Diamo qualità a questo movimento? Si cresce poco? Analizzo bene tutte le situazioni? Come devo fare per proporre qualcosa di diverso?

È ovvio che le mie domande vertono sulla vita dei Comitati Provinciali e della Federazione, sulle loro iniziative, attività, progettualità nuova, sulla maturazione e competenza qualitativa dei Dirigenti, sulle visioni di più ampio respiro, sovraterritoriali, unitarie della FIASP. Non c'è come pellegrinare per le varie province FIASP per capire umori, tendenze, realtà, ambizioni, voglia o non voglia di far decollare un movimento che ha però in sé potenzialità clamorose ed ancora inesprese che traggono origine e forza dalla storia e dall'esperienza: ma tutto questo ha un costo organizzativo, progettuale, pluralista che implica almeno un cambio di mentalità. Non c'è come ascoltare per capire che al di là della facciata e delle parole di circostanze spesso c'è l'esclusivo desiderio di rimanere inchiodati e inerti sullo stesso scranno, quasi generati da un unico e inscindibile DNA: scranno e individuo!

Uno spaccato di questa visione, che non è psichiatricamente personale, lo si ha nella preparazione degli eventi per l'anno a venire: si incontra di sovente esclusiva ripetitività di manifestazioni ed iniziative sempre uguali a se stesse, quasi si abbia paura di osare, promuovere, ampliare, rinnovare. Le innovazioni, quando ci sono, vengono taciute, quasi che il divulgarle a pochi o a molti sia foriero di insuccesso. Si ha forse paura di annunciare il desiderio di cambiare? Forse perchè rinnovandosi... si rischia che lo scranno e chi lo possiede non vadano più



di moda? Si intacca l'essenza del DNA-scranno e individuo ?

Il 2009 ha visto fiorire molte iniziative, ma limitate a poche realtà.

Il 2009 ha visto anche osare ed esporsi, con risultati sempre brillanti.

Il 2009 ha visto Comitati che si sono rinnovati con figure importanti e dalle visioni ampie.

Vorrei che il 2010 fosse espressione di intraprendenza sia a livello sportivo che a livello di socialità.

Vorrei che nel 2010 si aprissero gli orizzonti, e non si chiudessero le porte della comunicazione, collaborazione e complicità.

Vorrei che nel 2010 si cominciasse a raccogliere i frutti di tanto spazio ed impegno dedicato alla formazione ed all'aggiornamento, vere basi per una visione al di là dei confini personali.

Vorrei che nel 2010 anche i Comitati Provinciali seguissero una nuova mentalità ed un nuovo modo di proporsi come già successo per il Consiglio Federale.

Questi sono i 'vorrei' che tutti probabilmente vorremmo, per riuscire a passare da un sogno ricorrente niente affatto piacevole ad un sogno che diventa veramente un 'I have a dream!!' e se per fare questo c'è bisogno di essere energici e decisi, allora, ragazzi,...

Rompiano il DNA!!

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP



COMUNICATO UFFICIALE

A tutti i Gruppi e/o Associazioni FIASP
 A tutti i Soci FIASP
 A tutti i Partecipanti alle Manifestazioni non Soci FIASP
 LORO SEDI

Oggetto: considerazione Polizze Assicurative RCVT e antinfortunistica

Carissimi,
 in un momento nel quale nell'ambito della vita delle Associazioni e Gruppi si cerca di elevare il tenore tecnico e culturale dei servizi offerti, credo occorra fare molta chiarezza e informazione almeno su aspetti che per la FIASP sono motivo di vanto: la polizza per RCVT e la polizza antinfortunistica connessa alle Manifestazioni Sportive ed Eventi FIASP. Desidero, infatti, che ogni tipo di scelta che si intenda fare – e che rispetto per dovere e per principio – venga fatta consapevolmente, avendo potuto valutare tutte le variabili che spesso non sono solo accessorie, ma sostanziali. Una delle variabili sostanziali è appunto l'aspetto assicurativo sia antinfortunistico che per RCVT, che la FIASP elargisce agli Organizzatori contestualmente con l'Affiliazione annuale e che per la sua ampia e riconosciuta estensione e completezza è oggi richiesta da molte Federazioni Nazionali a noi simili per scopi e modalità organizzative. Il mettere nero su bianco ha lo scopo di stimolare il confronto e chiarire che non sempre alcuni aspetti ritenuti marginali siano veramente tali: quando entrano in gioco responsabilità civili pesanti occorre che l'Organizzatore possa sentirsi ampiamente tutelato di fatto e non solo a parole. Queste sono le motivazioni che stanno alla base della presente comunicazione: pertanto si invitano le Associazioni e i Gruppi FIASP a prenderne atto.

*Il Presidente Nazionale
 Dott. Giuseppe Colantonio*

Di seguito si forniscono le informazioni di massima sulle tipologie e sulle garanzie delle assicurazioni che F.I.A.S.P. fornisce ai propri associati per l'attività sportiva e ludico motoria non competitiva, stipulate con GROUPAMA S.p.A. Agenzia 0264 di Pordenone in vigore dal 1 gennaio al 31 dicembre 2009.

1. Associazioni/Società/Gruppi organizzatori: **Polizza di R.C.V.T. n. 1102229 Euro 1.000.000,00**

- Con estensione della garanzia al personale addetto ai servizi tecnici (personale della Società e non in servizio durante la manifestazione).
- Viene compreso in garanzia il rischio derivante dalle attrezzature, dagli im-

pianti e dal materiale necessario per lo svolgimento delle manifestazioni.

- La garanzia comprende anche i danni cagionati dai generi alimentari somministrati, sempreché la somministrazione e il danno siano avvenuti durante il periodo di validità della garanzia.
- E' prevista una franchigia assoluta per sinistro di € 103,00.

NOTA IMPORTANTE

Ai sensi di quanto previsto dell'appendice n. 4 della polizza sopra citata, si precisa che l'Assicurazione è prestata per le Associazioni (Società/Gruppi Sportivi) regolarmente costituite e regolarmente affiliate che FIASP comunica alla Società Assicuratrice.

2. Infortunio del partecipante: **Polizza Assicurazione Infortuni n. 1102230**

Il contratto di assicurazione stipulato dalla FIASP, ha inteso dare copertura ai rischi sofferti durante la partecipazione a **manifestazioni sportive non competitive** organizzate dalla stessa o dalle Associazioni ad essa aderenti, **senza alcun limite di età**.

La garanzia decorre 90 minuti prima dell'inizio della manifestazione e termina entro il tempo massimo previsto. Non copre il rischio "in itinere".

- **Iscritto Associato**

La polizza inoltre opera durante gli allenamenti infrasettimanali sostenuti



dagli associati limitatamente alla sola attività podistica.

Non saranno rimborsati indennizzi per sinistri di valore inferiore a Euro 100,00.

Di seguito i massimali assicurati e i limiti di risarcimento:

Morte

Euro 50.000,00

Invalidità permanente

Euro 70.000,00 franchigia 3%

Diaria di ricovero ospedaliero

Euro 30,00 fr. 2 gg - max 30 gg.

Indennità immobilizzazione gessata

Euro 15,00 max 10 gg.

Rimborso spese cura infortunio

Euro 1.000,00* come di seguito specificato:

Euro 350,00 (per sinistro e per anno assicurativo) per infortuni che non comportino il riconoscimento di invalidità permanente.

Euro 1.000,00 (per sinistro e per anno assicurativo) per infortuni che comportino il riconoscimento di invalidità permanente rimborsabile.

Alle predette condizioni, l'Assicurazione rimborsa le spese sostenute e documentate per:

- o gli accertamenti diagnostici
- o gli onorari medici, dei chirurghi e dell'equipe operatoria
- o i diritti di sala operatoria ed il materiale di intervento
- o i trattamenti fisioterapici e rieducativi svolti in strutture ospedaliere, paraospedaliere, gabinetti medici ovvero centri di riabilitazione, in ogni caso, da personale preposto e professionalmente riconosciuto.

Ove l'assicurato fruisca di analoghe prestazioni assicurative (sociali e pri-

vate) l'assicurazione vale per l'eventuale eccedenza di spesa da queste non rimborsate.

• Iscritto NON Socio

L'assicurazione è prestata per gli infortuni subiti da coloro che non essendo tesserati, partecipano comunque alle

manifestazioni podistiche non competitive in qualità di atleti, organizzate dalle Società Sportive, dalle Associazioni e dai gruppi affiliati alla FIASP. Le garanzie prestate con la presente polizza sono le seguenti:

Morte

Euro 25.000,00

Invalidità permanente

Euro 25.000,00 franchigia 5% assoluta.

Le coperture sopra elencate rispondono solo per i danni di infortunio subiti per cause accidentali nello spazio riservato al raduno pre e post manifestazione ed al percorso.

NOTA GENERALE

Per infortunio si intende l'evento dovuto a causa fortuita, violenta ed esterna, che produca lesioni fisiche obiettivamente constatabili le quali abbiano per conseguenza la morte, una invalidità permanente oppure una inabilità temporanea.





QUOTE FEDERALI: Contributi attività 2010

I contributi per l'attività del 2010 sono così distinti:

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

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

PROMOZIONI ATTIVITA' 2010:

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

B) RIVISTA FEDERALE SPORTINSIEME

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

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

Per coloro che aderiscono dal 1 gennaio 2010 ai Concorsi gestiti dalla F.I.A.S.P.: Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato e Concorsi Internazionali IVV, viene riservata per l'anno 2010 l'adesione a Socio F.I.A.S.P. in forma gratuita.

PROMOZIONE SPORTINSIEME RUBRICA: INVITO ALLA MARCIA

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

A) testo storia della Società/Gruppo/Associazione con fotografia

B) testo culturale del luogo dove si svolge la marcia,

C) box pubblicitario dell'evento sportivo,

D) box pubblicitario di un eventuale sponsor

viene proposta alle Società/Gruppi/Associazioni con un contributo di 150,00 € , per ogni pagina formato A/4.

L'interessato è tenuto a fornire alla Segreteria Generale i testi e le foto su CD ad alta intensità

CONTRIBUTI PUBBLICITARI SU SPORTINSIEME

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

SPECIFICHE

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

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

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

CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE ALLE MARCE

I contributi di partecipazione alla marce "senza riconoscimento" sono gli stessi dell'attività 2009.

Presentazione Calendario Nazionale 2010

Il Calendario Nazionale dei progetti organizzativi 2010 verrà presentato in una località della provincia di Vicenza, sabato 31 ottobre 2009. Come da norma, i Comitati sono invitati a prenotare i volumi occorrenti per la cessione ai Soci F.I.A.S.P. entro il 20 settembre 2009. Il Comitato Provinciale di Vicenza accoglierà i Dirigenti degli Organi Centrali e Periferici con la consueta ospitalità offrendo i servizi connessi all'evento.

Comunicazioni

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



CONVEGNO NAZIONALE DIRIGENTI E COMMISSARI TECNICI SPORTIVI F.I.A.S.P.

Mantova, sabato 3 ottobre 2009

Il Consiglio Federale, in data 11 luglio 2009, ha approvato il progetto del "terzo" Convegno Nazionale Dirigenti e Commissari Tecnici Sportivi, proposto dal Responsabile dell'Area della Formazione, Paolo Maria Carnevali.

Il programma della giornata di formazione del 3 ottobre verrà trattato in un'unica sala presso l'Auditorium del Monte dei Paschi di Siena (ex Banca Agricola Mantovana) in Via Luzio.

Il tema di quest'anno tratterà lo strumento più importante, che le Società e i Gruppi hanno a disposizione e che usano per promuovere la loro manifestazione: il Volantino. Il Volantino è il biglietto da visita che le "Organizzazioni" offrono ai fruitori dell'evento. Il volantino in poco spazio deve concentrare informazioni fondamentali. Il volantino raccoglie elementi regolamentari, amministrativi, di sicurezza e la loro presentazione deve essere predisposta in modo tale da renderle facilmente recepibili e comprensibili dall'utenza.

La sessione didattica unica e comune ai Dirigenti ed ai CTS, prevede un programma di massima da svolgersi secondo la seguente scaletta:

a) 8:00-9:00

Registrazione e accreditamento dei partecipanti,

b) 9:00-10:30

Prima parte - sessione orientata ai Dirigenti intesa a fornire gli elementi di tecnica della comunicazione e tecniche di grafica, aspetti legali, amministrativi e regolamentari che devono essere presenti nella redazione del volantino,

c) 10:30-11:00

Intervallo,

d) 11:00-12:30

Seconda parte- analisi e valutazione del volantino. Il CTS e la Commissione tecnica possono attraverso il volantino (prima e dopo l'evento) avere gli elementi che, insieme alle relazioni tecniche permetteranno una valutazione complessiva della manifestazione.

In base all'esperienza maturata nelle precedenti edizioni, gli interventi dureranno al massimo un'ora per sessione, lasciando i successivi 30 minuti alla discussione con gli intervenuti in quanto questi momenti, nelle passate edizioni e con rammarico, sono mancati. La durata degli interventi, massimo tre nello spazio concordato di un'ora, sono da impostare con sistema modulare ad "elastico" ovvero allungabili ed accorciabili a seconda delle necessità.

A seguire il pranzo, convenuto in € 15,00 per persona, presso il Ristorante "Il Nespolo" - San Biagio di Bagnolo San Vito (MN) -(sede dell'ultima Assemblea Nazionale del 18 aprile scorso). La Segreteria Generale è preposta ad accogliere le prenotazioni aperte sino a martedì 29 settembre 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,



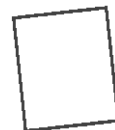
**Gruppi, Podisti... abbonatevi
e collaborate con
Sportinsieme,
farete grande la vostra
passione sportiva,
le vostre manifestazioni,
i vostri soci,
la cultura della vostra terra,
la Fiasp, che da oltre trenta
anni si interessa a tutelare
gli sport per tutti.**

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






TRE MESI PER IMPARARE A CAMMINARE

Il programma base per avvicinarsi al fitwalking

Del seguito si riporta un piccolo programma generale per passare in 3 mesi di attività da essere un sedentario inconsapevole dei rischi a un soggetto attivo e consapevole dei benefici acquisiti.

Il programma si evidenzia per linee generali e può essere da ognuno modulato secondo necessità e impegni. È importante fare riferimento al fatto che il fattore di maggior incidenza per la diminuzione della mortalità

centro del sistema l'attività fisico-motoria. In tale occasione la disciplina di riferimento scelta quale proposta ideale da rivolgere al cittadino è stato il fitwalking. Alcuni piccole indicazioni per la facile lettura del programma di lavoro motorio:

GDR = ginnastica dolce del risveglio. Da effettuarsi attraverso esercizi motori semplici che permettono di risvegliare le qualità motorie, elastiche e di destrezza
STR = attività di stretching o allungamento muscolare

Si è posto come riferimento di una innovativa linea di pensiero medico-scientifica con al centro del sistema l'attività fisico-motoria

causata da molte patologie che hanno in comune il fattore di rischio principale nell'obesità è, ancor prima dell'alimentazione e della cura farmacologica, il livello cardio-fitness individuale. Questi dati scientifici sono stati evidenziati nel corso di un recente convegno tenutosi in Sardegna (Villasimius - Diabete ed attività fisica -) e che si è posto come riferimento di una innovativa linea di pensiero medico-scientifica che pone al

FWPL = fitwalking svolto a passo lento e solo lievemente superiore al ritmo del normale camminare

FWL = fitwalking lento da svolgersi ad un ritmo pulsatorio compreso entro il 70/75% della frequenza cardiaca massima (la possiamo ricavare attraverso la sottrazione della nostra età dal numero fisso 220. Una persona di 50 anni avrà quindi un fcm di $220 - 50 = 170$)

FWM = fitwalking svolto ad un passo che porta la frequenza cardiaca in un range tra il 75 e 85% della fcm.

**Primo mese**

Settimana	Tipo di lavoro
1 ^a	NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA 2 • GDR di riscaldamento 15' • FWPL - Camminata continuativa regolare partendo con 15' la prima seduta e 20' la seconda Alla terza settimana si può arrivare a 30') • STRE 10'. KM complessivi da percorrere a seduta da 3 a 5
2 ^a	
3 ^a	
4 ^a	NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA 2 e 3 • GDR e STR di riscaldamento per 15' • FWPL per 10' nella 4 sett. e 15' nella 5 sett. • FWL 25/30' • FWL 20'+10' FWM la terza seduta della 5 settimana defaticamento e STR Km complessivi da percorrere a seduta da 4 a 6
5 ^a	

Secondo mese

Settimana	Tipo di lavoro
1 ^a	NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA 3 • GDR di riscaldamento 10' • FWPL - di riscaldamento 10/15' • FWL tra 30 e 45' • FWM (ove inserito riducendo di 10' la parte di FWL) 10/15' • STR 10'. KM complessivi da percorrere a seduta da 6/8
2 ^a	
3 ^a	
4 ^a	NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA 3 • GDR e STR di riscaldamento per 10' • FWPL per avvio seduta 10' • FWL 20' + FWM 10' + FWL 10' la 4 settimana --- FWL 50' la 5 settimana • defaticamento e STR Km complessivi da percorrere a seduta da 6/8
5 ^a	

Terzo mese

Settimana	Tipo di lavoro
1 ^a	NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA 3 • GDR di riscaldamento 10' • FWPL - di riscaldamento 15' • FWL tra 40/50' • FWM (ove inserito riducendo di 10/15' la parte di FWL) 15/20' • STR 10'. KM complessivi da percorrere a seduta da 8 / 10
2 ^a	
3 ^a	
4 ^a	NUMERO DI SEDUTE A SETTIMANA 3 - 4 • GDR e STR di riscaldamento per 10' • FWPL per avvio seduta 15' • FWL 20' + FWM 15' + FWL 15' la 4 settimana --- FWL 20' FWM 20' FWL 20' la 5 settimana; • Per chi arriva alla quarta seduta svolga un lavoro continuativo di FWL per 1h/1h15' • defaticamento e STR KM complessivi da percorrere a seduta da 8/12
5 ^a	

**2009-10****ABBONATI****a camminare**rivista per **TUTTI** i camminatori
 fitwalking
 itinerari - manifestazioni
 filosofia del cammino
 salute
 donna
 terza età
Speciale Marcia
48 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 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 000000020100 intestato a FUSTA EDITORE

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




L'ALZAIA

PERCORSO PODISTICO

PERMANENTE DI TREVISO



ciacoe (chiacchiere) commentando la bellezza dell'ambiente, vero tesoro naturale a pochi passi da casa. C'è sempre più attenzione all'utilizzo del tempo libero e camminando (idealmente 45-60 minuti due tre volte alla settimana) si ottiene sicuro vantaggio fisico e psichico.

NATURA

Percorrendo la restera è impossibile trascurare le evoluzioni dei gabbiani, ascoltare i trilli dei tuffetti (vedi foto) osservare le veloci corse a pelo d'acqua delle folaghe, scoprire un cormorano con la preda in bocca, ammirare i voli dei germani reali, osservare i maestosi cigni che, quando prendono il volo dopo una lunga rincorsa, fanno ribollire l'acqua e riempiono l'aria del suono cupo, soffiante e ritmico, prodotto dalle loro ali sbattute energicamente. Specialmente al mattino presto si può ammirare il bellissimo svazzo maggiore, l'airone cinerino, la garzetta, la nitticora, l'onnipresente fagiano, la tartaruga. Se ti senti osservato, guarda bene: potrebbe essere una lepre in piedi che ti sta spiando. Per il vostro benessere non fate solo due passi fino alla farmacia, ma allungate il tragitto e passate un paio d'ore lungo la restera!

STORIA

Treviso è città d'arte e d'acqua, dove si specchiano le antiche abitazioni Patrizie; è quasi una Venezia in miniatura. Da ovest arriva il fiume Sile alimentato da polle e fontane naturali (fontanassi). È una gioia seguire il Sile quando, lasciata la città, serpeggia in campagna tra ville venete, antichi porti e sponde erbose. Si può percorrere l'antica restera (vedi Sportinsieme anno 12- N°5 - 2008), lo sterrato sull'argine che segue i meandri del fiume. È la strada calpestata per anni dagli zoccoli dei cavalli e dei buoi che trainavano con le funi i barconi "burci" che risalivano il fiume da Venezia. Per permettere alle barche di arrivare a Treviso servivano anche 12 buoi per far superare la forza della corrente nei tratti dove il fiume presentava una curva acuta che faceva aumentare la velocità dell'acqua (il cambio del bestiame avveniva ogni 5 - 7 Km.). In altri punti il traino avveniva anche a spalla, sfruttando la forza degli uomini, attrezzati con cinturoni, da cui partiva la corda legata alla barca. Questi barconi lunghi anche 35

metri, con una portata che arrivava a 3500 quintali, portavano in laguna cereali, farina, legno, carbone, ghiaia e laterizi. Il declino della navigazione sui burci ebbe inizio nel 1975, a causa della chiusura del gigantesco mangimificio posto lungo il fiume a Fiera e del divieto alla Chiari e Forti di produrre l'olio di colza. Ora i barconi riposano, ormai distrutti dall'usura del tempo, semi affondati, nel loro cimitero sul Sile.

SPORT

Quando i trevigiani, dicono ..."ndemo a caminar in restera", intendono indicare l'antica via Alzaia, diventata luogo di camminate serene e di sana attività aerobica, ma soprattutto (al mattino presto) luogo ideale per l'allenamento dei patiti della corsa. È quindi facile incontrare lungo il tragitto gente che passeggia, giovani e meno giovani che usano ogni tipo di bici, coppie con carrozzina o passeggino, ma anche persone sedute sulle panchine lungo la riva che leggono il giornale. La camminata in restera può essere anche l'occasione di incontri per scambiare quattro



MARCE E PERCORSI CIRCOLARI IN VAL NURE

Il Comitato di Piacenza, in collaborazione con Gruppi, Associazioni, Enti, ha allestito nell'Alta Val Nure vari itinerari che si identificano in una sola denominazione: Percorso Circolare RWW 120 km. Il fine della iniziativa è far conoscere le bellezze naturali dell'Appennino Piacentino.



E' stato un inverno come non se ne vedeva da anni, lungo e freddo. La neve, caduta copiosa ha colmato numerosi canaloni, dove si è mantenuta sino all'arrivo dell'estate. Con i primi timidi raggi di sole i primi germogli hanno fatto capolino dai rami che, sembrava impossibile avessero resistito al rigido inverno e che successivamente sono esplosi con tutta la loro energia per ricoprire alberi ed arbusti di fiori e foglie, poi l'estate, con le sue lunghe giornate, il caldo. Così muta completamente il panorama dei monti della Val Nure, il fresco inebria in un rilassante verde che farà da meravigliosa cornice alle camminate di chi vorrà avventurarsi nei boschi per godere delle meraviglie della natura. Per questo motivo il Gruppo Marciatori Monte Carevolo Alta Val Nure, da alcuni anni propone nel mese di agosto una manifestazione, patrocinata dalla Civica con lo scopo di radunare nella meravigliosa Casaldonato di Ferriere, gli appassionati della marcia non competitiva e così pure amanti della mountain bike: i percorsi, sono quanto di più piacevole si possa desiderare in una natura rigogliosa ed incontaminata con punti di assistenza e ristorazione adeguata. Le emozioni sportive, culturali, paesaggistiche, della Val Nure possono essere vissute in periodi diversi. Infatti dal 1 marzo 2009 sono stati approntati in Val Nure cinque percorsi circolari. Essi spaziano

in una zona molto ampia della valle e permettono di raggiungere mete come il lago Nero e il lago Moo. E' importante sapere che in questi boschi non è inconsueto incontrare cavalli allo stato brado e daini che ancora vivono in libertà rispettati dall'uomo. Diverse sono le iniziative legate a questi percorsi, il Comitato Provinciale FIASP di Piacenza è l'ente preposto a dare tutte informazioni, sui seguenti percorsi circolari: "Pontolliese" a Ponte Dell'Olio, "Farinese" a Farini D'Olmo, "L'Osero e le Cascate del Perino" a Calenzano di Bettola, "Brugnello e i suoi sentieri" a Marsaglia, "Casaldonato" a Casaldonato. Partendo quindi dalle colline di Ponte Dell'Olio, attraverso i pendii già più impegnativi di Farini D'Olmo, con due doverose digressioni nelle vallate contigue del Perino a Calenzano e del Trebbia a Marsaglia, si giunge alla piccola frazione di Casaldonato, che con il Monte Carevolo (1600 mt), regala la vista finale su tutta la vallata. Una serie di percorsi semplici nelle versioni più brevi, e gradevolmente impegnativi sui "lunghe", un piacevole esercizio



che deve vedere la sua conclusione nei gustosi piatti della cucina piacentina che i numerosi locali della valle sanno proporre con simpatia e cordialità.





ASSEMBLEA ANNUALE C.P. DI LA SPEZIA



Il Comitato di La Spezia, riservandosi una domenica libera da marce nel calendario annuale, ha allestito la giornata dedicata all'Assemblea annuale della FIASP, e alla Festa del Marciatore. Alla Assemblea hanno partecipato le Società iscritte e i Soci, e così pure alla Festa del Marciatore con

le premiazioni per coloro che hanno partecipato alle manifestazioni nel 2008. L'Assemblea e la Festa, come ogni anno, si svolgono presso il Ristorante "Hotel Ala Bianca" di Ameglia, sede della Assemblea Nazionale FIASP di diversi anni fa. Prima di iniziare i lavori all'Hotel, si è celebra-

ta come di consueto la S.S. Messa del Marciatore nella cappella del Monastero di Santa Croce. L'assemblea si è svolta con serenità, gli argomenti all'ordine del giorno sono stati trattati dagli Aderenti e Soci FIASP e dopo alcuni interventi, gli stessi argomenti sono stati approvati alla unanimità. Al termine di questa fase "istituzionale", si è potuto così passare alle varie premiazioni allestite allo scopo dal Comitato. Il primo riconoscimento è stato indirizzato alla migliore marcia, risultata: "Tra i sentieri nel verde" organizzata dall'AVIS AIDO di Lerici. Il secondo attestato di merito come migliore volantino, quello della Pro Loco di Riccò del Golfo. Sono stati inoltre premiati tutti i gruppi che hanno partecipato alle manifestazioni in ordine di maggiore frequenza, ed infine si è passati a premiare ben 157 marciatori di cui alcuni hanno partecipato ad oltre 40 manifestazioni podistiche. Dopo un breve intermezzo per prendere l'aperitivo è iniziato il pranzo dove le amicizie strette durante le camminate si consolidano e si approfondiscono. Alla fine un ballo per tutti perché non si può rimanere fermi tutto il giorno!!!!

PADOVA PREMIA I "NAZIONALI"

DI MAURIZIO ZILIO

Il titolo porterebbe a pensare alla premiazione di atleti che si sono distinti a livello nazionale ma la cerimonia che si è svolta lunedì 8 giugno in occasione della riunione mensile dei Gruppi e dei singoli associati al Comitato Provinciale F.I.A.S.P. patavino ha portato agli onori della cronaca ben altri "nazionali". Il Consiglio Provinciale di Padova ha voluto riconoscere il lavoro, la passione, l'entusiasmo e l'esempio che nel quadriennio 2005/2008 Umberto Boccuzzo (giudice regionale) Ciro Celentano (fiduciario regionale) e Mario Peterlongo (ex consigliere nazionale) hanno espresso nell'ambito della Federazione F.I.A.S.P. Nazionale portando tanto Nordest, in termini di serietà, di collaborazione, di idee ma soprattutto esprimendo un'immagine positiva e crescente del movimento, anche in termini di "volontariato", nel nostro territorio. Il Presidente Andrea Gusella ed il vice-presidente Stefano Venturini, nella foto con i



premiati Celentano e Peterlongo (Boccuzzo era assente per precedenti improrogabili impegni), hanno fortemente voluto questo segnale che non si esaurisce con una targa ma con un sentito ringraziamento sottolineato da un lungo applauso. Conoscendo la simpatia di Ciro e Mario nel corso della premiazione si sono alternate, tra gli applausi, battute e provocazioni risolte come meritano queste occasioni, con un brindisi finale. Lasciateci un ultimo pensiero, egoistico quanto volete, che ci vede contenti di raverli con noi al 100%.



VARESE AL DI LÀ DEI PROPRI CONFINI



Il Comitato di Varese, si è ritrovato in Assemblea il 16 febbraio scorso in occasione della Assemblea Ordinaria. Presenti quasi tutti i Gruppi affiliati alla F.I.A.S.P. del Comitato varesino, unitamente a vari Soci F.I.A.S.P. che in occasione di questo importante appuntamento sono stati premiati in merito alla loro partecipazione al Concorso la mia provincia indetto dal Comitato: agli aventi diritto sono stati consegnati indumenti per il podista. Il Presidente Giuseppe Latuada, a margine della relazione tecnico morale, che ha trattato l'attività svolta durante l'anno 2008 e i traguardi raggiunti in ambito provinciale, si è soffermato nel relazionare gli intenti della Federazione, al fine di entrare in quei contesti provinciali la dove la stessa non è presente. Il mandato avuto dal Consiglio Federale, lo vede infatti, impegnato a diffondere la F.I.A.S.P. nel Piemonte coadiuvato dal suo Delegato, Signor Mario Blatto, insieme nel 2008 hanno già avuto motivo di buoni riscontri sul piano organizzativo di alcune manifestazioni tra

queste la Tourinmarathon, e di altri eventi per l'attività dello sci da fondo e del ciclismo turistico. Fa seguito come sempre l'impegno del Comitato in Liguria in occasione della manifestazione di Arenzano. Altro momento di particolare giubilo sono stati gli auguri rivolti ad Aldo Zucchi in occasione del suo 80° compleanno, ed è stato festeggiato degnamente dai Dirigenti del Comitato e soci del G.S. Marciatori Varese da lui fondato e presieduto per 30 anni (oggi è presidente onorario). Aldo Zucchi, nato a Varese il 1929 ha svolto per 50 anni l'attività di banconiere di gastronomia e salumeria, papà e nonno "felice" si è avvicinato, come molti, alle camminate nei primi anni 70 agli albori delle non competitive. Uomo di grande iniziativa aveva raggruppato un buon numero di appassionati podisti, fondando prima un piccolo gruppo rionale, trasformatosi poi, nel G.S. Marciatori Varese, divenuto oggi, uno dei più numerosi e operosi della Provincia di Varese. Ha organizzato 25 edizioni della "Marcia Internazionale Va-

rese", 8 edizioni della "Varese di Sera", 5 edizioni della "Varese Campo dei Fiori", 26 edizioni della "Stravarese" e la grande staffetta di 480 km "Varese-Romans sur Isere" in occasione del 25° anniversario del gemellaggio con la città francese, ha partecipato 8 volte alla Marcia Europea e a molte e importanti camminate italiane ed estere, per alcuni anni è stato anche vice presidente del Comitato Provinciale di Varese collaborando alle varie edizioni della "Marcia della Bontà" e "Camminata del Ringraziamento" organizzate a scopo benefico. Un grande personaggio del mondo podistico al quale vanno i ringraziamenti del Comitato, e l'augurio visto l'ottimo stato di salute che gode, che regali la possibilità di poter partecipare alle sue belle manifestazioni per molti anni ancora. Il Comitato di Varese con i suoi 58 progetti organizzativi del 2009 è una realtà impegnata a diffondere la F.I.A.S.P. nella provincia e così pure con i suoi Dirigenti oltre i suoi confini.

33^a STRABERGAMO 2009

DOMENICA 13 SETTEMBRE

CON I PARTNER:

SABATO 12 SETTEMBRE	DOMENICA 13 SETTEMBRE
Dalle ore 10.30 GIOCHI PER BAMBINI SUL SENTIERONE	Ore 7.30 SANTA MESSA
Ore 16.00 MERENDONA con prodotti tipici bergamaschi del Salumificio Lorenzi	Ore 9.00 33^a STRABERGAMO Partenza e arrivo dal Sentierone. Ristoro, musica, spettacoli, giochi per bambini.
Ore 16.30 SERVIZIO ANIMAZIONE E INTRATTENIMENTO BAMBINI A CURA DI GAYS (face painting, palloncini, giochi e baby dance)	 VIDEBERGAMO
Ore 20.30 EVENTO FINALE ON THE ROAD 2009	 radio numberone
Ore 21.00 CONCERTO "BEPI & THE PRISMAS"	



GRUPPO PODISTICO "BUCCINASCO DI CORSA"

"BUCCINASCO DI CORSA" è una associazione sportiva senza scopo di lucro, senza discriminazioni politiche, religiose, razziali, che destina tutti gli incassi, al netto dei costi sostenuti, in beneficenza. Nasce da una idea di un gruppo di amici accomunati dalla passione del podismo, che nel 2002 decidono di porre le basi per la creazione di una vera e propria associazione podistica. Viene scelto il nome ed elaborata una prima bozza di statuto che fissa i principi cardine che dovranno essere accettati da chi decide di farne parte. Per un paio di anni "BUCCINASCO DI CORSA" si limita ad incontri domenicali per correre in compagnia di amici e di podisti occasionali conosciuti durante queste uscite domenicali. Anno 2004 viene organizzata la prima gara podistica, riservata soprattutto ad atleti della zona, l'evento richiama, solo un centinaio di persone, ma serve ad acquisire la prima importante esperienza organizzativa e serve soprattutto ad accendere la scintilla, per mirare a manifestazioni più importanti. Anno 2005 viene deciso di organizzare la 1° HALF MARATHON, un evento importante che grazie all'impegno d'alcuni associati,

particolarmente attivi, riesce ad essere inserito nel circuito d'avvicinamento alla MILANO CITY MARATHON. L'evento, questa volta, grazie anche alla visibilità ottenuta da importanti quotidiani, richiama 260 atleti provenienti da ogni parte del nord dell'Italia e consente di destinare 3.100 euro alla Croce Rossa Italiana, per contribuire all'acquisto di un furgone per il trasporto disabili. Anno 2006 L'evento dell'anno precedente è uno stimolo a proseguire sulla strada intrapresa e, partecipando assiduamente a manifestazioni podistiche organizzate da altri, con esperienza certamente più consolidate della nostra che sta ancora muovendo i primi passi, si decide di compiere il gran salto. Sono ufficialmente eletti gli organi direttivi dell'associazione, viene elaborato lo statuto definitivo, e l'associazione viene regolarmente registrata nel 2006. Ai 16 soci fondatori si affiancano presto una quarantina d'appassionati al podismo facendo diventare BUCCINASCO DI CORSA un'organizzazione, che a metà 2006 vanta una sessantina di aderenti. Viene deciso di aderire ai "GRUPPI PODISTICI NORD MILANO, viene organizzata la se-

conda HALF MARATHON. L'evento, non competitivo a passo libero, si assicura la partecipazione di 380 podisti, viene vissuto come una grande festa dai cittadini di Buccinasco che vedono in questa moltitudine colorata di atleti provenienti da ogni parte, uno stimolo ad avvicinarsi a questo sport alla portata di tutti con costi bassissimi. Nel 2007 il gruppo si iscrive alla FIASP e la terza edizione dell'Half marathon viene definitivamente inserita nella terza domenica di settembre. Il successo supera le previsioni più rosee quasi 930 podisti si presentano all'appuntamento e 800 pettorali spariscono rapidamente, tanto rapidamente da costringere un centinaio di atleti a correre senza pettorale, involontari e giustificati clandestini. Nel 2008 la quarta edizione della Half marathon raccoglie 1260 iscritti, merito del successo è anche dovuto alla presenza massiccia dei gruppi podistici nord Milano (500 e passa iscritti). La manifestazione del 20 settembre prossimo, è omologata dal Comitato F.I.A.S.P. di Milano.

A.S.D. BUCCINASCO DI CORSA - Via Morandi, 3 - 20090 Buccinasco (MI)

DOMENICA 20 SETTEMBRE 2009 a Buccinasco

5ª HALF MARATHON

Km. 9 - 14 - 21

Partenza ore 9.00 / 9.30

Informazioni e iscrizioni: Ziccardi Alberto - 335 6744258



A PASSEGGIO... CON I MARCIATORI MARLIENSI



Gli anni passano ma i marliesi (marciatori!) restano e si moltiplicano... Come il buon vino d'annata anche il gruppo, in questi anni, ha saputo rinnovarsi, consolidarsi e cercare nuove vie per attrarre nuovi marciatori, senza rinnegare mai lo spirito dei suoi fondatori: un gruppo che fa dell'appuntamento domenicale, l'occasione per ritrovarsi, per coltivare amicizie e pensare anche un po' alla salute, il che non guasta mai... Due passi in compagnia, nel tempo libero, alla domenica mattina, sono ormai un rituale per molti marliesi da una vita nel gruppo e lo sta diventando anche per tanti altri che da poco si sono avvicinati. Merito della polivalenza di questo gruppo, un concentrato di tante anime e idee, molti appartenenti al variegato mondo del volontariato che qui trovano uno sfogo e un confronto e che hanno contribuito a trasformare un gruppo di podisti in un vulcano di attività, spesso anche extrasportive, facendolo diventare un punto di riferimento in paese. E così eccolo scendere in pista...ogni qual volta si parla di solidarietà, dando il proprio contributo umano a tutte le iniziative nate in paese anche a sostegno di quelle prese da altre associazioni, sia in favore degli anziani, che dei bambini ma ogni scusa è buona comunque per darsi da fare. D'altronde questi marciatori, sono degli infaticabili! Non si

potrebbe dire altrimenti di chi, pioggia o sole, almeno ogni domenica, ma in tanti lo fanno anche con più frequenza, percorrono del proprio passo chilometri e chilometri di strade, inerpicandosi lungo pendii ripidi o spingendosi su discese pericolose, senza tregua, senza fatica. I Marciatori Marliesi sono sinonimo di garanzia. Tanti volti, con i soliti noti affiancati dai nuovi, con giovani e meno giovani, tutti accomunati da identica passione, hanno preso a cuore le sorti del gruppo portandolo a toccare anche il tetto dei centoventi iscritti. Inevitabile, la nascita di tante idee e la coesistenza di tanti interessi. E' di pochi mesi fa il rinnovo del Consiglio Direttivo che guiderà il gruppo per i prossimi due anni e che ha confermato alla massima carica Ruggero Taddeucci, per dare un segno di continuità ai progetti intrapresi con il precedente mandato. Ma al centro di tutto, come sempre, c'è l'organizzazione della Marcia delle Ville, il fiore all'occhiello dei marliesi, e che per essere così grande, richiede molti mesi di lavoro oscuro di preparazione. Ma zitti-zitti eccoli 'stì marliesi travestirsi da befanotti e da babbo natale per la gioia di grandi e piccini, o indossare i panni di "arlecchino" in occasione del carnevale. E per sfuggire alla monotonia del "déjà-vu" ogni tanto si inventano turisti, girando l'Italia con il proprio carrozzone, allo scoperta di

altri angoli dove potersi fare una salutare passeggiata domenicale ma soprattutto per divertirsi in compagnia. Insomma, Marciatori, cuochi, girovaghi, in una parola grandi lavoratori. E se è vero che si riconoscono per statuto e per spirito come dei marciatori non competitivi, poi la competizione ce l'hanno nel sangue e ad ogni corsa, inevitabile, ci scappa la sfida interna e lo sfottò. Ma qualcuno l'ha presa proprio sul serio, come la maratona marliese Caterina Ferroni che l'anno passato ha conseguito a Pisa, il titolo di campionessa provinciale della specialità. Una grande soddisfazione anche per il gruppo che l'ha sempre sostenuta. E se qualcuno li volesse andare a trovare, basta aspettare al venerdì sera con l'appuntamento classico quando dopo cena, si ritrovano puntualmente presso la sede in piazza del mercato a Marlia, per fare due chiacchiere in compagnia. E la sede è aperta a tutti. Fare dei distinguo tra i marciatori, dopo questa lunga premessa, non avrebbe valore ma una citazione particolare la vogliamo fare per coloro che si sono imposti nella speciale graduatoria annuale interna del gruppo per numero di partecipazioni e per chilometri percorsi.

Sodalizi Fiasp

SPORTINISTI



ASD MARCIATORI MONDADORI

Seguendo l'esempio di altre nazioni europee, dal 1972 si organizzano anche in Italia le prime manifestazioni podistiche non competitive, che allargano la partecipazione a tutti gli amanti del camminare e correre in compagnia. Verona non è da meno e s'inizia con la Gambalesta di Peschiera e la Marapergola di Castelnuovo (le più note). Vi partecipano diversi Mondadoriani e soci SCM, che ben presto si riuniscono in gruppo... (promosso per iniziativa di Cesare De Monte, Athos Maccaferri e Ivo Zuccher), che viene accolto come sezione dello Sci Club Mondadori. Il Gruppo è subito attivo e partecipa a diverse manifestazioni sia veronesi che regionali e qualcuna anche all'estero. Il 25 aprile, con organizzazione dello Sci Club e di diversi nostri marciatori, inizia la sua storia la SEI VILLE, prima marcia di Verona a superare le mille iscrizioni. Mentre a Milano si fonda la FIASP (Federazione Italiana Sport Popolari), a Verona per dare ordine alle tante iniziative nate in modo spontaneo, viene creata l'U.M.V. (Unione Marciatori Veronesi), nel cui primo C. D. siamo rappresentati da Maccaferri, eletto vicepresidente. Gli aderenti al gruppo sono sempre più numerosi e diventa naturale chiedere all'S.C.M. di creare una nostra associazione indipendente; col 1° novembre nasce ufficialmente il Gruppo Marciatori Mondadori col suo primo C. D.: A. Maccaferri presidente, W. Grassi vice, C. De Monte segretario, R. Salvi amministratore; consiglieri I. Zuccher, R. Tezzon, V. Zanini, O. Perisello, dr. R. Donati, A. Zasso addetto stampa, B. Campagnola fotografo; collaboratori G. Bianconi, G. Cengiarotti, R. Veronesi.

Dal 1974 in poi il G.M.M., oltre a partecipare a tutte le manifestazioni podistiche proposte nella nostra provincia e altrove, si distingue particolarmente nell'organizzazione di proprie iniziative: il 20 gennaio (con il traffico fermo per la crisi energetica) organizziamo in giro par Verona, con partenza e arrivo in Piazza Bra un migliaio di partecipanti sul percorso di 10 km vanno alla scoperta dei luoghi più suggestivi della città; è una novità per i veronesi che l'accolgono con curiosità (sarà l'ante-

signana della futura Straverona). Il 21 aprile siamo impegnati con la 2ª SEI VILLE (prima organizzata da noi); 2300 partecipanti, con 400 ragazzi delle scuole del Borgo, si godono i due percorsi di 11 e 22 km (anche questa una novità per Verona); primo assoluto il nostro Mario Lavarini. Fin da subito la Sei Ville s'impone sia per l'organizzazione che la partecipazione dei podisti, e risulta una delle più valide a livello nazionale, tanto d'essere premiata dai lettori della Rivista VAI nel 1978 e 1997 come "Miglior Marcia Italiana". E con l'edizione di questo 2008 siamo giunti alla 36ª edizione... Dalla domenica dopo siamo in piena "corsa", con le marce più belle alla Cavalcata della Val di Fiemme (42 km), la 1ª Folgaria-Asiago (50 km attraverso il Fronte della Grande Guerra, e saremo presenti a tutte le 10 edizioni, anche con 220 partecipanti come nel 1977, vinto il Trofeo), Su e giù per la Val Canonica (con 4 pullman!), la Marcia Verde ad Asiago e la Sgambelada di Arzignano, tutte premiate con belle medaglie. Una curiosità il 30 giugno col 2º Trofeo del Torbolin, che in seguito si trasformerà nella famosa Montefortiana.

Il 19-20 ottobre, organizzata come competitiva sociale per 60 nostri soci, corriamo sulla pista del Bentegodi la 1ª Staffettissima Esseciemme 24x1 ora, dove stabiliamo il primato nazionale per atleti non iscritti alla Fidal. Tutti contenti, ma non avremmo mai immaginato il successo che avrebbe ottenuto negli anni a seguire nelle sedici edizioni organizzate da noi, nelle quali sono passati tutti i migliori atleti italiani maschili e femminili. Nelle nostre Staffettissime sono stati realizzati tutti i records italiani delle 24 ore, ma ci piace ricordare in particolare due grandi atlete: Gabriella Dorio (alcuni anni dopo aver corso da noi diventerà campionessa olimpionica) e Silvana Cruciatà (che nel 1980, durante la nostra 24 ore sulla pista del Bentegodi, stabilirà il record europeo con km 17,563!). Dopo le nostre sedici Staffettissime Esseciemme (sospese per mancanza di stimoli... e sponsors!), la manifestazione è stata ripresa dagli amici-gemelli del Mombocar, che hanno già completato con successo la 14ª edizione. Fiore all'occhiello

del Gruppo è la marcia di Capodanno da Avesa e Montecchio per gli auguri propiziatori, giunta alla 36ª edizione, che partita in sordine per pochi "intimi", raccoglie ora quasi un migliaio di partecipanti. Altre nostre organizzazioni sono state la Marcia dei Giocattoli (passata all'UMV), la 1ª Straverona (lasciata al Comi-tato apposito), la Super Sei Ville (maratonina competitiva fermata per mancanza di sponsors adeguati), la Marcia nel Verde a Lughezzano, la Marcia di Topolino (per conto della Walt Disney e Mondadori), e diverse altre alle quali abbiamo collaborato attivamente (una fra tutte il Giro de l'Adese di San Zeno).

In tutti questi anni decine di nostri soci hanno partecipato a alle più prestigiose manifestazioni podistiche mondiali: dalle maratone di New York, Parigi, Londra, Helsinki, Madrid, Mosca (impossibile elencarle tutte...), alle ultra maratone, ai Giri d'Europa, alle 100 km come la Firenze-Faenza, e tante altre che sarebbe troppo lungo elencare. Nel tempo vi hanno preso parte decine dei nostri, ma riteniamo doveroso citarne alcuni che possiamo definire "storici": Renato Tezzon, Cesare De Monte, Walter Fagnani, Antonio Niego (e non ce ne vogliamo gli altri, tutti "mondadoriani" bravissimi!). In quasi quarant'anni di storia il nostro Gruppo, ora denominato A.S.D. Marciatori Mondadori Sporting Club, è stato guidato da diversi soci suddivisi nei vari incarichi. Per brevità citiamo quelli che hanno ricoperto la carica di presidente (anche per più mandati): Athos Maccaferri, Cesare De Monte, Renato Salvi, Gelmino Bianconi, Mario Prosdociami, Giuseppe Ricci, Claudio De Monte, Leone Lai, Fabio De Monte, Mario Fantonelli, Giancarlo Pagani, Giancarlo Sartori. Sarebbe giusto ricordare anche tutti i consiglieri e collaboratori che hanno aiutato il G.M.M. a raggiungere tanti traguardi prestigiosi, ma soprattutto a creare tra le centinaia di Soci che sono stati con noi un ineguagliabile clima di amicizia e sport fraterno.



GRUPPO SPORTIVO SAN CARLO DI VARESE



Il Gruppo Sportivo Camminatori San Carlo di Varese si è costituito nel maggio 1977. L'associazione in particolare persegue le seguenti finalità: dedica la sua attività, puramente dilettantistica a favore degli sport in genere ed in particolare modo alle manifestazioni podistiche non competitive e ad altre iniziative a carattere ricreativo e culturale.

E' apolitica, e totalmente estranea ad ogni discriminazione razziale o religiosa.

Per il perseguimento dei propri scopi l'associazione aderisce a vari organismi di cui condivide finalità e metodi, collabora con enti pubblici e privati al fine del conseguimento delle finalità statutarie per raccolte occasionali di fondi per trovare risorse finanziarie solo ed esclusivamente al raggiungimento dell'oggetto sociale. Possono aderire al Gruppo tutte le persone, di qualunque età, che ritengono valide le attività e le finalità che si esprimono nel suo statuto. Il Gruppo San Carlo, tradizionalmente, organizza due camminate all'anno: una in primavera e una in autunno.

La Camminata simbolo del Gruppo, (nata nel 1977 e, premiata nel 1988, dal voto popolare dei podisti tesserati alla F.I.A.S.P. quale "Miglior Manifestazione Nazionale dell'anno sportivo" è la tradizionale Camminata di San Carlo di km.7-14 e 19, contemporaneamente si svolge, in parte sugli stessi percorsi, la Maratona del Lago di Varese. Vent'anni dopo, nel 1997 il gruppo Camminatori San Carlo ha pensato di far omologare dalla F.I.A.S.P. una Camminata ispirata al Personaggio più importante della storia di Castiglione Olona e cioè a quel Cardinale Branda di Castiglione. Proprio per questi motivi la Marcia è stata denominata: "Camminata del Cardinale" e parte dalle immediate vicinanze del Centro Storico, e cioè dal Laghetto dei Pescatori con un percorso iniziale di grande interesse culturale che si snoda davanti a "palazzi e chiese" costruiti attorno all'anno 1400, con la possibilità per i podisti di visitare anche internamente molti di questi monumenti.



IL G.S. CAMMINATORI SAN CARLO - VARESE
in collaborazione con PRO LOCO CASTIGLIONE
con il Patrocinio del
COMUNE DI CASTIGLIONE OLONA (VA)
PARCO SOVRACOMUNALE RILE TENORE OLONA
organizzano a:

CASTIGLIONE OLONA (VA)

Isola di Toscana in Lombardia

DOMENICA 27 SETTEMBRE 2009

12° Camminata del Cardinale

percorsi di Km 6 - 12 - 21

partenza 8.30 - 9.30

*Marcia non competitiva culturale ed ecologica nel Centro Storico
Medioevale tra tesori d'arte del '400 e tra i verdi boschi e vecchie cascine.
Il cartellino di partecipazione dà diritto alle visite gratuite dei musei comunali.*



La Collegiata XV sec.
eretta dal Cardinal Branda
Fotografia di
Franco Casali - Castiglione Olona

INFORMAZIONI: Sede Via Monte Cistella, 20 - 21100 VARESE - Tel. 0332 265276
Responsabile della manifestazione: ZANNINI BRUNO - Tel. 0331 859005 ore pasti
E-mail: info@camminatorisancarlo.it - Web: www.camminatorisancarlo.it



NOVE COLLI RUNNING 2009

"IL SOGNO"



Tempo fa il traguardo massimo per gli ultramaratoneti era Il Passatore, la 100 km più bella ed affascinante del mondo. Ora però i tempi sono cambiati. Con allenamenti più mirati la 100 km la fanno quasi tutti. Ed ecco allora che le mire si sono alzate, e quanto si sono alzate!!! Ora nella testa e nel cuore degli "Ultra" si è insediata la Nove Colli Running: manifestazione podistica di 202 km con 3 cancelli cronometrici o di eliminazione e 30 ore di tempo massimo per arrivare vicino al grattacielo di Cesenatico. La Nove Colli Running, assieme alla Spartathlon (la Atene-Sparta di 246 km) e alla Badwater (l'attraversamento della Valle della Morte in America) è una delle 3 più dure che esistano al mondo. E' la manifestazione podistica che un atleta, arrivato al traguardo, ha definito "esperienza devastante che non dimenticherò neanche con 10 anni di terapia psichiatrica", ma che comunque è ormai

diventata, per "quelli delle lunghissime distanze" un sogno, un sogno da realizzare almeno una volta nella vita. Basta chiederlo a chi è finalmente riuscito ad arrivare a Cesenatico dopo 3 o 4 tentativi e a chi, caparbiamente dopo ancora più anni, tenterà ancora per poter dire finalmente: sono un finisher, un finisher della Nove Colli Running (e scusate se è poco!!!) Per confermare la durezza del percorso solo 1 su 3 arriva in fondo, mentre 2 su 3 si fermano ai traguardi intermedi. Partenza, come al solito, alle 12 di sabato 23 maggio 2009 lungo il portocanale di Cesenatico disegnato da Leonardo da Vinci per Cesare Borgia, detto "Il Valentino" e che ospita, a dicembre-gennaio, un pre-sepe marinaro sulle barche d'epoca completamente illuminato e unico al mondo. "Le barche se ne stanno silenziose in acqua, mentre tutto attorno c'è un brusio sempre crescente. Dopo il saluto delle

autorità e le foto di rito, c'è la passerella dei partecipanti: uno alla volta vengono chiamati e si portano alla partenza.

Le barche sembrano ammiccare: hanno già visto gli altri anni questa scena ed anche loro sentono la tensione che c'è nell'aria.

Un prete dà la benedizione a tutti i partenti (e hanno veramente un gran bisogno) ed a tutta la manifestazione.

Il presidente della ciclistica Fausto Coppi, per rimarcare la simbiosi tra podisti e ciclisti, abbassa la bandiera rossa della partenza ed immediatamente esplode un urlo di sfida che squassa quasi l'aria. Le barche sembrano sorridere, anche loro benedicono: vai, vai!!!"

Questa manifestazione podistica è abbinata alla Nove Colli "ciclistica" con 11.000 partecipanti, sullo stesso percorso e nello stesso orario, cosicché si hanno arrivi simultanei di ciclisti e podisti sul lungomare Carducci.

Vari cancelli cadenzano la manifestazione podistica. All'84° km, in cima al 4° colle, il famigerato Barbotto, il traguardo della prova valevole per Grand Prix IUTA.

Sempre sul Barbotto, è predisposto un colossale ristoro, sia per gli atleti che per i vari organizzatori, ma soprattutto per tutti quelli che vengono a vedere uno spettacolo certamente inusuale: piadina romagnola, salsicce, pesce azzurro in graticola, vino a volontà e fragole, fragole, fragole offerte da Orogel fresco.

Il tutto con musica di Amedeo e siparietti comici inscenati dagli amici di Cervia.

E dopo aver passato tutta la notte per piccole e tortuose stradine della Romagna, in compagnia delle lucciole (i corridori ne conteranno sicuramente molte, ma molte di più di quante in realtà ce ne saranno!!!); lasciandosi il castello di San Leo illuminato di giallo (da dove il mago Cagliostro che era evaso da tante altre prigioni non riuscì a liberarsi, per morirvi dopo qualche anno) e lo sfavillio imponente di luci di San Marino, arrivati a Savignano si traverserà, come già fece molti anni fa il grande Cesare, marciando dalle Gal-



lie verso Roma, il Rubicone. E poi... gli ultimi lunghissimi, durissimi, faticosissimi, interminabili 15 km con in testa l'unico miraggio da raggiungere che si staglia là all'orizzonte: il grattacielo di Cesenatico!!!

Gli aspetti organizzativi sono sostenuti, in modi puntigliosamente precisi e calorosi, alla romagnola (avvalendosi della collaborazione della IUTA e della FIASP) dalla ENDAS SCARPAZA, un circuito di 20 società che, col suo calendario, è sicuramente l'associazione più famosa in Romagna ed una di più alto livello nazionale.

E per finire, domenica sera, all'hotel Anthos, una strameritata cena a base di pesce per tutti, la gigantesca torta Nove Colli Running e la cerimonia delle premiazioni e della consegna dei riconoscimenti a tutti gli arrivati (od almeno a quelli che riescono ancora a stare in piedi).

Gli iscritti alla Nove Colli Running sono stati 107, i partenti 94, solo 34 di loro

hanno realizzato il "sogno" di arrivare a Cesenatico nel tempo stabilito: Derivaz Eric (F), Tallarita Antonio (I), Mammoli Antonio (I), Battista Domenico (I), Accorsi Andrea (I) Tassinari Alfredo (I), Scotti Giuseppe (I), Guidacci Andrea

(I), Zambon Andrea (I), Maritati Giacomo (I), Krea Erci (F), Rosset Philippe (SV), Paganelli Piero (I), Thepaut Maurice (F), Tocut Claude (F), Chetta Livio (I), Poponesi Filippo (I), Elifani Marco (I), Galimberti Andrea (I), Zucari Ugo (I), Oddolini Marco (I), Bucci Paolo (I), Migneco Giovanni (I), Bolzacchi Luciano (I), Taliani Massimo (I), Pageauw Alain (F), Rivoirer Lionel (F), Buzzolan Corrado (I), Spagnuolo Michele (I), Aiudi Luca (I), Aiudi Paolo (I), Lapjere Jean (F), Di Giorgio Andrea (I), Brueyre Laurent (F).

Gli arrivi ai traguardi intermedi nelle varie località stabilite o consentite dagli Organizzatori sono stati: Ponte Uso km 158,1 n° 5, Secchiano km 147,2 n° 2, Peticara km 116,1 n° 8, Ponte Uso km 101,2 n° 2, Bivio Strigara km 97 n° 1, Barbotto km 84,2 n° 17, Ciola km 70,2 n° 2, Pieve di Roviscio km 57,6 n° 14, Pian di Spino km 52,4 n° 4, Laghetto km 43,8 n° 1, Fratta Terme km 34,3 n° 4, Settecrociari km 21,5 n° 2. La manifestazione FIASP, è stata omologata dal Comitato Provinciale di Mantova.



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



13ª MARCIA DEL CILIEGIO IN FIORE 13 aprile 2009

Mason Vicentino (VI)

Tradizione vuole che il 13 sia considerato un numero sfortunato, ma questa è senza dubbio l'eccezione che conferma la regola. Infatti il 13 aprile 2009, giorno di Pasquetta, sono state più di 13000 (approssimativamente 13500) le persone che hanno preso parte alla 13esima edizione della Marcia FIASP del Ciliegio in Fiore. Una manifestazione perfetta - se non si prendono in considerazione alcune critiche coraggiose - grazie all'apporto generoso del meteo e di Madre Natura che ha regalato una coreografica fioritura dei ciliegi sui colli di Mason. I percorsi erano quattro, tracciati in modo da ripercorrere i tratti caratteristici di un paese che offre per lo più incantevoli scorci di natura e qualche angolo che sa ancora di rustico, sopravvissuto all'incessante dilagare del cemento e della tecnologia. La segnaletica meticolosa e la disposizione di punti ristoro ben forniti hanno assicurato a tutti una passeggiata serena. Come è consuetudine da ormai qualche anno, l'organizzazione ha dislocato lungo i percorsi dei punti di intrattenimento artistico per deliziare occhi e orecchi dei partecipanti. Da segnalare la prontezza di mezzi e azioni per fronteggiare un così grande afflusso di persone. Parecchi gruppi, più o meno ristretti, hanno deciso di prendere parte al lauto pranzo preparato dal Gruppo Alpini, mentre altri hanno preferito la soluzione picnic all'aria aperta, nelle numerose aree messe a disposizione dai contadini del posto. Il cospicuo cordone umano che ha ulteriormente colorato le colline del paese e i numerosi complimenti ricevuti dallo staff organizzativo sono l'espressione evidente di un successo frutto di passione e di tanto lavoro e sacrificio, considerato inoltre che l'appuntamento è a ridosso delle vacanze



pasquali. Il presidente della Pro Loco locale, Giorgio Corradin, si sente di condividere pienamente il pensiero del responsabile del Gruppo Podisti, Giacomo Ambrosini, il quale dichiara: "Il bel tempo, ancora una volta, ci ha favoriti e ha contribuito in buona parte al successo di quest'anno. Tra l'altro la primavera ha addobbato per bene i ciliegi che erano nel pieno della loro fioritura. Un background incantevole, valorizzato dall'assiduo lavoro di organizzazione e allestimento, reso possibile dalla collaborazione di più di 160 persone e 150 sponsor e ditte offerenti. Certamente è fondamentale l'impegno da parte del Gruppo Podisti che durante il resto dell'anno macina chilometri in provincia e fuori per presenziare alle Marce organizzate FIASP dagli altri gruppi podisti assicurandosi così la loro partecipazione riconoscente alla manifestazione di Pasquetta." Nel corso della manifestazione il Comitato Provinciale FIASP di Vicenza ha organizzato una lotteria con premio un gigantesco uovo pasquale, il ricavato è stato devoluto ai terremotati dell'Abruzzo. "Nella speranza di ritrovarvi di nuovo numerosi anche il prossimo anno, ringrazio tutti coloro che si sono adoperati per la splendida riuscita di questa 13esima edizione, senza comporre elenchi per non dimenticare nessuno."

Lisa Ambrosini

8ª CAMMINATA PER L'ORATORIO 13 aprile 2009 Pedrengo (BG)

Finalmente è arrivato il Lunedì dell'Angelo e quindi l'ottava edizione della Camminata per l'Oratorio. Fin dalle prime ore del mattino, mentre noi organizzatori ci preoccupavamo di preparare i ristori e i ricchi premi, uno spiraglio di sole ci faceva compagnia con il compito di bussare alle porte di chi, nonostante il riposo delle festività pasquali, faticava ad indossare la divisa da podista. Alle 7 i primi sportivi erano già pronti ad affrontare i tre percorsi disponibili: il più pianeggiante da 8 Km oppure quello da 15 Km, su sentieri ondulati, oppure il più impegnativo da 21 Km, segnato tra le colline del Moscato di Scanzo. Dalle 7.30 alle 9 più di 2000 persone hanno oltrepassato la partenza. Sui percorsi ben tre ristori sono stati allestiti per recuperare energie e dissetare la sete dei nostri podisti con fette biscottate, marmellata, cioccolato, caramelle, frutta fresca, torte e

colombe. Verso le 9 ecco i primi atleti giungere al traguardo; alla consegna del cartellino vidimato hanno ricevuto un pacco alimentare e, i più fortunati, un premio a sorteggio tra ingressi gratuiti in palestra, fiori, ceste di fragole e salviette. Sempre all'arrivo, tutti hanno potuto degustare le torte casalinghe delle mamme (che ringraziamo) e altri dolci e bevande dissetanti. Infine è arrivata l'ora delle premiazioni. Nella classifica compaiono ben 13 gruppi, ai quali sono stati donati trofei, cesti di prodotti tipici, vino, marmellate, fiori e cassette di frutta fresca. Con l'esultanza dei bambini del gruppo dell'oratorio si conclude anche quest'anno la nostra festa. Complimenti al sole, che ha incoraggiato i meno volenterosi e complimenti a tutti i camminatori che, con la voglia di divertirsi e smaltire le calorie del pranzo di Pasqua, ci hanno dato la possibilità di devolvere ben 3.600 Euro all'Oratorio e 500 Euro al gruppo alpini di Pedrengo per i terremotati. Ringraziamo anche i nostri abili collaboratori, i nostri preziosi sponsor e tutti quelli che hanno reso grande questa manifestazione. Arrivederci al prossimo anno!

Adriano Nava

L'AVELLANA 19 aprile 2009 Volano (TN)

Nonostante il tempo inclemente duecentosettanta podisti si sono trovati a Volano, paese di circa tremila abitanti in provincia di Trento, il 19 aprile scorso per partecipare alla XXIII[^] edizione dell'«L'Avellana», manifestazione podistica non competitiva di dieci





chilometri organizzata dal Gruppo Marciatori di Volano -affiliato Fiasp-. Fin dalle prime ore del mattino l'accogliente piazzale dell'oratorio ha cominciato ad affollarsi di marciatori pervenuti da tutto il Trentino e non solo, vi era pure un gruppo proveniente dalla Val Gardena e una trentina di appassionati delle marce giunti da Marega di Bevilacqua in Provincia di Verona. Il percorso era molto vario con una partenza pianeggiante e un tratto molto pittoresco che si inerpicava sulle colline adiacenti al paese, permettendo così di conoscere ai podisti questo pezzo di territorio della Val Lagarina. Dopo il pasta party, si sono svolte, come di consueto, le premiazioni dei gruppi più numerosi (gruppo Trento, Gruppo Marega di Verona e Gruppo Scarpon sempre di Trento) alla presenza della presidente Boschi, del signor Sindaco, del Presidente della Cassa Rurale Alta Val Lagarina e del Consigliere Nazionale Fiasp Sergio Ragnoli, che hanno tenuto un breve discorso con un arrivederci alla prossima edizione 2010.

Tullia Boschi

33ª MARCIA "ATTRAVERSO LE RISORGIVE" 19 aprile 2009 Porcia (PN)

Un brulichio di gambe e gambette d'ogni età ha invaso domenica 19 aprile 2009 il centro storico e le vie dei quattro percorsi della marcia non competitiva snodatisi attraverso il Comune di Porcia. Muoversi, camminare, praticare uno sport anche solo come hobby è la prima e miglior medicina, la premessa di buona salute. Non è di certo garantita l'eternità o un fisico privo d'acciacchi, tuttavia il camminare fa bene al corpo ed allo spirito; una bella passeggiata, senza affanno di arrivare primi, godendo della campagna e ammirando orti e giardini, è un elisir di buon umore e un ottimo antistress. Lo hanno ben sperimentato i quasi

2000 iscritti alla 33ª edizione della Marcia "Attraverso le Risorgive", una Marcia attesa e sempre più partecipata che vede la presenza crescente di gruppi FIASP e di semplici cittadini, tra i quali le classi delle scuole di Porcia fanno la parte del leone per numero di "podisti". Sebbene ogni anno, nel tracciare i percorsi di km 21, 11, 6 e, senza barriere, tre, i collaboratori debbano faticare non poco per offrire ai podisti tracciati di campagna o sterrato (cemento e asfalto sono sempre più invadenti), alla fine l'Associazione Marciatori Purliliesi raccoglie complimenti e approvazioni che ben compensano la fatica e le tante ore di lavoro totalmente gratuito. Inghippi o momenti di panico con tali numeri di partecipanti, mai prevedibili al 100%, sono sempre in agguato, ma una squadra di ben 70 persone contribuisce a superare le difficoltà e ad avere una buona riuscita della manifestazione. E' da sottolineare che i Marciatori Purliliesi sono strenuamente impegnati nel far rispettare il regolamento FIASP: per invitare ad una partenza in gruppo viene ingaggiata la Banda Cittadina che con le sue note accompagna l'avvio, adeguati ristori offrono il "ben di Dio", i Gruppi sono premiati con riconoscimenti speciali, così pure il/la più giovane, il/la più anziana, colui che festeggia in tale data il compleanno e i gruppi scolastici, ai quali spettano buoni acquisti per materiale didattico e piante per il cortile della scuola. La bella locandina con nel frontespizio angoli particolari di Porcia, la settimana dell'ambiente con iniziative per sensibilizzare e/o abbellire il territorio, la mostra grafico-pittorica del mondo della scuola sono altri tre punti di forza nella pubblicizzazione della Marcia. Negli ultimi anni si è notata una ripresa dell'interesse per questo tipo di sport, si può dire a costo zero: si tornerà pian piano ai numeri di 3000 partecipanti?

Sarebbe un bel traguardo. A tal fine il Consiglio non disdegna critiche costruttive, suggerimenti per migliorare e, ancor più, apre la porta a coloro che volessero dare concretamente una mano per far conoscere i nostri luoghi. Lo storico locale A. Forniz così descrive Porcia: "Per risollevarle le nostre forze, si decideva allora di volgere i passi verso la zona delle sorgive. Conoscevamo tutte le polle sgorganti sotto le ripe e chini ci dissetavamo con quella pura acqua uscente limpida dalle profondità del suolo". Da allora l'aspetto del nostro paese è logicamente mutato, ma per l'Associazione Marciatori Purliliesi è sempre forte l'impegno riportato nel volantino della marcia: oggi, che scempi irreparabili hanno deturpato la tua fisionomia e che in noi riaffiorano nostalgie e rimpianti, valga la nostra manifestazione a tenere desti nei purliliesi l'attenzione e l'amore per la loro terra.

Edda Fracas

PASCULADA D'LA VACA AD MAIN 25 aprile 2009 Castiglione delle Stiviere (MN)

Con la famosa "Pascalada d'la vaca d'main" giunta alla 31ª edizione, affiancata dalla "Maratona dei Colli Storici" 29ª edizione, sabato 25 Aprile, presso il parco Ghisiola, di Castiglione D/S ha avuto inizio il fine settimana podistico mantovano, 500 i podisti che si sono presentati di buon mattino al tavolo delle iscrizioni per accedere ai percorsi proposti da Perondi Paolo, Presidente della Società omonima G.P. "La Vaca d'Main", alcuni addirittura ansiosi di partire alla buonora. Alle 7,30 il primo via per i temerari dei lunghi percorsi, 30 km. da percorrere lungo le strade e le colline adiacenti la Città di San Luigi Gonzaga, per i restanti percorsi 7-12-21, la partenza è stata ufficializzata alle ore 8,30. Da notare che i servizi C.B. gestiti dal S.E.R. di cui Perondi ne è responsabile di zona già



alle prime ore della giornata erano in postazione per dare sicurezza anche a coloro che con qualche minuto avevano anticipato la partenza, il servizio sanitario da parte della C.R.I. era presente con una equipe specializzata e i servizi di ristorazione ai propri posti dislocati a distanza regolamentare per una camminata podistica. Dopo, poco più di un ora dalla partenza, i primi arrivi, e a quel punto i responsabili del ristoro finale si sono attivati per gestire il proprio compito, offrendo bevande e cibi adatti per alleviare quella perdita di liquidi dovuta alla fatica appena terminata. Alla presenza di alcune autorità sportive, per la FIASP presente il C.T.S. Saccani Antonio, alle 10,30 sono iniziate le premiazioni dei gruppi partecipanti, da segnalare che il maggiore, con una cinquantina di soci iscritti è risultato il G.P. Pollo Miglioranza seguito a ruota dal G.P. Wuurer di Trento. Alle 12,30 l'ultimo arrivo della 30 km. premiato con una confezione di vino, premio speciale offerto dall'organizzazione. Con l'invito nel 2010 alla futura Pascalada i Dirigenti organizzatori hanno definitivamente chiuso la manifestazione dei Colli Storici Castiglionesi.

Angelo Regattieri

23ª PASSEGGIATA CON GLI ANIMALI 25 aprile 2009 Monigo (TV)

Come è ormai tradizione da 23 anni, sabato 25 aprile si è svolta a Monigo (TV) la "Passeggiata con gli animali"



promossa dalla Cooperativa di Solidarietà O.n.I.u.s. Dopo tutti questi anni di scarsa partecipazione credevo d'aver sensibilizzato diversi marciatori a farci visita, speravo almeno di vedere più partecipazione da parte dei Gruppi F.I.A.S.P., ma purtroppo così non è stato. Se non fossero arrivati quattro cani, una tartaruga, una chiocciola ed alcune formiche regolarmente accompagnati da altrettanti bambini non avremmo raggiunto nemmeno le 50 presenze. Alcune domande allora mi vengono spontanee: la Cooperativa non fa forse parte di un Comitato Provinciale? Non paga come tutti l'affiliazione? Vale la pena far parte di una famiglia che non ti riconosce? È vero che la Cooperativa non ha un pool di atleti da mandare nelle altre marce, poiché i suoi atleti sono persone diversamente abili, ma mi sarebbe veramente piaciuto vedere un fiaspino spingere una carrozzina per 5 Km o prendere per mano uno dei ragazzi e camminare assieme. Forse per gli ospiti della Cooperativa non sarebbe cambiato un gran che, ma di sicuro il fiaspino avrebbe capito "finalmente" che nella sigla F.I.A.S.P. è compresa anche la frase "Sport per tutti". Sicuramente l'atleta non sarebbe tornato a casa con un salame o un lampadario, ma magari per la prima volta si sarebbe sentito utile per aver fatto qualcosa ad

un fratello meno fortunato ed aver onorato così quella tesserina che porta in tasca con orgoglio. Mi è doveroso ringraziare i due gruppi che hanno partecipato e il Presidente Provinciale per la Sua presenza. Spero con tutto il cuore che qualche organizzatore voglia raccogliere il messaggio e ci includa nell'elenco delle loro uscite. A Dio piacendo, noi ci proveremo anche l'anno prossimo.

Giorgio Vittore Ferro

MARCIA GROLA 26 aprile 2009 Libiola di Serravalle a Po (MN)

Con il secondo appuntamento podistico di fine settimana, il G.P. ARCI Goodwin con la 5ª "Marcia Grola" ha dato corso a Libiola di Serravalle a Po, la prima delle loro tre manifestazioni podistiche programmate per il 2009 e inserite nel Calendario F.I.A.S.P. della provincia di Mantova. Ospiti nel parco "Zingari", presso la palestra, gli Organizzatori hanno installato il loro punto logistico adatto per ricevere gli oltre 600 partecipanti alla marcia giunti dalle province di Mantova, Modena, Reggio Emilia, Rovigo e da Verona. Paolo Bisi art-director del Gruppo, e tutti i suoi collaboratori, si sono visti gratificati dai tanti sacrifici da essi esposti nella programmazione della camminata sin dalle prime ore di domenica 26 Aprile, quando alle ore

9,00 precise uno stuolo di camminatori e corridori si sono incamminati lungo i percorsi di 6 e 12 km, percorsi graditi dai presenti, perché privi di traffico e disegnati nelle vicinanze del fiume PO, da notare anche una "Mini Rom" di 3 km per i ragazzini delle scuole elementari locali. Verso le 10:00 i primi arrivi, a seguire per tutti un ristoro a base di biscotti, schiacciata con cipolle, the ad altri liquidi adatti alla stagione, i podisti già rifocillati, con i capigruppo si sono avvicinati ai tavoli per ritirare il riconoscimento individuale consistente in una bottiglia di vino "Bianco dei Gonzaga" della cantina Lebovitz, nello stesso istante all'interno della palestra tutto era pronto per le premiazioni dei Gruppi partecipanti, pertanto lo speaker nell'invitare il Dirigente FIASP Sig. Regattieri Angelo per i saluti e i ringraziamenti di rito, ha dato inizio alle premiazioni dei 25 gruppi partecipanti, da segnalare i primi in classifica Avis Malavicina e Avis Suzzara. Intermezzo piacevole e interessante per il futuro sportivo, è risultato il momento in cui gli organizzatori hanno premiato tutte le classi delle scuole elementari del paese e della vicina Serravalle a Po, chiamando sul palco tutti i partecipanti, e al proprio rappresentante di classe hanno dato la possibilità di scegliere una coppa con l'obbligo di esporla in classe il giorno successivo. Il G.P. Arci Goodwin nel chiudere la manifestazione ha fissato appuntamento alla loro prossima manifestazione dell'11 Luglio ad Ostiglia per la 3ª Stracornelio.

Anna Zilli

16ª CAMMINATA DELLE SIEPI 1 maggio 2009 Novi di Modena (MO)

1º Maggio, giorno di festa dedicato ai lavoratori, ma giorno di festa anche per il Gruppo Podistico ANESER di Novi di Modena, che con i 1062 podisti iscritti alla "16ª Camminata delle Siepi", hanno festeggiato lungo le

vie del paese gli organizzatori che si sono proposti per la camminata locale. La partenza, comandata alle 9:00 precise, come da regolamento F.I.A.S.P., ha dato soddisfazione allo staff di Tioli Claudio, nel vedere il gigantesco gruppone sgranarsi per le vie della cittadina modenese, per uscire poi, dopo circa un chilometro nelle campagne limitrofe. I vigili della Polizia Municipale, i Volontari del Soccorso Locale e gli addetti alla manifestazione hanno dato un tocco di sicurezza ai podisti camminatori. I sentieri dei vari percorsi erano stati leggermente variati causa le condizioni climatiche avvenute in settimana e proposti senza pozzanghere, per favorire i patiti della competizione personale ed anche per un maggior divertimento per coloro che intendono camminata come scampagnata in amicizia. Al rientro, tutto era pronto per accogliere i podisti con un maxi ristoro, che di ristoro sportivo non aveva, anzi era un anticipo di un pranzo al sacco, si partiva con ogni possibilità di scelta i liquidi, i solidi proposti poi, erano di gran lunga messi a disposizione dai soliti biscotti secchi o fette biscottate, si partiva dalle torte ai panini imbottiti, dalla frutta agli integratori salini e dulcis in fundo un pentolone strapieno di pasta asciutta condita con ottimo pesto di carne. La piazza del Comune nel frattempo continuava a riempirsi di podisti, stanchi di aver portato a termine la camminata, ma felici di averla intrapresa, lo speaker, nel comunicare che 23 erano i Gruppi premiati, invitava i capigruppo al palco delle premiazioni, applaudendo in grande stile il G.P. Finale Emilia in quanto primo classificato seguito dal G.P. Mirandolesi e dal G.P. Riese. Da notare con soddisfazione la partecipazione alla mini camminata da parte dei bambini della Scuola Materna sia Comunale che Parrocchiale, e una folta rappresentanza di tutte le classi sia Elementari che Medie, tutti indistintamente premiate. Al termine di



questo iter celebrativo, ormai fisso in tutte le manifestazioni, la piazza ha iniziato a spopolarsi, per prepararsi alla seconda fatica giornaliera, la corsa alle griglie, a detta di molti meno faticosa di quella appena terminata.

Angelo Regattieri

MARCIA DI BORGHETTO 3 maggio 2009 Borghetto (VR)

La Marcia di Borghetto ha raggiunto i 25 anni e non li dimostra. Gli organizzatori, l'hanno festeggiata con una maxi risottata preparata con cura dalle abili mani di Franco e Laura con semplicità e riservatezza che li contraddistingue e condivisa al termine di una faticaccia, durata una decina di giorni, iniziata con le prime fasi di preparazione dell'allestimento zona partenza e arrivo e l'individuazione dei tre percorsi 7-13-18- che per alcuni tratti sono risultati difficoltosi, causa l'inclementa del tempo durata fino a poche ore della partenza. La

sapienza e la preparazione tecnica di Remo, Angiolino, Gianni e Vittorio, affiancati dai restanti collaboratori hanno portato questa Manifestazione F.I.A.S.P. ad un'Internazionalità tale, che 1360 podisti sono giunti a Borghetto da ogni parte d'Italia e dall'estero per ammirare, oltre che i percorsi proposti, anche il meraviglioso scenario e unico di un Borgo Medioevale sulle rive del Mincio. Molti gli aneddoti succeduti durante la mattinata, ma il più strano si è avuto quando una copia di coniugi arriva da una cittadina della Germania, camminatori incalliti e amanti delle lunghe trasferte hanno chiesto ad un addetto alla sicurezza degli incroci di quante persone è formato lo staff organizzativo, alla risposta (oltre 80), con stupore e meraviglia hanno applaudito per tale numero affermando che nel loro paese ai podisti danno una cartina dei percorsi e gli unici addetti, da contarsi su una mano, sono i dispensatori d'acqua. Dopo gli interven-

ti dei responsabili Federali della F.I.A.S.P. e dell'U.M.V. e dell'A.I.C.S., sono stati chiamati i dirigenti dei gruppi partecipanti, che dall'elenco stilato sono risultati 29, pochi per una manifestazione di così grande caratura, da un rapido conteggio i singoli iscritti sono risultati il doppio dei soci organizzati in società.

Rino Fanti

30ª CAMMINATA ALTO VERBANO 3 maggio 2009 Germignana (VA)

Il Comune di Germignana si trova sulla sponda lombarda del Lago Maggiore, dista dal Capoluogo di Provincia, Varese, circa 27 km, conta oggi quasi 4000 abitanti ed è uno dei più bei luoghi, dal punto di vista paesaggistico e naturalistico, che queste zone offrono al turista che sceglie queste località anche per il clima e per la tradizionale cucina dove la fa da padrone il pesce di lago. Questa amena località è stata teatro, con i suoi dintorni, della 30ª Camminata Alto Verbano che si è svolta lo scorso 3 maggio e che ha visto la partecipazione di oltre 900 camminatori giunti qui non solo dalla Provincia di Varese ma anche dalle confinanti, Como, Milano, Novara e, con pullman, da Padova. La manifestazione, che inizialmente si chiamava "Sui colli della Valtravaglia" è stata organizzata dal locale Gruppo Podistico Alto Verbano che con questo traguardo si è inserita di diritto fra le veterane delle manifestazioni F.I.A.S.P. In passato questa manifestazione erano inseriti percorsi importanti come la Maratona Alto Verbano e per qualche anno anche una 50 km. Ma, come si sa, da qualche anno sono cresciute le difficoltà organizzative, sono diminuiti i soci che, oltre a camminare, collaborano ai vari servizi e, loro malgrado, i responsabili del Gruppo si sono visti costretti a ridimensionare un po' la lunghezza dei percorsi che, per questa edizione, erano comunque quattro: uno di 61 km, uno

di km 13 pianeggiante, un altro di km 13 collinare e panoramico, e uno più impegnativo di 125 per i più arditi. Comunque va fatto un grosso plauso al tracciatore perché ogni anno ci propone itinerari nuovi e interessanti anche se non è piaciuto molto quell'andata e ritorno sulla strada panoramica che forse poteva essere evitato. Comunque, una bella camminata, ben organizzata, buone la segnaletica, la logistica e l'accoglienza, ottimi i ristoranti, con pasta party finale per tutti allestito per festeggiare proprio la 30ª edizione, ottima la premiazione dei gruppi avvenuta alla presenza del Sindaco di Germignana, dei dirigenti vecchi e nuovi del Gruppo, del Presidente della locale sezione A.V.I.S. che ha consegnato un bellissimo riconoscimento al gruppo dei donatori più numerosi, al Presidente della Pro Loco e della sig.ra Adriana Vit, vera bandiera del Gruppo. I percorsi sono risultati molto interessanti e hanno offerto la possibilità di godere dei numerosi prospetti panoramici sul Lago Maggiore e sulle sponde attraversando gli antichi Borghi posti sulle rive del lago e sulle colline appena sopra alternando tratti di bosco e di asfalto che sono risultati piacevoli. Molto belle, in questo periodo, le ville, le case e il loro giardini stracolmi di fioriture colorate che con le antiche chiese hanno fatto da corona a questa bella giornata di sport e di amicizia, favorita anche dalla splendida giornata di sole, forse la prima veramente primaverile. All'arrivo ho potuto sentire i primi commenti degli Organizzatori che erano molto soddisfatti per i complimenti che tutti i podisti facevano, ma non hanno nascosto la delusione per l'assenza dei gruppi del basso varesotto che ancora una volta non se la sono sentita di fare qualche chilometro in più in auto per venire a godersi questi panorami meravigliosi. Peccato, non sanno cosa hanno perso, speriamo che si facciano vedere nelle prossime edizioni. Agli



organizzatori va il nostro grazie per questi 30 anni di manifestazioni bellissime, ma soprattutto va il nostro grazie per tutta l'amicizia, la cordialità e la solidarietà che hanno saputo esprimere con tutti e per tutti. Non demoralizzatevi per coloro che non c'erano, apprezzate coloro che vi sono stati sempre vicini gratificando con la loro partecipazione i vostri sforzi e il vostro impegno speso per amore del nostro sport e delle nostre terre, ci vediamo l'anno prossimo.

Gianluigi Bosoni

CAMMINATA CITTÀ DI SUZZARA **8 maggio 2009** **Suzzara (MN)**

Quella di venerdì 8 maggio è stata una delle manifestazioni podistiche serali risultata la più partecipata in questi ultimi anni, organizzata con dedicata precisione e con altruismo unico di cui il gruppo podistico AVIS Suzzara si contraddistingue, è stato confortato da 1500 iscritti, in buona parte famiglie con papà e mamma che tenevano per mano i propri figli, gruppi di scolaresche vocianti e allegri e con un pizzico di presunzione per aver portato a termine una fatica fino a poche ore prima imprevedibile per la loro portata, ma anche da podisti che ogni domenica si ritrovano nei luoghi prefissati da un calendario FIASP Mantovano, che dal mese di maggio molte società usano i fine settimana come momenti di allenamento, per poi confrontarsi nei giorni successivi su percorsi stradali di loro portata. Lo scopo primario della camminata, proposta su due percorsi 5-10 km, era quello di ricordare una atleta locale, Daniela Pavarini, scomparsa dalle scene sportive, ma sempre nel ricordo di tutti, sia per il modo in cui quotidianamente la si incrociava in qualsiasi luogo dove era di scena il podismo sia per la solarità che esprimeva durante lo svolgimento della sua sfrenata passione sportiva. Gli autori di questa ormai radicata camminata sera-

le, Mozzarelli prima come ideatore e Staffa Giorgio poi, possono essere più che soddisfatti per il traguardo raggiunto, visto poi che il ricavato è stato suddiviso in parti uguali con alcune associazioni di volontariato locale. Un maxi ristoro finale e gli interventi delle autorità sportive e amministrative locali, hanno posto la fine a questa esperienza podistica serale, come sempre i gruppi più numerosi sono stati gratificati con doni particolari, da segnalare il Gruppo AVIS Novellara risultato il più numeroso. Il Presidente del G.P. AVIS Suzzara, Giorgio Staffa e tutto il suo staff, nel ringraziare i podisti intervenuti ha dato appuntamento per la prossima manifestazione da effettuarsi a Suzzara il prossimo 26 luglio.

Angelo Regattieri

15ª MARCIA AMICI DEL PAVONE **9 maggio 2009** **Sarzana (SP)**

All'arrivo all'istituto del Pavone il primo impatto è con una marea entusiasta di bimbi, ci colpisce il chiacchiericcio e il colore blu della divisa scolastica, tutta la scuola è mobilitata per questo pomeriggio che è diventato un appuntamento per fare festa, mamme, maestre e suore corrono da un posto all'altro per predisporre tutto. Noi "veterani" delle marce ci incolonniamo buoni buoni al banco delle iscrizioni, finalmente si parte, il percorso prevede il transito nel centro storico per tutti e soprattutto per i bimbi, poi le strade si dividono i più grandicelli, accompagnati dai genitori azzardano il percorso di 6 km che diventa impegnativo per la salita che porta alla fortezza Castruccio, qualcuno lo abbiamo trovato anche sul percorso dei 10 km, molto bello anche per il panorama però adatto a chi ha un po' di allenamento dato che oltre alla salita è molto solleggiato. Con il percorso di 10 km si arriva sotto a Fosdinovo ma la salita non si fa sentire più di tanto in quanto abbiamo trovato buona compagnia e passando da un gruppetto all'altro si chiaccherà e il tempo passa.

Chi lo preferisce può proseguire sul percorso dei 22 km ma sono in

pochi quelli che lo scelgono. All'arrivo il solito ristoro ben fornito con torte dolci e salate offerte dalle mamme, alla premiazione arriva il Sindaco e i bimbi cominciano ad applaudire e fare chiasso, c'è la gara fra le varie classi a chi a iscritto il numero più alto, tutti hanno coinvolto amici, parenti, fratelli e alla fine i partecipanti erano 573, un bel numero se si pensa che più della metà sono bimbi.

Elisa De Fraia

17° TROFEO PODISTICO I.O.M. "CITTÀ DI ANCONA" **10 maggio 2009** **Ancona (AN)**

Anche quest'anno si è svolto ad Ancona il 10 maggio per tutti gli appassionati delle manifestazioni amatoriali il 17° Trofeo Podistico I.O.M. "Città di Ancona" valevole come 24ª Passeggiata Ecologica di km. 4,5 e di km. 2,5 e come 29ª Marcialonga del Forte di km. 10. L'evento a carattere "amatoriale" e "competitivo" è stata organizzato dalla 11ª Circostrizione dal Comune di Ancona in collaborazione con il Gruppo Podistico CIFRA-IOM con il patrocinio del Comune di Ancona (assessorato allo sport). L'incasso della manifestazione è stato interamente devoluto a favore dello I.O.M., Istituto Oncologico Marchigiano per l'assistenza domiciliare gratuita ai malati di cancro. Grazie alla partecipazione massiccia di oltre 600 persone, complice il bel tempo e l'ottimo percorso un poco duro, però molto panoramico, per merito del Comando dei Vigili Urbani di Ancona e di un nutrito numero di personale messo a disposizione dal Gruppo Podistico Cifra-IOM, un lungo serpentone multicolore si è snodato

tra le vie cittadine del quartiere di Posatora. La partenza è stata data alle ore 9:00 dal Parco ex Saveriani gentilmente concesso e sistemato dal presidente Marini Andrea dell'A.D.A. (Associazione per i Diritti degli Anziani) dove gli atleti hanno potuto sciogliere i muscoli nel campo sportivo in erba o nei campi di volley sul sintetico. Tra gli atleti che hanno partecipato all'evento competitivo sulle varie distanze si sono messi in evidenza: Vittori Nizar, Rehman Muzammal, Romano Gicheri, Calcinaro Dario, Greci Emanuele, Soligno Claudia, Ianuzovski Laura, Giulia Orciani; Rokti Abdè Rafii, Jaannani Stefano, Mais Mohamed, D'Ercole Vito, Guerrieri Vincenzo, Ousseynou Fall, Borsini, Tarabelli Albano e Ponzio, Santoni Loredana, Campelli Laura, Alba Rita Maria, Tosoni, Giuditta Damiani, Piermattei Alba, Cingolati Maria, Buffarini Cristina, Pizzi Franca e Strura Giuseppina. Ha partecipato l'ottantatreenne Mario Ferracuti che non si stanca mai di correre, ha percorso nella sua vita sportiva 14.768 chilometri in manifestazioni più o meno lunghe in tutta Europa. Ottima l'organizzazione del Gruppo Podistico Cifra-Iom che si è adoperato nell'assicurare a tutti i partecipanti la buona riuscita della manifestazione grazie ai numerosi ed abbondanti ristori disposti lungo il percorso e all'arrivo della con prodotti offerti dall'industria dolciaria Giampaoli. Alla premiazione notevole la presenza di grandi personalità del Comune di Ancona e amici dello IOM.: Fabio Sturani, Foresi Stefano, Fiorello Gramillano, Adrio Francella Sturari Milvio; Maurizio Monsignorini. Un ringraziamento particolare: al Comune di Ancona, alla ex I ed ex IV Circostrizione del Comune di Ancona, ai Vigili Urbani,





alla Croce Gialla, al gruppo ARI-Associazione radioamatori italiani di Ancona, le Ditte e gli Enti che hanno reso possibile l'ottima riuscita della manifestazione: Caffè Saccarina, Corriere Adriatico, Goba di Marinsalta Giancarlo, Togni e Frasassi, Gioielleria Barboni, Industria Dolciaria Giampaoli, Gioielleria Javarone, Nerina Parucchieria, Panificio e pasticceria Vichi Diego, Ingrosso materiale elettrico LUCE, Zeno Gioielleria, COOP Adriatica, Supermarket del Tortellino e tutti gli altri non menzionati. Premiati una quarantina di Gruppi con prodotti vari. Il gruppo podistico CIFRA-IOM dà appuntamento per il 2010 che è anche il trentennale della Società e della manifestazione.

Ivo Marzoni

CAMMINATA LA FAVORITA 10 maggio 2009 Bancole di Porto Mantovano (MN)

Domenica 10 maggio, ore 8:00, piazza della Resistenza di Porto Mantovano che ospitava la 33^a Camminata La Favorita, era già stracolma di podisti in attesa del via ufficiale per la kermesse competitiva FIDAL di km. 10 e l'amatoriale FIASP di km. 5-10-15, e con la precisione e puntualità da orologio svizzero, alle ore 8:30 i fratelli Luciano e Franco Comini, responsabili dell'Atletica Bancole hanno dato l'avvio ai circa 500 atleti presenti per la camminata. Dopo alcuni chilometri, usciti dai viali cittadini, il gruppone dei podisti inoltratisi in aperta campagna ha potuto ammirare il Palazzo "La Favorita" manufatto abbandonato dopo la caduta della dinastia dei Gonzaga e lasciato poi a cadere nel nulla il progetto curato da Paolo Pozzo di trasformare la Favorita in ospedale, di seguito l'armata Napoleone la usò come roccaforte del suo assedio alla città. I podisti ritornati all'arrivo, stesso luogo dove era dislocato il punto di partenza, hanno trovato un ricchissimo ristoro proposto dai soci dell'Atletica Bancole, e successivamente invitati presso il palco appositamente allestito per l'occasione il Sindaco di Porto Mantovano, dr. Mauro Ghizzi e l'Assessore al Bilancio Sig. Giampaolo Voi, facendo gli onori di casa, hanno portato i saluti dell'Amministrazione a tutti i podisti presenti. I dirigenti

delle Federazioni sportive provinciali FIASP e FIDAL dopo i saluti hanno iniziato le premiazioni dei 25 gruppi presenti tra i primi l'AVIS Suzzara, G.P. Virgiliano e l'Atl. Rigoletto. Franco Comini, nel congedare gli sportivi, ha anticipatamente invitato alla loro prossima manifestazione, del 23 Maggio alle ore 21:00 denominata "Fiaccolata sotto le stelle".

Alfio Tassi

18ª MARCIA TRA FIUME-COLLINA E MARE 10 maggio 2009 Montemarcello (SP)

Mai il nome di una manifestazione descrive così alla perfezione il percorso e l'avis di Ameglia in collaborazione con la pro loco di Montemarcello e il Parco del Fiume Magra hanno creato una manifestazione che ti fa toccare i luoghi più belli salendo e scendendo dal Monte Caprione che separa le acque del golfo della Spezia dalla piana alluvionale del Magra. La partenza in una mattinata fresca e limpida da Montemarcello già nella discesa ti dà modo di ammirare l'ultima parte del fiume Magra, da Sarzana a Bocca di Magra e la costa fino a Massa e alla inconfondibile torre bianca che si staglia all'orizzonte.

Percorso il primo tratto sulla strada si prende uno dei tanti sentieri del Parco, passando di fianco al Monastero di Santa Croce, si scende per una delle vecchie mulattiere giù giù fino a Bocca di Magra dove il fiume scintillante ci fa capolino. Il primo ristoro è proprio sul lungo fiume recentemente restaurato dal comune che offre una bella passeggiata e d'estate è sede di vari festival, dalla musica all'antiquariato alle fiere alle serate dedicate ai libri per chiudersi con lo spettacolo pirotecnico a fine stagione.

Percorso a ritroso il tratto sul lungofiume arriviamo in località la Ferrara dove costeggiando il campo sportivo c'è un bel sentiero che ricomincia a salire, il primo tratto è ripido e spezza il ritmo della corsa, poi il sentiero si spiana e diventa un continuo ondeggiare con piccoli tratti di pianura alternati a altre salite, bellissimo il bosco che da questo lato risente l'influenza del fiume ed è formato in maggior parte da salici e pini marittimi, si sale ombreggiati per fortuna perché la



temperatura comincia ad alzarsi. Il sentiero finisce a ridosso del muro del cimitero e siamo tornati quasi a Monte Marcello.

Ci illudiamo che il più è fatto ma mai peggiore pensiero poteva passarci per la mente! Aggirate le mura del cimitero la corsa ritorna in discesa verso il paese di Ameglia però il tratto di strada asfaltata dura poco perché giustamente gli organizzatori ci fanno deviare per un nuovo sentiero, anche questo molto bello e molto fresco, si scende, forse più di quanto si pensasse tanto che ci ritroviamo sotto Ameglia, a quel punto una bella scalinata in cemento ci fa sbucare nel mezzo della piazza dove ci attende il secondo ristoro.

Ci riposiamo un attimo scambiando due chiacchiere con il personale di servizio e poi si riparte e qui veramente viene il bello. Il sentiero, ripido e scosceso per la maggior parte sale senza dare tregua alle nostre già stanche gambe fino alla località Rocchetta dove costeggiamo il bell'orto botanico voluto dall'Ente parco per mostrare la grande varietà di fiori e piante della zona. Ginestre profumatissime e di un giallo esplosivo, rose canine di un rosa

pallido, iris, orchidee selvatiche, cisto bianco e arbusti di mirto sono in piena fioritura e un misto di profumi e colori ci avvolge ma non riesce a farci dimenticare la fatica che comincia ad appesantirci le gambe.

Si sale e si sale e sembra non arrivare mai ora c'è caldo, gli alberi si diradano sulla cima, per fortuna c'è di nuovo il ristoro ma il sollievo è minimo perché ci aspetta ancora della salita. Aggirato il forte della Rocchetta il sentiero comincia a scendere, ora siamo sul lato che guarda il golfo della Spezia, le isole del Tino e della Palmaria spiccano sul mare blu, la costa scende a precipizio come la strada che stiamo facendo, arriviamo in località Zanego ed ecco l'ultimo ristoro, ci attendiamo stanchissime cercando refrigerio nell'acqua fresca e sostegno con due biscotti ma siamo proprio stanche, ci attende altra salita perché da Zanego ad arrivare a Monte Marcello ci sono ancora tre chilometri, questa volta quasi tutti sulla strada e non dà sollievo il fatto che i pini chi facciano ombra. Pensiamo a quelli che hanno proseguito sul percorso dei 22 km, sono scesi per un sentiero chiamato "La via del



sale" perché era quello utilizzato dagli abitanti di Tellaro per portare il sale marino alla Serra e farne scambio con l'olio d'oliva. Devo dire che l'ultimo tratto è stato duro perché ormai veramente i continui Salì scendi ci avevano indurito le gambe ma all'arrivo ci hanno accolto con un ristoro fornitissimo e alla fine rimane solo il ricordo degli splendidi panorami e il profumo delle ginestre.

Elisa De Fraia

37ª CAMMINATA TRA I SPARGEER 15 maggio 2009 Cantello (VA)

Vi sono delle manifestazioni, inserite nel nostro calendario, che vengono organizzate e promosse non da gruppi di podisti, ma da Enti e Associazioni che le abbinano ad altri eventi riguardanti spesso altri settori, ma che ben si abbinano ai nostri scopi statuari che richiamano all'amore per l'arte, la cultura, l'amore per la natura e di conseguenza anche dei suoi prodotti in questo caso tipici del luogo, stiamo parlando degli "asparagi di Cantello", che dai tempi antichi sono gli attori principali della fiera che si tiene ogni anno durante il mese di maggio. L'ortaggio, in queste occasioni, viene servito in mille modi diversi, con panna, uova e prosciutto, dando la possibilità e l'occasione di svariare in tante, anche nuove, ricette. Il Comitato "Caminada Tra i Spargèer" nacque 37 anni fa per promuovere una camminata fra i dintorni di Cantello per arricchire la festa dell'asparago un'iniziativa, ai tempi, molto sentita e molto frequentata. La manifestazione si è svolta lo scorso 10 maggio e ha visto la partecipazione record di oltre 1200 marciatori, molti dei quali, e questo ci fa molto piacere, locali, studenti e scolari con i loro insegnanti, famiglie e gruppetti di amici che per una volta all'anno hanno voluto sfogare le loro velleità atletiche con una bella camminata. Tre i percorsi tradizionalmente allestiti di km 6- 12 e 18 con partenza dal cortile della Soc. Operaia Mutuo Soccorso al centro del paese, e correnti nelle amene zone circostanti dove vi sono i campi di coltivazione dell'asparago: le famose "spargiaie". Dopo 37 anni di organizzazione è quasi inutile dire ancora una volta che l'esperienza non tradisce mai, percorsi molto interessanti, ben

segnalati, ottimi i ristori e l'assistenza. Bravi a tutti gli amici di Cantello, le 40 edizioni sono ormai vicine, continuate così, noi ci saremo sempre. Arrivederci al maggio prossimo.

Gianluigi Bosoni

CAMINADA IN S'LARSAN AD SAN MICHEL 17 maggio 2009 San Michele in Bosco (MN)

Con la presenza della quasi totalità dei gruppi FIASP mantovani e non, si è svolta domenica 17 maggio, la 22ª edizione della CAMINADA IN S'LARSAN AD SAN MICHEL, suddivisa in tre percorsi di km. 6-11-20 e sviluppatasi lungo le sponde del fiume Oglio e in buona parte nel parco naturale Oglio-Sud. Poco più di 350 i podisti che si sono presentati di buon mattino a San Michele in Bosco, piccolo centro nel Comune di Marcaria di cui le sue origini risalgono intorno all'anno Mille, e facente parte all'epoca della grande corte di Campitello di proprietà dei Canossa, ospiti del Gruppo Giovani e dalla sez. Avis locale, presso il complesso delle ex scuole elementari messo a completa disposizione dall'Amministrazione Comunale di Marcaria e coordinati dal responsabile del Centro Servizi FIASP di Mantova. Dopo i soliti conciliaboli sulla scelta dei percorsi e sentite le informazioni sulla tipologia dei sentieri da intraprendere, alle 8:30 in punto, non prima che lo speaker comunicasse in modo ufficiale la lunghezza esatta dei percorsi da seguire, auspicando poi di seguire le indicazioni di percorrenza e di fare attenzione nelle vicinanze delle strade provinciali di seguire con scrupolosa attenzione il codice della strada, ha dato il segnale di partenza e dopo alcune centinaia di metri il gruppetto di podisti, nell'attraversare la centrale via Oglio, ha potuto ammirare con un passaggio inedito, concesso all'organizzazione, il parco e la splendida "Villa Aurelia" attualmente Residenza Sanitaria Assistenziale, ristrutturata e inaugurata alcuni giorni prima dell'evento, ma da ricordi storici (1690) il complesso era di appartenenza del Vescovo di Mantova, sotto il nome di "Mensa Episcopale" ed era adibito a palazzo di villeggiatura estiva. Molti sono stati i vescovi che vi



hanno soggiornato, ma uno in particolare è passato alla storia, Giuseppe Sarto, vescovo dal 1884 al 1893, eletto papa con il nome di Pio X nel 1903 e canonizzato nel 1954. Dopo alcuni minuti, usciti dal centro storico i camminatori si sono trovati già in aperta campagna risucchiati tra le bellezze naturali del Parco dell'Oglio in compagnia di lepri, fagiani, aironi e la visione dall'argine della Riserva naturale della Valle Torbiera da una parte e dal fiume Oglio dall'altra. I ristori dislocati lungo i percorsi assistevano i podisti per lo sforzo fisico che stavano intraprendendo, il termometro segnava 28°, esagerato per la stagione attuale, all'arrivo poi, i tavoli predisposti per il ristoro finale erano colmi di ogni bene alimentare adatto al momento. Nel contempo veniva esposta la classifica dei 21 gruppi partecipanti, in testa il G.P. AVIS Suzzara seguito dal G.P. Grazie, contemporaneamente il Presidente Provinciale FIASP, Regattieri Angelo nel fare gli onori di casa, e coadiuvato dal Segretario Generale FIASP Remo Martini, ha ribadito prima di congedare i presenti, che il ricavato della manifestazione verrà devoluto, come da progetto del Comitato FIASP di Mantova, alla popolazione Abruzzese recentemente colpita dal sisma nei primi giorni di aprile.
Ciro Pace

MARCIA DEL CUORE 22 maggio 2009 Piacenza (PC)

Da un articolo del quotidiano di Piacenza si poteva leggere: "Piacenza città di marciatori. Dopo la Placentia Marathon for Unicef, parte nella nostra città anche la Marcia del Cuore, l'iniziativa

ideata dalla FIASP per sostenere il "Progetto Vita". Domani 22 maggio la sede piacentina dell'organizzazione sportiva che riunisce i gruppi di marciatori ha infatti organizzato una manifestazione podistica non competitiva che dalle 17:30 vedrà partecipanti camminare o correre su due percorsi di 6 e 12 km, che si snoderanno attraverso il Parco della Galleana, il Parco di Montecucco e le stradine che portano alla frazione di Callera. La marcia nasce dalla collaborazione tra la FIASP e il Comitato Progetto Vita, l'iniziativa che, per prima in Europa ha creato una rete di defibrillatori semiautomatici distribuiti a Piacenza e in varie parti della provincia. L'arresto cardiaco può essere causato da vari fattori - spiega la dottoressa Daniela Aschieri, che ha sostituito il prof. Capucci alla guida del progetto - Non è raro che patologie di questo tipo capitino anche a soggetti in buona salute come per esempio gli atleti. Per questo è importante che in ogni struttura sportiva sia presente un defibrillatore automatico. La marcia di domani sarà infatti l'occasione per presentare il nuovo defibrillatore acquistato dalla FIASP e raccogliere i fondi per coprire la spesa sostenuta attraverso un contributo minimo di 2 euro. La FIASP da sempre sostiene l'attività sportiva e in particolare la corsa - spiega Alberto di Muzio, organizzatore dell'evento-Sport vuol dire anche vita sana e cura del proprio corpo. Per questo ci è sembrato doveroso aderire al Progetto Vita e dotare la nostra associazione di un defibrillatore portatile e sostenere l'acquisto di tanti altri. La marcia, come dice Paolo Dosi, assessore



allo sport del Comune di Piacenza, oltre ad essere un momento di ritrovo per i piacentini è anche l'occasione invogliare le persone a prendersi cura della propria salute". La partecipazione all'evento è stata massiccia, i partecipanti si sono interessati al "defibrillatore, più che alla marcia, guardandolo con ammirazione e curiosità, chiedendo spiegazioni sulla sua funzionalità. La serata si è conclusa felicemente con auguranti brindisi di buona "malvasia".

Arianna Groppi

2ª STRAGABBIANA 23 maggio 2009 Gabbiana (MN)

Nonostante il termometro a +33°, quasi 300 podisti si sono presentati per la 2ª Stragabbiana, piccola frazione in comproprietà di due comuni quello di Marcaria e l'altro di Castellucchio, organizzata dal Circolo C.S.I. Giovanni Paolo II°, gruppo affiliato alla FIASP da alcuni anni. L'orario di partenza effettivamente era proibitivo, ore 16:00, ma la tenacia dei podisti presenti, puntualmente come sempre si sono trovati sotto lo striscione di partenza e in grup-

po si sono incamminati verso i sentieri di campagna alla ricerca di refrigerio o di qualche viottolo ombroso. I ristori sui percorsi sono stati duplicati vista la temperatura a dir poco africana, all'arrivo poi i responsabili hanno fatto trovare ogni bene, adatto al momento, gradito dai podisti che alla spicciolata si presentavano presso i tavoli sapientemente preparati dai membri del Circolo Ricreativo. Molti i ragazzini partecipanti e per alcuni di loro alla prima esperienza podistica, increduli poi, al momento delle premiazioni coadiuvate dai responsabili FIASP di Mantova e dal Presidente del Circolo CSI, il mitico Gianni Orlandi, sono stati premiati come gruppo numeroso, il cui premio consisteva in 1500 millimetri di salame offerto dal salumificio Levoni di Castellucchio, secondo gruppo classificato G.P. Grazie, terzo AVIS Suzzara. Da una indiscrezione, nel 2010, la partenza avverrà alle 19:00 e in occasione della festa di paese chiamata "Pizza in piazza".

Angelo Regattieri

32ª CAMMINATA DI SAN CARLO ATTORNO AL LAGO DI VARESE 24 maggio 2009 Gavirate (VA)

Il lago di Varese per molte generazioni è stato l'elemento caratterizzante, insieme al lontano profilo del Monte Rosa, di grandi spazi aperti di infiniti paesaggi dove poter contemplare le bellezze della natura, dove poter far correre il proprio tempo libero a pochi passi dalla città, ma è anche luogo di vita, di lavoro ed è il simbolo della città, qui i colori della natura si intrecciano e si cambiano con il passare delle stagioni. Oggi, dopo un periodo buio dove la facevano da padrone gli scarichi industriali e l'inquinamento, il nostro lago sta tornando a vivere grazie ad alcuni impianti di depurazione, alla chiusura di molte fabbriche che scaricavano i loro residui di lavorazione nelle sue acque e, grazie all'impegno dei nostri politici dell'Amministrazione Provinciale che hanno puntato molto su questo recupero idrico e ambientale realizzando anche una bellissima pista ciclopedonale che lo avvolge per tutto il suo specchio come in un abbraccio, quasi a proteggerlo, rilanciando le attività culturali e sportive che questi luoghi si meritano. Anche il Gruppo Sportivo San Carlo da alcuni anni ha scelto il lago di Varese e le zone che lo circondano per organizzare la "sua" camminata attorno a questo meraviglioso specchio d'acqua aiutando il rilancio di questo prezioso dono della natura. La manifestazione podistica denominata "Camminata di San Carlo intorno al Lago di Varese" si è svolta lo scorso 24 Maggio ed è giunta alla sua 32ma edizione proponendo tre percorsi di km 7 - 13 e 28 con partenza dal lungolago di Gavirate (la tradizionale sede di partenza della Schiranna era stata resa indisponibile per una concomitante gara di canottaggio). I primi due percorsi correnti nelle zone a nord della cittadina mentre il percorso più lungo era praticamente costituito dalla già citata pista ciclopedonale. Oltre 1200 i podisti richiamati da questo evento, molte le famiglie e i giovani provenienti dalle province di Varese, Como, Milano, Novara, Pavia e un pullman da Parma a confermare la validità

dell'organizzazione sempre positiva messa in campo da questo gruppo sportivo che è uno dei più numerosi ed efficienti della nostra provincia. Buona la segnaletica ed efficaci i ristori ben dislocati e abbondantemente forniti di liquidi stante anche la caldissima giornata, oltre 30 gradi con uno splendido cielo azzurro a incorniciare tutti gli spettacolari panorami. La camminata era intitolata al ricordo di due carissimi amici, soci del Gruppo, che ci hanno lasciato: Enrica e Vittorio Preti. Ed è proprio per onorare il loro ricordo che io e l'amico Sandro abbiamo scelto di fare il percorso più lungo portandolo a termine brillantemente nonostante la temperatura molto elevata che ha reso più faticosa la nostra partecipazione. Il percorso della pista ciclopedonale si snoda nelle vicinanze delle rive con passaggi nelle vicinanze di piccoli paesi che però si presentano con alle spalle una propria storia spesso antica e interessante. Partiti da Gavirate si passano le località di Volterre, Oltrona, Groppello, Calcinete del Pesce, Schiranna, Capolago, Bobbiate, Azzate (sosta alla Madonnina del Lago), Bodio Lomnago con sosta al Piccolo Lido, Cazzago Brabbia con sosta per foto alle antiche Ghiacciaie recentemente restaurate, si va poi a Cassinetta, Biandronno, Bardello con le sue chiuse e il suo depuratore, per fare l'ultimo tratto nel bosco, che porta al Lido di Gavirate dove era posto il ritrovo e l'arrivo. Bella camminata, nessun incidente e nessun inconveniente ha turbato questa meravigliosa giornata di sport e di amicizia che, con la premiazione dei gruppi, si è conclusa con la soddisfazione di organizzatori e podisti, ai primi va il nostro grazie per l'impegno e la cordialità e ai secondi va l'arrivederci alla prossima edizione che auspichiamo sempre più frequentata anche per la valorizzazione e il rilancio turistico e culturale del nostro lago e dei suoi splendidi dintorni.

Gianluigi Bosoni

1ª STRAMELONE 29 maggio 2009 Rodigo (MN)

L'evento posto in calendario FIASP per venerdì 29 maggio, era molto attesa negli ambienti podistici della nostra provincia, vuoi per la novità in ambito locale, vuoi per il nome accattivante che gli





organizzatori hanno assegnato a tale manifestazione. Tutto era predisposto alla perfezione, i percorsi segnalati con una passione a dire poco morbosa, disegnati con cura su itinerari sicuri e liberi da ogni pericolo, anche la visione paesaggistica era stata predisposta nel far ammirare angoli lacustri e inediti inseriti nel Parco del Mincio, purtroppo di tutto questo, in buona parte è saltato, causa un fortunale scoppiato alcuni minuti prima della partenza, i circa 300 podisti accreditati, una buona parte ha dato forfait, diversamente altri si sono posti in gruppo e noncuranti del vento e della pioggia si sono incamminati sui sentieri in periferia di Rodigo, dopo alcuni chilometri sono stati graziati dalla furia del temporale e hanno proseguito speditamente la propria camminata seppur con qualche difficoltà a livello di segnaletica, la stessa è stata spazzata via dal vento, in tale frangente gli organizzatori hanno cercato immediatamente di adeguarsi, predisponendo come segnaletica i volontari locali accorsi per dar man forte al gruppo organizzatore. Il ristoro finale, dislocato presso il campo sportivo ha fatto dimenticare a tutti le peripezie appena terminate. I responsabili organizzativi Fiorini Stefano e Riccò Fabio al momento delle premiazioni si sono visti gratificati da 10 gruppi presenti, su tutti è svettato il G.P. ARCI Goodwin seguito dal G.P. Buscoldo e dal G.P. AVIS Goito.

Bruno Lui

MARCIA DELLE BONIFICHE 30 maggio 2009 Moglia (MN)

Questa manifestazione di fine settimana avvenuta sabato 30

maggio sul territorio del Comune di Moglia, è giunta alla sua terza edizione. Il Centro Servizi FIASP di Mantova in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Moglia, nel proporre questo evento, intende propagandare l'istituzione dell'Ecomuseo delle Bonifiche, progetto iniziato alcuni anni fa, e cofinanziato dalla Comunità Europea, per far conoscere e valorizzare il patrimonio storico ambientale e culturale. Alla presenza di 234 podisti, giunti nel pomeriggio di sabato, con una temperatura ideale, se vogliamo dire primaverile, alle 16,30 precise il Presidente Provinciale FIASP, Regattieri Angelo, augurando ai presenti una buona camminata ha indicato la strada da percorrere comunicando inoltre che i chilometri da percorrere erano 5,800 e 12,200. Tutti i servizi di ristoro e di sicurezza sono stati attivati, un ringraziamento particolare alla Polizia Locale di Moglia, che con la loro presenza ha posto in sicurezza alcune strade dove i podisti erano di passaggio. Sul tabellone dei gruppi premiati, 19 sono state le Società iscritte, che alla presenza del Sindaco Avv. Claudio Bavutti e dall'assessore Traldi, ad ognuna è stato consegnato un riconoscimento particolare gradito da tutti. Per dovere di cronaca i gruppi premiati in ordine di graduatoria sono stati i seguenti: Podisti Mirandolesi, G.P. Gennari Schivenoglia, Finale Emilia, G.P. Rino Mazzola, AVIS Suzzara, G.P. Luzzarese, Villa Poma, G.P. Mogliese, Pico Runners, G.P. Grazie, G.P. Buscoldo, Fontana Fossoli, G.P. Patria di Carpi, G.P. Atl. Bancole, Maratoneti Mirandolesi, Quelli di Novi, Atl. Cibeno, Podisti Medolesi, G.P. Tagliata. Nel congedare i podisti, il responsabile del Centro

Servizi FIASP, Regattieri, ha ringraziato i gruppi che hanno collaborato alla buona riuscita dell'evento, citando il G.P. Grazie, il G.P. Buscoldo, il G.P. Casaleone, il G.P. Rino Mazzola, il G.P. Mogliese e il G.P. Andes. Dopo le comunicazioni Federali inerenti la progettazione del nuovo Calendario FIASP 2010, con i relativi progetti da parte delle società affiliate, sono stati chiesti suggerimenti ai podisti, onde migliorare la prossima edizione della Marcia delle Bonifiche.

Anna Identici

23° QUATTRO PASSI SUGLI ARGINI DEL PO 23 maggio 2009 Revere (MN)

Nella principale piazza di Revere, dove impera il Palazzo Ducale opera di Luca Fancelli su ordine di Ludovico Gonzaga nel 1450 e l'alto Torrione, di ciò che rimane delle fortificazioni costruite nel XII secolo, si sono ritrovati oltre 1400 podisti per partecipare alla 23° Quattro Passi sugli Argini del Po, manifestazione podistica non competitiva di 7-12-18 km. L'evento organizzato dal Gruppo Podistico Revere, da sempre affiliato FIASP, con il suo Presidente Renato Ferraresi, è stato predisposto ottimamente offrendo servizi di primordine: assistenza, ristorazione, segnaletica, riconoscimenti individuali e di gruppo. La partenza dei 1400 partecipanti, è avvenuta alle ore 8:30, passando per la via principale del paese e poi inoltrarsi nelle campagne adiacenti e sull'argine del fiume Po, da dove si è potuto vedere l'isola Boschina nota per la sua bellezza naturale e per il patrimonio arboreo che risale ai tempi dei Gonzaga, le campagne ricche di svariate coltivazioni di cereali e cucurbitacee. I partecipanti all'arrivo hanno trovato un fornitissimo ristoro con varie specialità della cucina mantovana. Oltre 50 i gruppi premiati con doni pregevoli, proveniente non solo da Mantova ma pure da: Verona, Brescia, Modena, Reggio Emilia, Rovigo, Padova. Un ringraziamento al G.P. Revere, che ancora una volta con il suo impegno ha finalizzato e dato lustro agli intenti istituzionali della FIASP per il movimento dello sport per tutti.

Remo Claudio Martini

MARCIA DI FORCOLI 31 maggio 2009 Forcoli (PI)

E' veramente una bella marcia quella di Forcoli, una bella passeggiata nel verde con quattro percorsi a disposizione a secondo dell'impegno che uno vuole affrontare, chiaramente con il tutto ben segnalato con l'insidabile Carlo ancora una volta come freccia animata nel primo tratto del percorso. I percorsi oramai collaudatissimi rigorosamente ricavati tutti intorno ai colli che circondano Forcoli fine ad estendersi in quel di Palaia e dopo Volterra un'altra gara con dei paesaggi incantevoli dominati dall'alto da piccoli aerei ultraleggeri e tozze mongolfiere un bel contorno per questa manifestazione che ad un certo punto a dovuto fare i conti con una pioggerellina fastidiosa ed incessante che ha fatto compagnia ai podisti nei km finali che giunti all'arrivo avevano modo di apprezzare il fornitissimo ristoro messo a disposizione per l'occasione dal gruppo podistico organizzatore. Insomma, mi pare e non mi vorrei sbagliare che tutto sia andato bene, pioggia a parte.

Aldo Passetti

33° CAMMINATA TRA IL VERDE E L'ASFALTO 31 maggio 2009 Lurago Marinone (CO)

Anche la 33ma edizione della "Camminata tra il verde e l'asfalto" organizzata a Lurago Marinone (Como) dal G.S. San Giorgio, è stata archiviata con successo, perlomeno dal punto di vista organizzativo, un po' meno dal punto di vista partecipativo con 750 partecipanti che hanno comunque manifestato la loro soddisfazione per l'organizzazione che è risultata ottima sia dal punto di vista logistico che assistenziale, proponendo tre interessantissimi percorsi di km 6 - 13 e 21 correnti nelle zone e nei comuni confinanti con molti tratti di bosco e di campagna lontani dal traffico e dai rumori. La camminata si è svolta lo scorso 31 maggio sotto un bellissimo sole estivo che ha allietato e assetato i partecipanti partiti dalla sede di Via Castello, posta al centro di Lurago Marinone dove hanno sede anche il Comune ed altri Enti. Come già detto, i



percorsi hanno toccato la zona di Veniano, di Appiano Gentile e il suo Santuario, dove era posto il ristoro per poi immergersi nella zona boschiva del Parco Pineta con alcuni tratti di campagna allestiti cambiando i vecchi percorsi delle passate edizioni, toccando poi anche il Comune di Mozzate per far rientro a Lurago Marinone dal versante sud-ovest. Questo gruppo, seppur appartenente territorialmente alla Provincia di Como, fu tra i primi ad aderire al Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese, offrendo anche alcuni suoi esponenti fra i collaboratori e i Consiglieri del Comitato stesso, ha organizzato bene, con buona segnaletica, ottimi ristori e molto personale agli incroci più pericolosi, proponendo anche qualche variazione ai precedenti percorsi molto apprezzati e sempre piacevoli, sintomo di un impegno sempre costante nonostante il numero di soci sia notevolmente diminuito, situazione purtroppo riscontrabile in molti gruppi di volontariato di questo tipo. Comunque a tutti va il nostro invito a continuare con caparbietà in modo da avere sempre la possibilità di camminare in queste zone molto belle e tra gente sempre accogliente e simpatica. Grazie amici di Lurago, non mollate mai, il nostro sostegno morale e di partecipazione non mancherà mai, finché ci reggono le gambe.

Gianluigi Bosoni

CAMINADA DAL DU GIUGN

2 giugno 2009
Quistello (MN)

Era circa il 1007, quando Teodoaldo di Canossa donò ai

frati benedettini dell'Abazia di S. Benedetto Po, un castello, una corte e una chiesa, all'epoca ubicati nella parte occidentale del comune detta "delle fosse" causa i fossati che la cingevano, che attorno ad esso iniziò l'erigersi di un borgo chiamato "Custello" toponimo ancor oggi non molto chiaro, dell'attuale Quistello, dove martedì scorso 2 Giugno, oltre 600 podisti molti dei quali tesserati FIASP, provenienti da tutte le località limitrofe, hanno invaso la ridente cittadina della bassa, per partecipare alla manifestazione podistica denominata "Caminada dal du Giugn", arrivata quest'anno alla quinta edizione. L'organizzazione del G.P. ARCI Sport Nuvolato, sempre accorta e ordinata nell'accoglienza dei gruppi, alle 10 in punto, dopo che i podisti hanno portato a termine uno dei tre percorsi proposti di km. 4-7-15, sono iniziate le premiazioni alla presenza del sindaco di Quistello dott. Alessandro Pastacci, dei 25 gruppi presenti, di cui l'AVIS Suzzara ha iscritto il proprio nome come gruppo più numeroso.

Anna Identici

MINCIOMARCIA 6 giugno 2009 Mantova (MN)

Oltre 4500 sono stati i podisti che hanno invaso Piazza Sordello per partecipare alla classica stracittadina di Mantova. Podisti improvvisati, alcuni con qualche chiletto in eccedenza, alcuni con la voglia di volersi confrontare con la propria capacità fisica, ma la stragrande maggioranza di partecipanti amatori ha accettato di partecipare per il momento di festa proposto dagli organizzatori,



che nell'arco di quattro ore hanno spaziato, dagli eventi di piazza, alla camminata per le vie cittadine e al clou finale la distribuzione dei circa 400 kg. di risotto da parte dei risotti di San Giorgio. La FIASP presente in piazza con un proprio gazebo gestito dal C.T.S. Sangiorgio, ha dispensato informazioni per tutta la serata in merito alle successive camminate proposte dal Comitato di Mantova per i mesi successivi. Molti sono stati i gruppi che si sono organizzati per l'evento cittadino, e altrettanti sono stati i gruppi facenti parte del circuito FIASP, che dalle mani del Presidente Provinciale Regattieri Angelo, hanno ricevuto un riconoscimento speciale offerto per l'occasione. Durante la serata diverse sono state le note di colore che hanno allietato la festa, a partire dal più giovane di appena un anno di nome Nicola, al più anziano e noto in tutto l'ambiente podistico l'85enne Alfio Acerbi, al gruppo C.A.D. Bam con 150 iscritti, l'AVIS di Mantova con 85 iscritti e a seguire tutti i gruppi FIASP della provincia di Mantova. Ospiti d'eccezione il Sindaco di Mantova sig. Fiorenza Brioni, mosiere della competitiva Gazzetta Run in coppia con Yuri Chechi plurimedagliato atleta olimpionico nella specialità degli anelli, non ha voluto mancare alla festa anche il Vescovo Mons. Roberto Busti, accompagnato dal Vicario don Gian Giacomo Sarzi Sartori, e giunto in mezzo alla folla si è scusato per il leggero ritardo, ma asserendo che la Minciomarcia è sempre la Minciomarcia.

Alfio Tassi

30° TROFEO OSPEDALIERI 6ª MARATONA DEL TRAPIANTO 7 giugno 2009 San Rossore (PI)

Trentesimo anno per il trofeo ospedalieri e sesto per quanto riguarda la Maratona del Trapianto anche per questa edizione di scena nel verde della tenuta di S. Rossore dove per l'occasione si sono accumulati a questa manifestazione altre discipline sportive che hanno offerto saggi all'interno delle strutture dell'ippodromo, ippodromo anche questa volta gremitissimo di persone e intere famiglie che hanno voluto essere presenti a questo incontro con Onlus per Donare la Vita un progetto ben interpretato dalla podistica Ospedalieri stupendi nel supporto al progetto di colui che ha voluto fortemente questo impegno nei confronti della ricerca e dei trapianti un podista ma anche un uomo di scienza come il Prof. Ugo Boggi. Ed entrando nei particolari della marcia posso dire che è sempre un momento importante lo stare a contatto con la natura che questo parco ci offre, la macchia mediterranea che si estende a perdita d'occhio fino al mare a farci da cornice per l'intero percorso, che ho affrontato per una buona parte in compagnia di amici che alternano la corsa all'allegria sono così i podisti del gruppo Ulivetese nonostante le assenze di Andrea e Cristina per motivi elettorali, Alvaro e il resto della truppa ulivetese con il Pardella sempre pronto allo scatto fotografico anche oggi erano in formissima e così fra uno sfottò e altro i km sono volati segnati da diverse





foto del sempre presente Mario una bella ed allegra esperienza che vale la pena di fare. All'arrivo il pacco gara e poi per chi aveva appetito il megaristoro veramente imbandito ed anche qui la grande attenzione alle regole igieniche richieste segno evidente che questa regola è stata recepita dalla maggior parte dei gruppi podistici, in tutto questo scenario hanno avuto il loro spazio anche i bambini che con la loro corsa di pochi metri hanno voluto dare il loro contributo a questa manifestazione e per questo sono stati premiati con una medaglia creata per l'occasione. Quando si associa un evento sportivo ad un'altro dal fine nobile come quello della ricerca e dei trapianti non c'è che da fare un plauso ed i complimenti a coloro che hanno messo in piedi tutto questo e cioè la podistica Ospedalieri che vede in Gabriele Tiralongo la moglie Isabella e l'infaticabile Giuseppe Venditti gli autori ed i registi di questo evento senza naturalmente dimenticare tutti coloro che fanno parte di questo gruppo ai quali faccio gli auguri di tante altre così belle per gli anni a venire.

Aldo Passetti

4ª EDIZIONE "MARCIA DEI COLORI" 7 giugno 2009 Brembio

Succede ogni lunedì, di solito di mattina. Ogni lunedì sai già che arriverà quell'email che ti metterà davanti ad una durissima realtà: che anche la prossima domenica, se vorrai andare a marciare, ti dovrai alzare di buon'ora e farti trovare vestito e più o meno attivo alle 7 del mattino. D'altro canto hai scelto tu di far parte di un

Gruppo Marciatori e, per quanto ti costi fatica, se i due ragazzi che si occupano dell'organizzazione si dovessero mai dimenticare (evento dalla realizzazione quasi impossibile), quell'email la cerchi e scori all'interno della tua posta per paura di averla saltata o cestinata involontariamente. Poi arriva quella volta all'anno in cui non ti presenti alle 7 del mattino, ma alle 5,30: sempre vestito e con un thermos di caffè che ti accompagna, perché stavolta devi essere molto attivo. Sì, perché questa volta tocca a te ed al tuo Gruppo ospitare gli altri Marciatori, contraccambiare il favore di tutte quelle persone che ti hanno dato ogni fine settimana percorsi, acqua, zucchero, agrumi e tanta disponibilità. A Brembio è toccato il 7 giugno per la quarta volta. Già, a Brembio, in questo minuscolo paese nel cuore della bassa, dove non puoi capitare, ma solo decidere di andare, sono nati tre percorsi adatti a tutti: 6, 14 e 21 km all'interno della campagna, in parte sull'asfalto ed in parte sullo sterrato. Da mesi si cercava il percorso migliore, la possibilità di rendere visibili angoli nuovi del circondario, anche per chi del circondario conosce le pietre, il coinvolgimento dei nostri compaesani, la ricerca di un'organizzazione sempre migliore ed efficiente e la speranza di regalare a tutti una giornata da ricordare. Ed il Gruppo Marciatori Brembio quest'anno più che mai ce l'ha fatta: il paese ci ha risposto ed accolto a braccia aperte, i bambini hanno dato vita ad una selezione meravigliosa di disegni da cui nasce la ns. maglietta della "Marcia dei Colori", ed i Gruppi del Lodigiano sono arrivati da noi, di

prima mattina, sorridenti e smaniosi di attraversare le ns. campagne, ancora non molto conosciute. La mattinata si è conclusa con un totale di 776 presenze, un risultato che ci ha riempiti di soddisfazione e ci ha confermato ancora una volta che da adesso in poi si può solo crescere e migliorare assieme! Siamo nati da poco ed abbiamo ancora moltissime cose da imparare...ma una cosa è certa...il Gruppo Marciatori Brembio c'è e ve ne accorgete di settimana in settimana!!!

Marco Bergomi

33ª PASSEGGIATA IN MEMORIA DELLA FAMIGLIA PINTAUDI 7 giugno 2009 Mantova (MN)

Il Gruppo Podistico "La Nuova Mantova" organizzatore dell'evento, ancora una volta ha centrato l'obiettivo che si era prefissato portando a oltre 1000 le presenze presso il campo canoa. Lo staff organizzativo formato da circa 70 volontari, era già impegnato sin dalle prime ore del mattino per disegnare i percorsi di km. 6 e 12 svoltasi in gran parte lungo le vie cittadine a poche ore dal termine di una altra podistica popolare, gli addetti ai parcheggi poi, hanno avuto il loro da fare per accogliere le centinaia di auto presso il parcheggio del Campo Canoa del CONI, giunte da tutte le province limitrofe, la manifestazione oltre che avere l'omologazione F.I.A.S.P. era anche omologata U.M.V., per completare il lavoro dei parcheggiatori anche alcuni torpedoni giunti dalla provincia di Milano. Suggestivo il punto di ritrovo dei partecipanti, la prospettiva del lago che all'orizzonte capeggiava l'immenso castello di San Giorgio, era come una cartolina di saluto per tutti i podisti che in fila indiana imboccavano la pista ciclabile che li doveva portare verso il centro storico della città di Mantova. Altro scorcio tipico dell'immagine di Mantova, la pista a raso sulle sponde del lago con visione di cigni e licheni in fiore. Un lauto ristoro con prodotti idonei alla stagione era già predisposto per i podisti che hanno portato a termine la passeggiata. L'attesa delle premiazioni dei 40 gruppi partecipanti ha avuto il culmine quando le autorità sportive e amministrative provinciali

alcune intervenute dalle prime ore della mattinata sono salite sul palco portando i saluti a tutti i presenti. Per l'Amministrazione Provinciale era presente Arturo Ghirardi responsabile Servizio Sport e Tempo Libero, per la FIASP, presenti Martini Remo Segretario Generale e Regattieri Angelo Presidente Provinciale, per l'UMV il Dirigente Bovo Luciano. Un saluto particolare e un ringraziamento ai presenti lo ha espresso Umberto Pintaudi Presidente del gruppo. I primi gruppi che si sono distinti per il numero maggiore di iscrizioni sono: G.P. Malavicina, AVIS Suzzara, G.P. Desio (MI), G.P. Miglioranza e G.P. Villafranca Tagi-Car.

Anna Identici

CASTELMARCIA 12 giugno 2009 Castellucchio (MN)

La Sez. AVIS di Castellucchio ha iniziato con la Castelmarchia la settimana dedicata alla propria Festa Sociale. Temperatura al di sopra dei limiti stagionali, i 380 podisti giunti a Castellucchio sfidando il caldo a dir poco insopportabile, con la loro presenza hanno battuto il record di iscrizioni, superando di gran numero le precedenti edizioni. Marina Tonelli, responsabile del Gruppo Castellucchiense, affiliato alla FIASP da parecchi anni, coadiuvata da tutti i soci del sodalizio si è fatta in quattro per ospitare i convenuti, offrendo a tutti servizi adatti per rendere meno impegnativa e faticosa la camminata. Con una partenza unica eseguita alle 19,00 precise, i camminatori si sono avviati lungo i percorsi suddivisi in tre distanze, vale a dire 5-10-13 km a seconda delle proprie capacità fisiche, per tutti lungo i percorsi hanno trovato uno o due ristoranti idonei alla stagione. Accaldati e stravolti sono gli aggettivi che si possono abbinare ai podisti che si sono ripresentati in Piazza della Vittoria al termine della Camminata, una piccola coda formatasi davanti ai tavoli dei ristoranti, dove fette di melone gelato e bevande fresche accompagnate da ottime torte caserecce hanno contribuito al completamento della Festa sportiva. Il neo Presidente AVIS di Castellucchio, Paolo Lanfredi nel porre i saluti ai podisti presenti, si è reso disponibile anche per il 2010 a riorganizzare la Castelmarchia, il Segretario Generale FIASP, Remo





Martini, presente alla manifestazione ha elogiato l'impegno degli organizzatori per tutto quello che hanno profuso a favore del podismo locale e provinciale. Dei 22 gruppi presenti, ai posti d'onore si sono insediati il G.P. Miglioranza, l'AVIS Suzzara, l'AVIS Sorbolo, l'AVIS Goito, G.P. Rino Mazzola e il G.P. Grazie.

Paolo Regattieri

5ª DIESE ORE DE VILLA CITA 13 giugno 2009 Montecchio Precalcino (VI)

Finalmente è arrivato per L'Associazione Volontariato "La Rondine", il giorno della loro manifestazione: 5ª Dese Ore De Villa Cita, in memoria di Antonio Cesari e dedicato a Antonio Costa e Luigi Carolo. Diversamente dalla giornata dell'anno scorso, questo sabato, è stata una giornata di sole, la Villa pur in ristrutturazione con due cantieri aperti, è stata sede ideale di questo evento. Alle ore 7:00 sono cominciati ad arrivare i primi podisti accolti dai parcheggiatori nel parco della Villa. Poco dopo, l'inizio delle iscrizioni, la manifestazione ha avuto inizio uscendo dal cancello di Villa Cita per i due percorsi allestiti di km 6, 10, e 42 su anelli ripetibili. Percorsi misti collinare, panoramici, culturali, tra sentieri, pinete, parchi, Ville, case rurali, chiese. Il tutto si è sviluppato sulla collina Monte Bastia, detto il monte di Montecchio. Più tardi, al traguardo arrivano i primi partecipanti molto soddisfatti degli itinerari, dall'accoglienza ricevuta, per i ristori molto forniti. Nel frattempo le iscrizioni si susseguono, continuamente, le stesse termineranno

alle ore 17:00. Le ore passano, gli itinerari vengono ripetuti più volte dai "maratoneti". Dalla "cucina" si spande il profumo di vivande, è l'ora del pasta party, sono le 12:30. I cuochi iniziano a distribuire gratuita spaghetti e gnocchi, (c'è anche un secondo piatto ad un contributo molto contenuto), nell'arco di un'ora i tavoli sono tutti occupati, si fermano anche gli oltre 100 "maratoneti" che dopo questo "ristoro" riprendono il loro passo. Nel primo pomeriggio, lascia l'oasi di Villa Cita per impegni turistici, il Gruppo Podistico Alta Valdera di Pezzoli della provincia di Pisa, non prima di avere ricevuto dalla organizzazione il riconoscimento "maggiore" per la partecipazione, offerto dalla Famiglia Cesari e una coppa sportiva offerta dalla Organizzazione. Come da programma alle ore 18:30, i 29 Gruppi partecipanti provenienti dalle Province di: Vicenza, Bergamo, Mantova, Pisa, Padova, Treviso, Bolzano, Verona, Lecco, Cremona, vengono omaggiati con doni di pregio e un libro che narra la storia di Montecchio Precalcino e in più una maglietta e un cappellino. Ha fatto seguito a questa cerimonia, la premiazione dei maratoneti" con una maglietta e berrettino con i simboli della manifestazione e una borsa con oggetti ricordo. Aderendo al motto della Associazione Volontariato "La Rondine": oggi dove vai... vieni alla Dese Ore e ti divertirai, gli iscritti sono stati 1106. La giornata si è conclusa con la cena per chi ha voluto soffermarsi a Villa Cita a conclusione della 5ª edizione della Dese Ore De Villa Cita. La manifestazione era valida per tutti i Concorsi gestiti dalla FIASP, nonché per i Concorsi indet-

ti dal Comitato Provinciale FIASP di Vicenza: "Maratone Vicentine-Donne Podiste-Concorso Fedeltà".
Claudio Remo Martini

31ª CAMINADA AVIS 13 giugno 2009 Casaletto di Viadana (MN)

Tipica manifestazione serale paesana, quella organizzata a Casaletto di Viadana nella sera di sabato 13 Giugno, organizzata dalla sez. AVIS, agli ordini da sempre dal vulcanico Mario Badalotti. Pochi i presenti, solo 150 sono stati gli iscritti, che in un pomeriggio pre serale, hanno sfidato, oltre che i chilometri 6 e 12, anche il termometro la cui asticella di mercurio segnava i 30°. Particolare il riconoscimento individuale, consistente in un melone tipico della zona, anche il ristoro finale è risultato particolarissimo ma ormai tradizionale, quello di offrire a tutti una buona fetta di pizza fumante. Dal tabellone della classifica Gruppi, dieci sono risultati i sodalizi premiati, su tutti il G.P. AVIS Sorbolo seguito a breve distanza dall'Atl. Viadana. Con una breve cerimonia anch'essa tutta particolare, alle 20,30 il presidente Badalotti ha posto fine alla Camminata inserita nel calendario FIASP 2009.

Angelo Regattieri

CAMINADA PAR EL PAES 14 giugno 2009 Villa Poma (MN)

Per il Gruppo Podistico Villa Poma quella del 14 giugno è stata la 16ª edizione della "Caminada par al Paes" ormai divenuta una tradizione locale, a cui i Villapomesi non vogliono mancare, nota lieta per gli organizzatori che ricordano l'edizione 2008 come quella dei record, oltre 900 erano stati gli iscritti, con 49 gruppi, record per la Caminada, ma, l'edizione 2009, le prospettive del gruppo sono state mantenute e addirittura incrementate. Una novità, ed è la più importante, la proposta di una seconda Camminata inserita alcuni mesi fa nel calendario provinciale FIASP, questa, generata dalla collaborazione tra il Gruppo Podistico e l'Associazione Pro Loco. L'inserimento di questa prima edizione denominata "CAMINADA AD LA PIASETA" è fissata nella prima serata della Festa locale di venerdì 24 luglio. Il percorso, in parte ricalca quello della Caminada tradizionale, con

due lunghezze 5 e 10 km. misto campestre, la partenza e l'arrivo sono ubicati nella Piazzetta dove si svolge la Festa, il riconoscimento fissato in una bottiglia di vino della Cantina Sociale di Poggio Rusco, inoltre a tutti i partecipanti alla Camminata sarà offerto un buono sconto di 2 euro da usufruire nell'ambito della "Festa d'la Piasea". Ritornando alla cronaca, il presidente Rovesta Adriano, attivissimo con il suo gruppo nella vita associativa FIASP, si è ritenuto molto soddisfatto per l'esito riscontrato, considerando le molte manifestazioni programmate da altre sigle, nell'immediato circondario.

Anna Identici

12ª PESTICCIATA BIANCOGIALLA 14 giugno 2009 Catena Ponte a Egola (PI)

Dodicesima Pesticciata Biancogiolla con il Gruppo Podistico il Ponte super impegnato a gestire un insieme di percorsi caratterizzati da varie difficoltà e lunghezze chilometriche, infatti le varie distanze erano 3/6/12/18/23/28/35, insomma c'era solo l'imbarazzo della scelta. Ancora una volta gli organizzatori hanno voluto dare un tema conduttore a questa marcia e così dopo i cavernicoli dello scorso anno per quest'anno il tema proposto era il mondo delle favole ed è così che ai ristori attrezzatissimi ed a quelli intermedi ci siamo trovati di fronte a personaggi fiabeschi che ci hanno tenuto compagnia nella nostra infanzia. Apriva la parata il classicissimo Pinocchio con tanto di pescecane e fatina dai capelli turchini, proseguendo in mezzo al bosco abbiamo trovato Peter Pan con Campanellino e Spugna mentre ad un controllo il Gatto con gli stivali e che dire del suggestivo ristoro gestito da Cappuccetto Rosso e il lupo cattivo/a che però tanto cattivo/a non era diciamo piuttosto che era abbastanza bono/a non si sono fatti mancare nulla nemmeno il cacciatore armato del suo fido fucile rigorosamente a gommini. Ed è così che con queste trovate i km, il caldo, le tante salite, sono state un aiuto morale per i podisti impegnati sui vari percorsi. Non posso descrivere come erano stati organizzati i ristori sui percorsi più lunghi perché ho fatto la 18 km e credetemi non ci sono andati



di scartino e così mi immagino i percorsi più lunghi, eh si un bell'impegno quello odierno che ha messo alla prova la resistenza dei podisti dei due trofei, Pisano e Tre Province che hanno onorato con il loro sudore e a margine di tutto questo anche se simbolicamente un omaggio al primo podista che ha portato a termine il percorso di 35 km con un tempo veramente interessante e che risponde al nome di Gianmarco Celandroni del G.P. le Sbarre. Ed a terminare menzione speciale per il ristoro finale ben organizzato in maniera abbondante.

Aldo Passetti

NUOVA CAVALCATA DELLA VAL DI FIEMME

21 giugno 2009
Ziano di Fiemme (TN)

Con il ritorno della stagione turistica montana, è ritornata domenica scorsa, 21 giugno, la Nuova Cavalcata di Fiemme edizione 2009, manifestazione podistica a carattere internazionale di km 7, 12, 16, 23, svoltasi a Ziano di Fiemme in provincia di Trento. Il Comitato Provinciale FIASP di Mantova ne ha dato patrocinio, inserendola nei suoi progetti dello Sport Per Tutti, visto che il promotore di questo evento da 22 anni è l'attuale Consigliere provinciale: Remo Claudio Martini. Per la fattibilità di questo evento, con lui collaborano vari "personaggi" del mondo del podismo mantovano, trentino, veronese, padovano, formando un "pool" molto omogeneo a sostegno di un impegno volto a soddisfare le esigenze di chi crede in questa attività "ludico motoria" e sociale. Come per la prima edizione anche questa ventiduesima edizione, gli scopi sono rimasti gli stessi: permettere di fare attività fisica, socializzare, conoscere le bellezze naturali e paesaggistiche di questa "valle" dove le "leggende" si confondono con la realtà attuale. Quasi 2000 gli iscritti, provenienti da varie regioni d'Italia, "dirigenti" e "podisti" che qui si ritrovano da anni per vivere per la prima volta questa esperienza o rivivere emozioni indimenticabili dove lo sport si confonde con la natura, dove l'altruismo è sinonimo di ospitalità, dove la cordialità traspare in ogni dove. Frutto di questi riscontri e sentimenti è merito della collaborazione degli "Amici" del "Pool" di Remo Claudio Martini, che hanno "sposato il suo spirito, che come Lui

sanno elargire senza nessun fine proprio sentimenti nobili. Questa manifestazione, come tante altre, è dimostrazione di sport vero, poco riconosciuto e sostenuto se vogliamo da sponsorizzazioni eclatanti, ma pieno di quei valori che "l'uomo" sa esprimere e trasmettere sul piano dell'altruismo e nel pieno volontariato per le persone che vogliono vivere una giornata diversa a contatto con la natura.

Angelo Regattieri

34° SCARPINATA PIANCOREGLINA 28 giugno 2009

Pian di Coreglia (LU)

Il nostro girovagare podistico ci ha portati il 28 giugno alla marcia organizzata dal Gruppo Fratres locale a Pian di Coreglia con ben cinque percorsi, km.3-5-12-18-25. Punto logistico la consueta ampia struttura della discoteca che ha davanti a sé il grande piazzale adibito al parcheggio. Già da qui è possibile godere di un bel panorama che apparirà sempre più ampio e vario fin dai primi chilometri del percorso che ci vedono tutti insieme su un erboso sentiero che porta su strada asfaltata. Qui troviamo il primo ristoro ed il primo bivvio; chi prosegue sui percorsi più lunghi si avvia sulla sinistra attraverso un sentiero piuttosto ripido che porta a Coreglia Antelminelli, piccolo paese arroccato attorno al Castello, famoso soprattutto ai tempi di Castruccio Castracani. Qui il tradizionale abbondantissimo e vario ristoro, dove è piacevole sostare e dissetarci. Chi ha scelto il percorso più lungo si è dovuto contenere e, oltrepassata la storica porta, ha affrontato un sentiero in mezzo al bosco particolarmente fresco per la folta vegetazione e il non lontano torrente. Giunti a Piastrò siamo stati di nuovo letteralmente presi per la gola, ma siccome siamo fatti di corpo, ma anche di ...anima, non abbiamo tralasciato di dare uno sguardo attorno e di ammirare le montagne circostanti. Poi la strada, asfaltata ma ombrosa, ci ha riportati verso Coreglia Antelminelli per un altro ristoro soprattutto a base di anguria e frutta varia. Abbiamo quindi ripreso in discesa la strada nel bosco verso Pian di Coreglia senza logicamente trascurare il Ristoro Gambalesta (?), cioè quello degli Alpini, dove la grappa non può mancare.... Ancora poco e siamo all'arrivo, dopo una marcia veramente più che soddisfacente

da ogni punto di vista
Maria Luisa Tognelli

5° TROFEO FORESTA DELLA CARPANETA 28 giugno 2009

Gazzo Bigarello (MN)

Credo che una buona parte di Mantovani non sia al corrente dell'esistenza di una Foresta ai confini della nostra città, il cui nome risponde a Carpaneta. Tale Foresta, è il risultato di un recente progetto di forestazione avviato nel 2003, nell'ambito di un progetto "Dieci Grandi Foreste di Pianura", che rappresenta la scelta strategica proposta dalla Direzione Generale Agricoltura della Regione Lombardia, di costituire grandi aree verdi naturali, con particolare riguardo alla Pianura Padana. La Foresta è situata nel Comune di Gazzo di Bigarello, presso l'Azienda agro-forestale di proprietà del demanio dal 2002, e tuttora sede di un polo agro-forestale e di ricerche da parte dell'ERSAF. La Foresta formata da circa 70 ettari di terreno comprensivi di terreno boscato e didattico ricreativo, suddiviso in quattro sezioni, legate alla storia, alla cultura e alle tradizioni locali del territorio Mantovano. Le quattro sezioni suddivise in:

- "Il Parco di Arlecchino", ispirato all'artista settecentesco Tristano Martinelli da Bigarello, dove la presenza di diverse essenze disposte per forma, colore e profumo stimolano la curiosità nei confronti del mondo vegetale.
- "Il Parco di Virgilio" dedicato alla vita e alle opere dell'autore latino, caratterizzato da una precisa successione di suggestioni visive, che permettono di rivivere le atmosfere classiche

, attraverso una tranquilla passeggiata.

- "Il Parco Elzeard Bouffier", dedicato al protagonista del romanzo "L'uomo che piantava gli alberi" e al valore etico della riforestazione.
- La zona della riqualificazione del paesaggio agricolo tradizionale, in cui sono state ricostruite siepi e filari, all'interno dei quali, insieme ad antiche varietà culturali, è stato ricreato un vigneto secondo l'antica tecnica della piantata su sostegno vivo. Se le intenzioni del Presidente Paolo Zanetti del Gruppo Podistico "Rino Mazzola" erano di portare così tanti podisti a conoscere questa meraviglia naturale, c'è riuscito pienamente, "ha fatto centro". L'evento svoltosi domenica 28 giugno era inserito nel calendario della F.I.A.S.P. - Federazione Nazionale che si propone di incentivare lo sport di massa nel rispetto dell'ambiente. I Soci del G.P. "Rino Mazzola" affiliati al Comitato di Mantova, hanno proposto due itinerari uno di 6 km, l'altro di 13 km, per la maggior parte all'interno dei terreni aziendali della Foresta della Carpaneta. La partenza e l'arrivo erano allestiti nella parte interna del Parco di Arlecchino, dove alle ore 8,30 con il via ufficiale, si è dato inizio alla manifestazione con l'attraversamento di un bosco di latifoglie di recente piantumazione, di un parco tematico ispirato alla figura del poeta mantovano Virgilio e uno che richiama la maschera di Arlecchino; il tutto inserito in un ambiente campestre caratterizzato da siepi e viali alberati. Nel contesto della camminata, uno degli itinerari ha toccato anche la corte storica dell'azienda agro-





forestale Carpaneta con a fianco l'antica Pila da riso che si affaccia sul canale Tartagliana. Al rientro, i podisti oltre al ristoro classico, hanno trovato una sorpresa deliziosa, gli amici dell'AMATORI PODISTICA TERNI, predisponendo un gazebo hanno offerto a tutti i presenti la tipica bruschetta Umbra. In un'altra zona, con la presenza delle massime autorità locali sono iniziate le premiazioni. Il neo Sindaco, dr.ssa Barbara Chilesi, accompagnata dal Vice-Sindaco e dall'Assessore allo Sport, nel portare i saluti dell'Amministrazione Comunale di Bigarello, con orgoglio ha portato a conoscenza dei convenuti che il suo intervento era il primo in ordine di impegni istituzionali e visti i risultati si augura che i successivi siano di pari entità. Sono seguiti gli interventi dei vari collaboratori e partner: ERSAF e Ass. Volontariato di Bigarello. Per le Federazioni Sportive sono intervenuti: F.I.A.S.P.: Fiorini Giuliano- Vice Presidente Nazionale, Martini Remo-Segretario Generale, Regattieri Angelo- Presidente Provinciale, U.M.V.- Fontana Giovanni-

Presidente. L'insostituibile speaker Ovidio Losego, commentando positivamente con vari interventi richiesti ai podisti l'esito e i pareri di giornata, ha invitato il Presidente Zanetti a premiare i 58 gruppi podistici giunti da ogni parte d'Italia, al termine ha annunciato che nel 2010 inserirà nel contesto organizzativo anche un percorso di km. 21, richiesto a grande maggioranza dei presenti in modo di arricchire il proprio bagaglio sportivo-culturale.

Anna Identici

20ª CAMINADA AD LE VALETE 3 luglio 2009 San Brizio Marmirolo (MN)

San Brizio, frazione del Comune di Marmirolo, nota negli ambienti sportivi per i molteplici eventi che l'omonima Associazione organizza nell'intero anno solare, nota anche per la festa campagnola del "Club dal stagnà", dove tra le specialità gastronomiche proposte, spicca il famoso risotto che venerdì 3 Luglio in occasione della, in anteprima, è stato offerto agli oltre 700

podisti presenti alla camminata serale. Ore 19,45, temperatura oltre i 33°, il Presidente del sodalizio Camurri Alberto coadiuvato dallo speaker Losego, da inizio alla kermesse, podisti esperti in prima fila, seguiti da amatori abituarini e da uno stuolo di ragazzini, si sono insinuati lungo i sentieri di campagna che circondano San Brizio. Gli itinerari proposti dagli organizzatori, per questa manifestazione serale FIASP, erano tre, 4-6-12,5 km., adatti per tutti i gusti e per le possibilità fisiche che ogni singolo podista in quel momento era in grado di esprimere. I percorsi leggermente ondulati, e affiancati da vegetazione, hanno favorito nel primo tratto i podisti, accaldati per l'attesa della partenza ufficiale. Perfetta la segnalazione in ogni itinerario, i punti di ristoro erano dislocati nelle posizioni strategiche e gli attraversamenti stradali un pochino impegnativi erano assistiti dal personale della Protezione Civile locale. Suggestivo e ottimale la posizione logistica del ritrovo, situato in uno spazio completamente rinnovato e appositamente costruito dall'Amministrazione di Marmirolo. Suntuoso il monte premi a disposizione dei gruppi partecipanti, premi speciali per i bambini bielorussi ospiti da molti anni da famiglie marmirolesi. Al momento delle premiazioni, presenti per le autorità locali, il Vice Sindaco e l'Assessore allo Sport del Comune di Marmirolo, per i dirigenti sportivi FIASP, il Segretario Generale Martini e il Presidente Provinciale Regattieri, altra presenza come dirigente sportivo il Presidente dell'UMV, Fontana. Espletati i saluti di rito, lo speaker Losego, seguendo una scaletta ben precisa ha iniziato la chiamata dei gruppi dove su tutti hanno sventato il G.P. Villafranca Tagi-Car, il G.P. AVIS Malavicina vincitori ambedue di una bici offerta da uno sponsor locale, e il G.P. Miglioranza con un enorme cesto gastronomico. Al termine, organizzatori e invitati hanno chiuso la giornata sportiva con una tavolata a suggello dell'evento sportivo appena concluso.

Laura Rasi

31ª MARCIA PODISTICA RIVA DI SUZZARA

5 luglio 2009

Riva di Suzzara (MN)

Nella frazione suzzarese di Riva si trova il Parco Naturale di Interesse Sovracomunale San Colombano. Si tratta di un territorio di 733 ettari. In mezzo al parco è stata costruita una piccolissima cappella ricavata in una nicchia naturale a ridosso dell'argine del Po, si tratta di un tumulo celtico, ricco di suggestioni, di simboli e di significati. Ai suoi piedi, sempre in mezzo ai pioppi, sono stati collocati 13 grossi sassi di cui 12 in cerchio e uno al centro creando un ambiente suggestivo che merita una visita. Non per niente il luogo è diventato meta di curiosi e pellegrini. Il luogo si chiama Memoriale di San Colombano perchè si trova nel parco naturale di Riva. Esso comprende un'ampia zona di golena del Po con all'interno tre "bugni", vale a dire tre specchi d'acqua formati in occasione delle inondazioni storiche del fiume nei pressi degli argini di difesa, che sono diventati oggi degli importanti ambienti naturali circondati da una vegetazione spontanea tipica delle zone umide. San Colombano, patrono di Riva di Suzzara, al quale è intitolata la chiesa di Riva era un monaco irlandese vissuto nel VI VII secolo. Circa 500 sono stati gli iscritti a questa "camminata" di 6. 12, 18 km, transitanti nelle aree del Parco di San Colombano. Una trentina i Gruppi iscritti, sedici di loro sono stati premiati in base alla regola di almeno 10 iscritti, il gruppo più numeroso con oltre settanta iscritti è stato il G.P.AVIS Suzzara. Buona l'organizzazione con personale adeguato su tutto il percorso, e così pure la ristorazione.

Angelo Regattieri



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Settembre - Ottobre 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*

2 SETTEMBRE

MARCIA BIFFI S. Rocco al Porto (PC) - Inf. Siciliano Anna, Tel. 347.4334189, Partenza ore 18:00/18:30 - Km. 5-10

10° TRI PAS A PE' PAR TRUME' Tromello (PV) Inf. Magnani Santino, Tel. 339.2439622, Partenza ore 19:30/20 - Km. 6-10

4 SETTEMBRE

12° SAGRA DI LOVOLETO Lovoletto (BO) Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 18:30/19:00 - Km. 3-7

15° INSIEME NEL BORGO Brescia (BS) - Inf. Gardani A., Tel. 030.2002633, Partenza ore 20:00/20:30 - [Borgo Trento] Km. 6-12

11° MARCIA PER TUTTE LE ETA' Soncino (CR) Inf. Nichetti Carmela, Tel. 0374.85771, Partenza ore 20:00/20:30 - Km. 5-10

19° CURUM PAR LA CHISOLA Borgonovo V.T. (PC) Inf. Riboni Alessandro, Tel. 0523.863006/328.9778265 Partenza ore 18:00/19:00 Km. 6-12

5 SETTEMBRE

1° PALIO SAN MICHELE Pontirolo Nuovo (BG) Inf. Redelli Marco, Tel. 0363.88537/333.3557533, Partenza ore 17:00/17:30 Km. 7-14

36° GIORNATE ESCRURSIONISTICHE IVV - dal 5/9 al 6/9 - Selva di Val Gardena (BZ) Inf. Bernardi Reinold, Tel. 335.8097589/0471.773121 Partenza ore non segnalata Km. 6-11-21

14° CAMMINATA DI SANT'ABBONDIO Como (CO) Inf. Clerici Carlo d/o AVIS Como, Tel. 031.303267, Partenza ore 17:00/17:30 - Km. 6-12

1° MARCIA MEMORIAL FEDERICO PINAT, Castions delle Mura (UD), Inf. Tussi Cristiano, Tel. 349.6527855, Partenza ore 16:00/17:00, Km. 7-12.

1° MARCIA "100 E LODE, Isola Vicentina (VI) Inf. Golin Bruno, Tel. 0444.596373, Partenza ore 10:00 - Km. 15-40-52-100

16° NA CORSETTA IN CAMPAGNA MAGRA Vigasio (VR) - Inf. Finezzo Fabrizio, Tel. 045.7364445/347.5268761 Partenza ore 17:30/18:00 Km. 7-12

6 SETTEMBRE

17° STRALEMINE Almenno S. Bartolomeo (BG) Inf. Locatelli Osvaldo, Tel. 035.642757, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-13-19

30° LA PRIMA DOPO I FERIE Cortenuova (BG) Inf. Rosconi Pietro, Tel. 0363.992441, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-12-16-21-26

25° PASSEGGIATA CICLISTICA Treviglio (BG) Inf. Brusaferrì Maddalena, Tel. 0363.44538, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 10

4 CAMPANILI Calderino (BO) Inf. Raimondi Franco, Tel. 051.6762038/338.5391237 Partenza ore 9:00/9:30 Km. 3-8-12

26° ATTRAVERSO ANTICHI BORGHI Prodezze (BS) Inf. Delle Donne Pietro, Tel. 030.9823596, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 6-13

TROFEO "CAROLINA RAUCCI" - Santa Maria Capua Vetere (CE) Inf. Raucci F./Raucci G., Tel. 0823.811466/338.8014576-347.3851940, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 3-5-15

32° CAMMINATA DELLA SPERANZA Cabiato (CO) Inf. Mangani Giuseppe, Tel. 0362.341029, Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 6-11-20

PERCORRENDO IL MINCIO IN CANOA "GOITO - MANTOVA" Goito (MN) Inf. Ghirardi Arturo, Tel. 328.2227609, Partenza ore 9:00 - [Arrivo a Mantova Centro Canoa Sparafucile] - Km. 20

17° CAMMINATA DELLE VALLI Carpaneto (PC) Inf. Barabaschi Benvenuto, Tel. 0523.859504, Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 7-12-21

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

33° DALL'ARNO AI COLLI DI S.MINIATO Isola S. Miniato (PI) - Inf. Cerone Giuseppe, Tel. 348.7214206/0571.400233 Partenza ore 8:15/8:30 Km. 6-12-16-22

2° MARCIA DEI "SEST" Polcenigo (PN) Inf. Castellet Mauro, Tel. 0434.653182, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12

16° TROFEO LUCA DELLA CASA Montebello (PR) Inf. Scarpenti Carmen, Tel. 0525.53318, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12

FUGA DEL SOLDATO DESMOND JONES DI CORSA NEL PARCO Borgosansiro (PV) - Inf. Novarese M, Tel. 333.9056564, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-15

26° MARCIA DELLA SALUTE, Santa Vittoria di Guahieri (RE), Inf. Lasagni Serafino, Tel. 0522.833366, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-11-22.

3° CAMMINA E CORRI AL TUSCOLO Frascati (RM) Inf. Ruffo L./Di Pastena V., Tel. 06.79840470-260504, Partenza ore 9:00/9:30 - [Castelli Romani - Tuscolo] - Km. 6-13

35° PODISTICA SAGRA DELLE MANDORLE S. Vito di S. Arcangelo di Romagna (RN) - Inf. Pesaresi Sante, Tel. 0541.682084, Partenza ore 9:30

- [Quart. Casale] - Km. 2-5-10

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

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

1° STRAMORAZZONE Morazzone (VA) Inf. Introna Francesco, Tel. 338.6128860, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-10-18

36° MARCIA TRA IL LAIS La Salute di Livenza (VE) Inf. Prevarin Marino, Tel. 0421.80178, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-22

25° MARCIA DEL TARAJO Cresole di Caldogeno (VI) Inf. Reniero Luciano, Tel. 0444.986065/339.1352910 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-8-13-22

12° CAMINA' DEL LEORIN Cisano di Bardolino (VR) Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373/335.6615513 Partenza ore 8:30/9:30 Km. 7-15

25° CAMMINIAMO PER LORO Porto di Legnago (VR) Inf. Carta Angelo, Tel. 348.3244014, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-10-20

11 SETTEMBRE

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

13° MARCIA DELL'ORATORIO Romanengo (CR) Inf. Polla Attilio, Tel. 0373.72610, Partenza ore 20:00/20:30 Km. 3-6-10

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

12 SETTEMBRE

CAMMINANDO PER LA VITA CON LA SOS Olgiate Comasco (CO) Inf. Righetti Luigi, Tel. 031.946400, Partenza ore 15:00/16:00 - Km. 6-12

25° MARCIA INTERNAZIONALE MARE E MONTI DI ARENZANO Arenzano (GE) Inf. Ufficio Sport, Tel. 010.9138291-9138240, Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-17-22-24

2° STAFFETTA DEL SORRISO MARATONA A SQUADRE (10 atleti x 5 coppie) Piacenza (PC) - Inf. Di Muzio Alberto, Tel. 328.7651061 - Partenza ore 17:30 - Km. 21.

GIRO PER IL TARO Madregolo (PR), Inf. Forni Aldo, Tel. 0521.805885,






COMITATO PROVINCIA DI CREMONA - Informazioni: 0373 202458



Organizza per

DOMENICA 13 SETTEMBRE 2009

37° MARCIA CREMA

Memorial

Samanni Gianmario - Samanni Renato

Manifestazione podistica a passo libero aperta a tutti di km. 6-13-20-30.
La manifestazione è valida per la validazione del Concorso Nazionale FIASP-PIEDE ALATO,
per i Concorsi Internazionali I.V.V.



Crema



Partenza ore 17:30/18:00,
Km. 5-11.

13 SETTEMBRE

33° STRABERGAMO
Bergamo (BG)
Inf. Longhi/Zanchi, Tel.
035.223162 (fax sede 9/12-
15/18), Partenza ore 9:00/9:30
Km. 5-10-17

4° TRI PASS E UNA
CURSETA Capriate (BG)
- Inf. Ghezzi Emilia, Tel.
035.993589/340.6472862,
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 6-12-16-23

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

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

37° MARCIACREMA Crema
(CR) - Inf. Nava Erminio,
Tel. 0373.202458-202045,
Partenza ore 8:30/9:00 -
[Colonia Seriana]
Km. 6-13-20-30

18° SCARPINATA DELLE
CERBAIE Galleno (FI)
Inf. Cicconi Gianni, Tel.
0571.296158, Partenza ore
8:15/8:30 - Km. 2-6-13-21

21° MEDIOFONDO GIALLO/
NERA DI CICLOTURISMO
Bertinoro Roncofreddo (FC)
Inf. Buvardija Ettore, Tel.
339.7024329, Partenza ore
7:00/9:00 - Km. 35-60

25° MARCIA
INTERNAZIONALE MARE
E MONTI DI ARENZANO
Arenzano (GE)
Inf. Ufficio Sport, Tel.
010.9138291-9138240,
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 7-16-22-26-42

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

26° GIRO DEI QUATTRO
COLLI - S. Colombano al
Lambro (MI) - Inf. Dallera
Pietro, Tel. 0371.89055,
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 6-12-21

38° IL MARCIALAMBRO
Verano Brianza (MI)
Inf. Borgonovo Maurizio, Tel.
334.3015100, Partenza ore
8:00/9:30 - Km. 6-12-18-24

23° MARCIA DEI TRE
ARGINI Fossadello di
Caorso (PC) - Inf. Draghi
Costantino, Tel. 0523.828837,
Partenza ore 7:30/8:30
Km. 5-14-21

2° MARCIA SUL
GRATICOLATO ROMANO
S. Giorgio delle Pertiche (PD)
Inf. Bovolato Diego, Tel.
328.3075975, Partenza ore
8:00/8:30 - Km. 5-10-18

32° MARCIA MADONNA
DEL MONTE Aviano (PN)
Inf. Leonarduzzo Gloria, Tel.
0434.366185, Partenza ore

8:30/9:30 - Km. 7-14-21

HALF MARATHON - CORRI
PER LA VITA Parma (PR)
Inf. Spotti Fabio, Tel.
0521.291296, Partenza ore
9:00 - Km. 5-10

33° SICCOMARCIA San
Martino Siccomario (PV)
Inf. Scovenna Cesare, Tel.
0382.571072, Partenza ore
7:30/8:30 - Km. 7-12-20-30

23° TROFEO AVIS
NOVELLARA Novellara (RE)
Inf. Santelli Tristano, Tel.
0522.662086, Partenza ore
9:00 - Km. 4-10-21

20° " TRA I SENTIERI NEL
VERDE" Lerici (SP) - Inf.
Vara R./Cortese R., Tel.
0187.967473-967706,
Partenza ore 8:31/9:00
Km. 9-15

21° ENTORNO A MALGA
TOF SUL SENTIERO DELLA
PACE Rovereto (TN)
Inf. Martini Franco, Tel.
0464.439713-421367,
Partenza ore 9:30/10:00 -
[Malga Tof - Monte Zugna]
Km. 10-15

3° CAMMINANDO INSIEME
Villa Vicentina (UD)
Inf. Fracaros Adelino, Tel.
0431.969488, Partenza ore
9:00/9:30 - Km. 6-12-20

36° WAMBA HOSPITAL
Castellanza (VA)
Inf. Penone Agostino, Tel.
0331.504627, Partenza ore
8:30/9:30 - Km. 7-12-18

37° MARCIA DEL
VILLAGGIO Arzignano (VI)
Inf. Galvani Ezio, Tel.
0444.674899/328.0192849
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 6-12-18-24

35° MARCIA BIANCOVERDE
S. Croce di Bassano (VI)
Inf. Baredin Matteo, Tel.
0424.566993/348.7620599
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 6-12-20

32° MARCIA VALLI GRANDI
VERONESI Bovolone (VR)
Inf. Bissoli Damiano, Tel.
347.7040259, Partenza ore
8:00/8:30 - Km. 5-10-18

25° PASINGANA Pacengo
di Lazise (VR) - Inf. Gatto
Giovanni, Tel. 045.7590373
/ 335.6615513, Partenza ore
8:30/9:30 - Km. 7-14

18 SETTEMBRE

5° MARCIA A BORGHETTO
- **4° TROFEO RENATO**
MAZZONI Borghetto (PC)
Inf. Mazzoni Patrik, Tel.
340.9097643, Partenza ore
17:30/18:30 - Km. 6-12

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

19 SETTEMBRE

MARATONA DEL MUGELLO,
Borgo San Lorenzo (BO), Inf.
Boretti Marco, Tel. 337.145655,

Partenza ore 15:00/15:30,
Km. 26-42

36° MARATONA DEL
MUGELLO - STRA
CITTADINA, Borgo San
Lorenzo (FI), Info G.S.Atletica
Marciatori Mugello, Info
333.7145655, Partenza ore
15:00, km 6-26-43

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

3° CAMMINATA DEL
GRANDE FIUME...E
DINTORNI Polesine
Parmense (PR)
Inf. Dioni Mariella, Tel.
0524.91155, Partenza ore
17:30/18:00 - Km 6-11

24° SCARPINATA A MONTE
RUFENO "CAMMINATA
NELLA SELVA DI MEANA"
Acquapendente (VT)
Inf. Pieri Sergio, Tel.
0763.7309206-733442-
628312 - Km. 8-15

20 SETTEMBRE

LA SGAMBATA DEL
FORNASOT Fornasotto di
Pontirolo Nuovo (BG)
Inf. Don Enrico Marelli
- Katiusia Scopel, Tel.
333.6132168, Partenza ore
7:30/12:00 - Km. 5-12-16

22° SGAMBATA
D'AUTUNNO Curnasco (BG)
Inf. Cesari Gianni, Tel.
035.690422/334.5448739,
Partenza ore 7:30/9:00
Km. 6-12-18

4° QUATER PASS
EN VALDEMAGNA
Sant'Omobono Terme (BG)
Inf. Frosio Damiano, Tel.
347.1041176, Partenza ore
7:30/9:00 - Km. 6-10-14-18

20° CAMMINATA DEL
SAM Medicina (BO) - Inf.
Gieri Franco, Tel. 051.850407,
Partenza ore 9:00/9:30
Km. 3-7-12

DU PAS PAR SAN ZUAN - 7°
MARATONINA DEL PESCO
San Giovanni Persiceto (BO)
Inf. Lelli Carlo, Tel. 051.824905,
Partenza ore 9:00/9:30
Km. 5-8-16-21

MARATONINA DI BRESCIA
, Brescia (BS), Inf. Criscuolo
Ciro, tel. 030.2000024,
Partenza ore 9:00, km.
5-10-21.

SETTIMANA
ESCURSIONISTICA IVV - dal
20/9 al 25/9 - Collepietra
(BZ) - Inf. Ass. Turistica,
Tel. 0471.376574-376760 (fax),
Partenza ore non segnalata
Km. non segnalati

7° SGAMBETTATA
MACERATESE Macerata
Campania (CE)
Inf. Nacca G./Nacca G., Tel.
0823.692812-081.841996,
Partenza ore 9:00/9:30
Km. 4-10

DOMENICA 13 SETTEMBRE 2009**37ª MARCIA DEL VILLAGGIO****Città di Arzignano****2° TROFEO** ASSOCIAZIONE ARTIGIANI MFAN
DELLA PROVINCIA DI VICENZA**ITINERARI**

Km 6 pianeggiante per mamme
con passeggini e disabili
Km 12 misto collinare
Km 18 e 24 impegnativi

MANIFESTAZIONE OMOLOGATA PER I CONCORSI
FIASP - IVV E DONNE PODISTE CP VICENZA

Ricchi riconoscimenti ai gruppi

Sarà contraccambiata la visita a tutti i gruppi che parteci-
pano a questa manifestazione con almeno 20 iscritti

Informazioni e iscrizioni:

Galvani Ezio - 0444 674899 / 328 0192849

**G.P. AVIS CURNASCO**

Via Martin Luter King n. 6

24048 TREVIOLO (BG)

organizza

DOMENICA 20 SETTEMBRE 2009

a

CURNASCO DI TREVIOLO (BG)**22ª SGAMBATA D'AUTUNNO**

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



per info: CESARI GIANNI Tel. 035/69.04.22 - 334.5448739



U.S. PIANENGHESE

ORGANIZZA A PIANENGO (CR)

DOMENICA 27 SETTEMBRE 2009

LA 34 EDIZIONE DELLA

MURSELADA

AI GRUPPI PIÙ NUMEROSI CON UN MINIMO DI 15 PERSONE
VERRANNO CONSEGNATI I SEGUENTI PREMI

1° GRUPPO - Coppa + POMERETTA
 2° GRUPPO - Coppa + CUFFIA
 3° GRUPPO - Coppa + POMERETTA
 4° GRUPPO - Coppa + SALABE
 5° GRUPPO - Coppa + SALABE

COFFEI AI GRUPPI CON UN MINIMO DI 15 PERSONE. O FINO A ESAUIMENTO

Società Podistica Seven A.S.D.
Via della Resistenza, 31
47039 Savignano sul Rubicone (FC)

SAVIGNANO SUL RUBICONE (FC)

DOMENICA 27 SETTEMBRE 2009

**MARCIALONGA
SUL RUBICONE**

Partenza ore 9.30 - Km 3, 7, 15

Informazioni ed iscrizioni: Dal Vecchio Gilberto, tel. 339.2715839

Savignano sul Rubicone (Savgnèn in romagnolo) è un comune di 16.447 abitanti della provincia di Forlì-Cesena, a circa 30 chilometri dal capoluogo, sulla via Emilia, verso est. Savignano sul Rubicone, già Savignano di Romagna, pare derivi la prima parte del toponimo dalla famiglia romana Sabiniana, mentre la seconda metà la si deve a Mussolini, che pose fine nel 1932 alla controversia sul nome attribuendo a Savignano lo storico fiume. Ancor oggi la diatriba sul toponimo è aperta. In epoca romana il fiume segnava il confine tra il territorio romano e la Gallia cisalpina. Il primo nucleo abitativo della futura Savignano, il Compito (Compitum), sorse lungo quella che sarà la via Emilia, all'incrocio con la via Regina che da Sarsina giungeva a Ravenna. Nel 187 a.C. il console Emilio Lepido fece tracciare la via Emilia, mentre nel I° secolo a.C. venne eretto il ponte consolare sul Rubicone, che resistette per circa 2000 anni cedendo poi ai bombardamenti tedeschi della seconda guerra mondiale. Il decadimento dei centri urbani dovuto alle invasioni barbariche portò un cambiamento radicale nell'organizzazione territoriale: dalla pianura e lungo i fiumi, le popolazioni si spostarono sulle colline, determinando un abbandono dell'agricoltura. Vaste zone della pianura romagnola, non più curate dai contadini, si impaludarono e la malaria cominciò ad imperversare. Anche la vallata del basso Rubicone divenne palude e selva e i futuri "savignanesi" si ritirarono sul monte Gaggio e sul colle di Castelvecchio, che sovrasta l'attuale centro di Savignano. Su quest'ultimo colle fu costruito un castello in un'ottima posizione strategica (sovrastava la via Emilia e il ponte consolare sul Rubicone). Il villaggio doveva essere fondo se nel 1085 era soggetto alla signoria di un certo Alberto Savignani, di nobile famiglia bolognese.

31° CAMMINATA PANORAMICA BRIANZOLA
Romanò di Inverigo (CO)
Inf. Barzaghi Luigi, Tel. 031.609288, Partenza ore 7:30/9:30 - Km. 6-12-24

21° GIROVERDE Camisano (CR) - Inf. Salvitù Gian Pietro, Tel. 0373.77147, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 9-14-21-28
30° CAMINADA DE SCUGNAI Secugnago (LO)
Inf. Tortini Giuseppe, Tel. 0377.807070, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 8-12-16-25

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

5° HALF MARATHON
Buccinasco (MI)
Inf. Ziccardi Alberto, Tel. 335.6744258, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 9-14-21

14° CAMMINATA JOLLY CLUB E AVIS
Colnago Monzese (MI)
Inf. Morelli Lorenzo, Tel. 02.2531992, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-21

27° TROFEO DON CARLO CARETTONI
Copreno di Lentate sul Seveso (MI)
Inf. Proserpio Mirco, Tel. 0362.563066-565376, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-13-22

3° CAMMINIAMO PER LORO
San Lorenzo di Curtatone (MN)
Inf. Martini Remo, Tel. 339.6312226, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-12

37° MARCIA DEI PIOPI
Soarza di Villanova (PC)
Inf. Serena Franco, Tel. 0523.837348, Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 6-12-18

32° QUATTRO PASSI DOPO E FERIE
Legnaro (PD)
Inf. Donà Pietro, Tel. 049.8830101, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

37° MARCIA DEI FUNGHI
Budoia (PN) - Inf. Baracchini Alessandro, Tel. 0434.653335-671961 (ufficio), Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-25

28° VIVI LA TUA CITTA' CAMMINANDO E USANDO IL MEZZO PUBBLICO
Parma (PR) - Inf. Casalini Claudio, Tel. 0521.214237, Partenza ore 9:00/9:30 - [Sede Tep] Km. 8-16

5° MARCIA "DI MUI" Gerenzago (PV)
Inf. Campana Marco, Tel. 339.6246224, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-18

31° PODISTICA DI FINE ESTATE
Rimini (RN)
Inf. Neri Stefano, Tel. 338.3645465, Partenza ore 9:30 - Km. 2-6-13

32° PASSEGGIATA DI GIORGIONE
Castelbarco di Veneto (TV) - Inf. R. Benati Oscar, Tel. 0423.97309, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-21-30

5° MARCIATONA TRA I VIGNETI E IL NATISONE
Premariacco (UD)
Inf. Nadalutti Mauro, Tel. 348.6023891, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-18

34° CAMMINATA DEI TRE CAMPANILI
Tornavento di Lonate Pozzolo (VA)
Inf. Verdiero Giovanni, Tel. 0331.660203, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-13-18

34° MARCIA SETTEMBRINA
Porogruaro (VE)
Inf. Zadro Sergio, Tel. 340.6018960, Partenza ore 7:00/9:00 - Km. 6-11-21

10° MARCIA DEL BRENTEGNAN
Piovene Rocchette (VI) - Inf. Francesco Enea, Tel. 348.3810358, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-11-19

32° MARCIA DEL CONTADINO
Vallese di Oppeano (VR)
Inf. Dusi Raffaello, Tel. 045.7134668, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-10-17

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

LA GIORNATA DELLA SALUTE - 9° MARCIA PER LA SALUTE
Dolo (VE)
Inf. Baldan Danilo, Tel. 041.411363, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-15-28

22 SETTEMBRE

7° MARCIA SULL'ETNA
Zafferana (CT)
Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 10

23 SETTEMBRE

4° MARCIA AGRITURISMO
MARGHERITA Galati Mamertino (ME)
Inf. Pippo Orlando, Tel. 0941.434975/329.0035532, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 5-10

24 SETTEMBRE

3° MARCIA ALL' ISOLA DI LIPARI
Lipari (ME)
Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 10

26 SETTEMBRE

SOLIDARIETA' ISTITUTO "BRAMAZZINI"
Bologna (BO) - Inf. Borgatti Roberto, Tel. 051.6192038, Partenza ore 16:00/16:30 - [Quartiere Reno] Km. 3-7

6° MILAZZO "ANDAR PER VILLE"
Milazzo (ME)
Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 10

11° CAMMINANDO "CON I BALOSS"
Coenzo di Sorbolo (PR) - Inf. Gardoni Angelo, Tel. 0522.694264, Partenza ore 16:00/16:30 - Km. 3-6-8-13

ANCHE IL RISO FA BUON SANGUE 3° EDIZIONE
isola della Scala (VR)
Inf. Reani Loris, Tel. 328.8022318, Partenza ore 16:00/16:30 - Km. 6-12

27 SETTEMBRE

15° CENE CAMMINA CON L'AIDO
Cene (BG)
Inf. Cerutti Raffaello, Tel. 329.0776730, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-21

7° DI CORSA...ALLA RAMERA
IN FESTA Ponteranca (BG)
Inf. Tomasini Francesco, Tel. 339.535697/035.576128 (fax), Partenza ore 7:30/9:00 - [Loc. Ramera] - Km. 2-8-12-16

36° A SPASS COI MACHINU'
Verdello (BG)
Inf. Locatelli Riccardo, Tel. 333.870570/035.872142 (Sede), Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-10-16-22

4° CORRIBERGAMO PAOLO BELLI
Bergamo (BG)
Inf. Manzoni Silvano, Tel. 035.4370701, Partenza ore 7:30/12:00 - Km. 5-10

MARATONINA DEI COLLI BOLOGNESI
Bologna (BO)
Inf. Tolomelli Paolo, Tel. 338.4890223, Partenza ore 8:30/9:00 - [Parco Cavaioni] Km. 22

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

36° DU PASS PER CIARE
Chiari (BS) - Inf. Begni Francesco, Tel. 030.7101946, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-21

34° MURSELADA
Pianengo (CR) - Inf. Mussini Flaviano, Tel. 339.6635540, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 6-12-20-30

37° MARCIALONGA SUL RUBICONE
Savignano sul Rubicone (FC)
Inf. Del Vecchio Gilberto, Tel. 339.2715839, Partenza ore 9:30 - Km. 15

9° MARCIA DEL DONATORE
Mariano del Friuli (GO)
Inf. Silvestri Paolo, Tel. 333.1879279, Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 6-12-18

QUATER PASS INTURNU AL SAN MARTIN
Garbagnate Monastero (LC)
Inf. Cajarelli Alessandro, Tel. 347.474677, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 8-15-25

9° TROFEO A.R.C.Q.P. "TRI PASS VISIN A L'USPEDA"
Vizzolo Predabissi (LO)
Inf. Bgobbi Alessandra, Tel. 349.7713837, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 5-11-21

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

12° AL FRESH TRA I RUNCHETTI
EL LAGHETUN Bernate di Arco (MI)
Inf. Polini Luciano, Tel.



039.6013747, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 8-13-22

22ª STRA...RHODENSE Rho (MI) - Inf. Callegari Renzo, Tel. 348.9995102, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-13-21

3ª PASSEGGIATA AIDO NELLE FRAZIONI DI SAN GIORGIO Tripoli di San Giorgio (MN) Inf. Pintaudi Umberto, Tel. 0376.397680/347.6078102, Partenza ore 8:30/9:00 Km. 6-12Km

37ª CAMMINATA LUNGO IL PO Fogarole di Monticelli (PC) - Inf. Bussandini Lucio, Tel. 0523.820193, Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 5-10-18

26ª MARCIA DEI BARTANDI Fontaniva (PD) Inf. Scomazzon Ivone, Tel. 049.5940505, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-21

32ª MARCIA DE LA PIROGA Selvazano Dentro (PD) Inf. Costola Egidio, Tel. 049.637338, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 7-14-21

15ª TROFEO VIVI PONSACCO Ponsacco (PI) Inf. Landi Giovanni, Tel. 0587.730236, Partenza ore 8:15/8:30 - Km. 6-13-21

20ª MARCIA DEL CASTELLO Pordenone (PN) - Inf. Da Riol Graziato, Tel. 0434.570645, Partenza ore 8:30/9:30 - [Quartiere Torre] - Km. 5-11-21

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

3ª MARCIA UNIONE DEI COMUNI Pieve del Cairo (PV) - Inf. Morini Roberto, Tel. 338.7036132, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-18

21ª MARCIA DELL'UVA Verla di Giovo (TN) Inf. Brugnara M./ Fontana S., Tel. 338.1158296-349.2554532, Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 5-10-16

10ª TURIN HALF MARATHON Moncalieri (TO) Inf. Sede/Blatto, Tel. 011.4559959/338.3919800, Partenza ore 9:30 - Km. 21

34ª PODISTICA POVEGLIANO - MARATONA DEL BOSCO MONTELLQ, Povegliano (TV) Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 7-14-25-30-43

9ª MOUNTAIN BIKE POVEGLIANO Povegliano (TV) - Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 44

12ª CAMMINATA DEL CARDINALE Castiglione Olona (VA) - Inf. Alemanni Nuccia, Tel. 0332.265276, Partenza ore 8:30/9:30 Km. 6-12-21

26ª MARCIA TRA LE VISELE DEL DURELO Chiampo (VI) - Inf. Parise Mariano, Tel. 0444.625127, Partenza ore 7:30/8:30 - Km. 6-12-22

6ª MACONDO MARATHON 9ª MARCIA PER I BAMBINI DI STRADA Valle S. Floriano di Marostica (VI) - Inf. Lunardon Fabio, Tel. 0424.75276/328.7227811, Partenza ore 7:00/11:00 Km. 3-6-12-22-32-42

SU E ZO PAR LA ROSTA Castagnaro (VR) Inf. Mantovani Giorgio, Tel. 0442.675507, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-18

11ª STRALUPATOTO S. Giovanni Lupatoto (VR) Inf. Rossi Ettore, Tel. 045.8100107, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-10-16

2 OTTOBRE

10 ORE "IL FIUME, TRE TORRENTI, LA LOMELLINA (nel suggestivo sentiero della costa di Mezzano, Sannazzaro de' Burgundi (PV), Inf. Cosio C./Cordone C., Tel. 0382.996119/338.2069525 Partenza ore 08:00/16:00, Km 11 ripetibili

3 OTTOBRE

9ª CAMMINATA DEGLI ALPINI Sarmato (PC) Inf. Arati Pierangelo, Tel. 0523.887782, Partenza ore 16:00/17:00 - Km. 5-10

11ª MARCIA DEL TAGLIAMENTO S. Paolo di Morsano al Tagliamento (PN) - Inf. Martinis Archimede, Tel. 0434.696004, Partenza ore 15:00/16:00 - Km. 6-12-21

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

10ª CAMMINANDO CON BAKITA Magrè di Schio (VI) Inf. Marangoni Francesco, Tel. 0445.531503/349.1935363, Partenza ore 8:00 - Km. 27

4 OTTOBRE

28ª GIRO PODISTICO DELL'ISOLA - GIORNATA NAZIONALE FIASP Bonate Sopra (BG) - Inf. Pirola Giambattista, Tel. 035.994651, Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-10-15-22

3ª CAMMINATA SUL TOMENONE Costa di Mezzate (BG) Inf. Andreolletti Carlo, Tel. 035.683842, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-12-18

BOLOGNA - SAVIGNO - ZOCCA Bologna (BO) Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123, Partenza ore 8:30/9:00 - [arrivo a Zocca (MO)] - Km. 21 - 32- 50

9ª MEMORIAL SPIGA CASADIO SANTE Bologna (BO) - Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/348.3109680, Partenza ore 18:00/18:30 - [Giardini Margherita] Km. 2-7-12

24ª STRAMANERBIO Manerbio (BS) - Inf. Mantovani Giancarlo, Tel. 030.9382878,

Partenza ore 8:30/9:00 Km. 7-14-23

SETTIMANA ESCURSIONISTICA INTERNAZIONALE - dal 4/10 al 11/10 - Morter - Val Venosta (BZ) Informazioni, Tel. 0473.623109-622042 (fax), Partenza ore non segnalata Km. non segnalati

35ª MARCIALONGA VALLE DI SUESSOLA S. Maria a Vico (CE) - Inf. Morgillo Prof. Alfonso, Tel. 0823.407531-808160 (anche fax), Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 6-12

7ª CAMMINIAMO PER INCONTRARE I POPOLI Luogo d'Erba (CO) Inf. Bertelle Giuseppe, Tel. 031.698303, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 8-12-17-23-32

32ª RALLY PODISTICO CREMASCO Crema (CR) Inf. Bozzi Franco, Tel. 0373.259452, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-15

14ª ALLA SCOPERTA DEGLI ANTICHI CASTELLIERI Sez Ronchi dei Legionari (GO) Inf. Cettul Umberto, Tel. 0481.777716, Partenza ore 8:30/10:00 - Km. 6-12-18

9ª WALKING TOGETHER Somaglia (LO) Inf. Sangermani Mauro, Tel. 0377.57408, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 7-14-21

13ª TRI PASET IN MES AI RUNCHEI Ronco Briantino (MI) - Inf. Brivio Domenico, Tel. 039.6079861, [Centro S. Antonio], Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 8-16-21

6ª MARCIA CITTA' DI PONTENURE Pontenure (PC) Inf. Fontana Giuseppe, Tel. 0523.511625, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 5-11-17-25

30ª MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE Albignasego (PD) Inf. Bettella Paolo, Tel. 049.8014004, Partenza ore 8:00/9:00 - [Piazza del Donatore] - Km. 6-13-21-28

37ª MARCIA SUL BRENTA Carmignano di Brenta (PD) Inf. Antonello Luigi, Tel. 049.9430006, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 8-15-26

5ª MARCIA TRA I FIUMI Ghirano di Prata (PN) Inf. Marcon Lorenzo, Tel. 0434.626640, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-21

33ª CAMMINATA GOLESANA Baganzola (PR) Inf. Ravarani Mirko, Tel. 0521.601554, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-21

8ª IL FIUME, TRE TORRENTI, LA LOMELLINA Sannazzaro de' Burgundi (PV) Inf. Cosio/Cordone, Tel. 0382.996119, Partenza ore 7:00/9:00 - Km. 7-11-17-24-31-40-50

30ª GIRO DELLA CARLETTA Rimini (RN) - Inf. Canini Aldo Mario, Tel. 328.9196995, Partenza ore 9:30 - [Parco Terme Galvanina] - Km. 3-8-12

GRUPPO SPORTIVO AVIS AIDO Via D. Andreolletti 24049 VERDELLO (BG) organizza DOMENICA 27 SETTEMBRE 2009 a VERDELLO (BG) 36ª A SPASS COI MACHINU RITROVO PRESSO IL CENTRO SPORTIVO COMUNALE manifestazione podistica internazionale non competitiva a passo libero su percorsi pianeggianti di km. 6 - 10- 16 - 22 valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO F.I.A.S.P. Palazze Comunale per inf. LOCATELLI R. Tel. 035.87.21.42 - 333.8708570

Manifestazione podistica omologata FIASP-IVV del Comitato Provinciale Pisp di Pavia con autorizzazione n° 57-45-46 del 19-5-2009 e valida per i Concorsi: Piede Alato - Gamba D'Argento - Concorso Fedeltà - Sempre in Marcia - Maratona della Lomellina I Gruppi Podistici AVIS-AIDO SANNAZZARO ORGANIZZANO PEDEMONTANA ZINASCO NUOVO a Sannazzaro de' Burgundi (PV) Piazzale Mainoli Venerdì 2 • Sabato 3 • Domenica 4 ottobre 2009 ECO - ULTRA - MARATHON 8ª Il fiume, tre torrenti, la Lomellina Tre giorni internazionale di Sannazzaro de' Burgundi (è consentita la partecipazione anche ad una sola giornata) Manifestazione podistica internazionale a carattere popolare non competitiva a passo libero aperta a tutti 1ª classificata anno 2006 e 3ª classificata anno 2004 e 2005 migliori manifestazioni Fisp-IVV Provincia di Pavia 2ª classificata migliori Marcia d'Italia anno 2004 votate dai partecipanti al Concorso "Gamba d'Argento" Venerdì 2 Km 11 ripetibili 10 ore Nel suggestivo sentiero della Costa di Mezzano Partenza dalle ore 8,00 alle ore 16,00 (ultima partenza) a passo libero Chiusura manifestazione ore 18,00 o comunque l'ultimo arrivato Sabato 3 Km 12 - 25 Andando per Castelli, Cascine e risale la Lomellina Marce guidate a passo FIASP 8Km 5 all'ora) con Capitano di strada Km 25 partenza ore 8,00 - km 12 partenza ore 10,00 Domenica 4 Km 7-11-17-24-33-40-51 Il Fiume, tre Torrenti, la Lomellina Km 40 - 51 partenza dalle ore 7,00 alle ore 7,30 a passo libero Km 7-11-17-24-33 partenza dalle ore 7,30 alle ore 9,00 a passo libero I percorsi si snodano sui sentieri e argini del grande fiume (Il Po) e dei suoi affluenti (Terdoppio, Agogna, Erbognone) tra risaie, Cascine e Castelli, per valorizzare la Lomellina, terra ricca di storia, cultura, gastronomia e sport. Sabato 3 alle ore 19.30 CENA TIPICA PAVESE Prenotazione Obbligatoria WWW.avisannazzaro.it Troverai tutte le notizie della manifestazione e quelle del comitato FIASP di Pavia Prenotazioni e Informazioni: G.P. AVIS AIDO SNZ-Tel 0382996119-3382069525 andrea.castel@libero.it KM N° ristori + arrivo Quota Con ricon. Quota Senza ricon. Riconoscimenti (disponibilità n° 800 oltre solo IVV) 7 uno € 3,00 € 2,00 1 kg di riso + diploma 11 due € 3,00 € 2,00 1 kg di riso + diploma 17 tre € 3,00 € 2,00 1 kg di riso + diploma 24 quattro € 6,00 € 2,00 1 kg di riso + diploma + 1 bottiglia di vino 33 sei € 6,00 € 2,00 1 kg di riso + diploma + 1 bottiglia di vino 40 sette € 8,00 € 3,00 1 kg di riso + diploma + 2 bottiglia di vino 51 nove € 8,00 € 3,00 1 kg di riso + diploma + 2 bottiglia di vino



RIMINI
"Parco Termale Galvanina"
4 OTTOBRE 2009

30° GIRO DELLA CARLETTA

Km 3 - 8 - 12
Partenza ore 9.30

BREVI CENNI SU RIMINI

La storia di Rimini ha avuto inizio dalla spiaggia. Dal paleolitico, l'uomo primitivo ha abitato la zona tra la costa e il colle di Covignano. Dalla preistoria, la strada della civilizzazione ha portato Rimini fino a diventare un'importante città dell'Impero Romano. La prima fondazione dovette probabilmente avvenire grazie all'arrivo di genti etrusche villanoviane stanziate a Verucchio, caposaldo villanoviano della zona. La creazione doveva avere probabilmente ragioni di tipo commerciale, dovute alle possibilità di approdo che permetteva la zona. Come un'eredità del mondo villanoviano, Rimini si dovette probabilmente trovare a far parte del mondo etrusco, cui si seguì probabilmente un dominio umbro ed in seguito, celtico. In epoca classica si hanno tracce di contatti col mondo Egeo, testimoniati dal ritrovamento di frammenti di ceramica greca. Si pensa che la città fosse considerato come un emporio dalle genti di Egina. L'arrivo dei Celti non dovette essere troppo violento, ma si ebbe un'occupazione della zona da parte di Galli Senoni, i quali continueranno in seguito la loro marcia verso sud, occupando gran parte delle Marche ed arrivando poi ad occupare, seppur per breve tempo, Roma. L'eredità celtica non è visibile oggi, ma è grazie a questa occupazione che la città crebbe d'importanza e divenne uno dei porti maggiori dell'Adriatico, insieme alla vicina Ravenna. Questa crescita, e anzi la fine delle fortune di un'altra città importante, posta sulla foce del Po, Spina, intorno al III secolo, la città si venne a trovare in mezzo alle vicende che videro contrapposti i Galli e i Senoni contro i Romani.

Informazioni: Marlo Canini - Tel. 328.9196995

10^a STRALEVANTO
Domenica 11 ottobre 2009



Km. 0,5 - 4 - 11 - 15
Partenza ore 10 - Piazza Cavour -
Levanto SP



Informazioni: Marco Romano 0187 807441 0187 809023
Cell. 3298578295 e-mail luiginaxx@libero.it

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

15° PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO Terzi (TR) Inf. Bortone / Mari, Tel. 338.8376142-1084882, Partenza ore 10:00/10:30 Km 3-5-11.

15° MARCIA SPORT E' SOLIDARIETA' Feletto Umberto Tavagnacco (UD) Inf. Sgrazutti Elvio, Tel. 0432.764286, Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 5-10-18

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

35° PASSEGGIAMO TRA CASTAGNI E ULIVI Mussolente (VI) Inf. Sandro Francesco, Tel. 0424.573854/333.6943894 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 4-8-12-20

26° MARCIA VERDIANA Zanè (VI) Inf. Guerra Michele, Tel. 0445.362094, Partenza ore 8:00/9:30 - Km. 7-13-22

36° CAMINADA NE LE VAL DE CASELON Casaleone (VR) - Inf. Bernardi Gianpietro, Tel. 0442.330231, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-10-20

10 OTTOBRE

5° MARCIA SULLA STRADA DEL TARTUFO Bonizzo di Borgofranco sul Po (MN) Inf. Bisi Paolo, Tel. 338.5903771, Partenza ore 16:30/17:00 - Km. 6-12

17° MARCIA DEL SANTO ROSARIO Maregia di Bevilacqua (VR) Inf. Faccio Giovanni, Tel. 0442.95164, Partenza ore 15:00/16:00 - Km. 6-12

11 OTTOBRE

7° CAMMINATA "SOLIDALMENTE" Almè (BG) - Inf. Pesenti Claudio, Tel. 339.3822248/035.5545000 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-12-22-27

37° PANORAMICA MAPELLESE Mapello (BG) Inf. Amadio Angeloni, Tel. 035.909697, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-13-15-21

CAMMINATA LUNGOSAVENA, Bologna (BO), Inf. Morini Giovanni, Tel. 051.476685, Partenza ore 09:00/09:30, Km. 3-7-12

CAMMINATA CAMPAGNOLA Longara (BO) Inf. Salvatore Lumia, Tel. 051.721218, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 3-7-14

TROFEO ZOLA FIRMO -A.N.A. FLERO Flero (BS) Inf. Rozzini Renato, Tel. 030.2761568, Partenza ore 9:00/9:30 - Km 5-13

SETTIMANA ESCURSIONISTICA - dal 11/10 al 16/10 - Termeno S.S. VINO (BZ) - Inf.Ass. Turistica, Tel. 0471.860131-860820 (fax), Partenza ore non segnalata - Km. non segnalati

3° PASSEGGIATA DEL CAMPANILE Capodrise (CE) Inf. Nacca Gennaro, Tel. 0823.692812, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 1-5-10

3° MARCIA DELLA VALLE DELL'OGLIO Sondino (CR) Inf. Nichetti Carmela, Tel. 0374.85771, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 8-14-18

34° CAMINEDA DAL TRE FRAZIUN Longiano (FC) Inf. Bettucci Giorgio, Tel. 0547.665059, Partenza ore 9:30/11:00 - Km. 2-6-11

3° MARCIA DEI TRE CAMPANILI San Pier d'isonzo (GO) Inf. Valenti Loredana, Tel. 320.0963430, Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 6-12-18

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

4° MARCIA LUNGO GLI ARGINI Como Giovine (LO) Inf. Mutti Alessandro, Tel. 0377.767049, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-11-16-21

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

35° SCARPONATA San Pietro in Cerro (PC) Inf. Marengli Vincenzo, Tel. 0523.839689, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 5-10-15

25° STRA PADOVA VIVA - 25° "CAMINEMO PAR LORI" Padova (PD) Inf. Informazioni, Tel. 049.8015456-686922, Partenza ore 9:00/10:00 - (Prato della Valle) Km. 6-12-18

A SPAS PAR CORDOVAT Cordovado (PN) Inf. Renato Fiorindo, Tel. 3313676042, Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 6-12

33° CAMMINATA ENOLOGICA Corcagnano (PR) - Inf. Piazza Giuseppe, Tel. 0521.630148, Partenza ore 8:45/9:15 - Km. 6-12-21

34° TROFEO DELL'UVA San Pancrazio (RA) Inf. Zaccaria Giovanni, Tel. 0544.534139, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 5-10-21

26° CAMMINATA DI SAN LUCA - 2° MARATONA DORANDO PIETRI Correggio (RE) - Inf. Zanta Gianfranco, Tel. 059.643039, Partenza ore 9:00 - Km. 6-12-21

10° STRALEVANTO Levanto (SP) - Inf. Romano Marco, Tel. 0187.807441, Partenza ore 10:00 - Km. 1-4-11-15

34° CIRCUITO DELL'ACCIAIO Terzi (TR) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.960179-333.2841435, Partenza ore 10:00/10:30 - Km. 5-16

6° MARCIA PER LO SPORT Udine (UD) Inf. Riosa Giuliano, Tel. 347.8774022, Partenza ore 9:00/10:00 - [Località San Osvaldo] - Km. 6-12-21

33° A PEE PAR CASSAN Cassano Magnago (VA) Inf. Lattuada Giuseppe, Tel. 0331.775894/347.8565454, Partenza ore 8:30/9:30 Km. 6-13-18-24

ATTRAVERSO LE LAME E IL PARCO DEL SESIA, Alvano Vercellese (VC), Info Garella Oliviero, Tel 0161.859150, Partenza ore 08:00/09:00, Km 3-6-12-18

31° MARCIA MIRANO CITTA' VERDE Mirano (VE) Inf. Barbierato Rizzardo, Tel. 041.431594, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 7-13-22

27° MARCIA DI SAN MARCO Bassano del Grappa (VI) - Inf. Zanon Luigi, Tel. 0424.31805, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-22

17° CAMMINATA DELL'AMICIZIA Bertesina (VI) - Inf. Trabaldo Romero, Tel. 0444.581499/347.5579998 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 7-12-18

25° MARCIA DEL RISO Anson di Minerbe (VR) Inf. Zordan G./Bissoli G., Tel. 0442.641275-640677, Partenza ore 8:00/9:00 Km. 5-10-20

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

18 OTTOBRE

34° MARCIA DEL DONATORE Brembate (BG) Inf. Spada Bruno, Tel. 035.801614-802066, Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-10-13-20

QUATER PAS IN VALVERDA, Bergamo (BG), Inf. Mazzoleni Aurelio, Tel. 335.7060132, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-13-17.

CAMMINATA DELLA CALDARROSTA Monte Pastore (BO) Inf. Raimondi Franco, Tel. 051.6762038/338.5391237 Partenza ore 9:00/9:30 Km. 2-7-10

14° CINQUE CAMPANILI Cellatica (BS) Inf. Taglietti Francesco, Tel. 333.4003238, Partenza ore 8:30/9:00 - (Via Caporalino) Km. 6-14-21

4° PASSEGGIATA CITTA' DI PORTICO Portico (CE) Inf. Iodice F./Pescarella G., Tel. 0823.896398/333.3583273 Partenza ore 9:00/9:30 Km. 5-12



35° CAMINADA DA BAGNOL CREMASCO Bagnolo Cremasco (CR)
Inf. Gandelli Carlo, Tel. 0373.648702/340.0535674
Partenza ore 8:00/8:30
Km. 6-12-22-33

24° BISMARZIA Mossa (GO)
Inf. Feleppa Emiliano, Tel. 0481.530760, Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 6-12-18

29° CARATE TRA IL VERDE E L'ANTICO Carate Brianza (MI) - Inf. Molteni Giorgio, Tel. 338.8575295, Partenza ore 7:45/9:45 - Km. 5-12-17-25-32-42

18° OSSONAINSIEME Ossona (MI)
Inf. Oldani Elvezio, Tel. 340.7729750, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-12

LA BORGOVAITIDONE Borgonovo V.T. (PC)
Inf. Riboni Alessandro, Tel. 0523.863006/328.9778265
Partenza ore 7:45/9:30
Km. 3-6-12-17-22-30

31° MARCIA INTERNAZIONALE DELLA CROCE VERDE Padova (PD)
Inf. Ferrato Italo, Tel. 049.8961503/349.5304426,
Partenza ore 8:30/9:30 - [Impianti Sportivi Plebiscito]
Km. 6-12-21

12° MARCIA DELL'ORCINO Orentano (PI)
Inf. Valori Lorenzo, Tel. 0583.23686, Partenza ore 8:15/8:30 - Km. 2-5-11-21

3° MARCIA BROVADA E MUSET Tauriano di Spilimbergo (PN)
Inf. Sedran Andrea, Tel. 333.8482099, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-18

34° TROFEO OSSIMPRANDI Toccalmatto (PR)
Inf. Aiolfi Aristide, Tel. 0524.522657-0521.821537,
Partenza ore 8:00/8:30
Km. 4-7-12-16-18

35° GIRO DELLA PIANA SERNAGLIESE Sernaglia della Battaglia (TV)
Inf. Marsura Loris, Tel. 338.7961601, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-22-33

8° MARCIA "TRA I CASTAGNI DI VALLE" Valle di Soffimbergo Faedis (UD)
Inf. Gasparini Claudio, Tel. 0432.235903, Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 5-12

14° CAMMINATA GURONESE Gurone di Malnate (VA)
Inf. Perin Gino, Tel. 0332.427273, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-19

7° MARCIA DELL'ABBZIA Summaga di Portogruaro (VE) - Inf. Sandre Stefano, Tel. 347.3466462, Partenza ore 8:30 - Km. 5-12-21

7° PASSEGGIATA PER MANO INSIEME S.Eusebio di Bassano (VI)
Inf. Novello Roberto, Tel. 0424.504226, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 5-6-11-21

15° SGAMBELADA AVIS CITTÀ DI VALDAGNO Valdagno (VI)
Inf. Martini Ezio, Tel. 0445.404422, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-22

18° MARCIA DI S.TOMMASO Orti di Bonavigo (VR)
Inf. Pennacchioni Ottavio, Tel. 0442.641445, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 5-11-20

24 OTTOBRE

4° CAMMINATA PELLEGRINAGGIO TERNO D'ISOLA SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII Terno d'Isola (BG)
Inf. Sorzi/Biffi, Tel. 035.790380-4940100/329.6888594,
Partenza ore 14:30/16:00
Km. 10-20

25 OTTOBRE

STRANTEGNATE Antegnate (BG) - Inf. Pezzoni Massimiliano/Sig.ra Marisa, Tel. 035.315347/349.2698469,
Partenza ore 7:30/12:00
Km. 7-12-20

32° TEREMOTATA Terno d'Isola (BG)
Inf. Sorzi/Biffi, Tel. 035.790380-4940100/329.6888594,
Partenza ore 7:30/9:30
Km. 5-8-15-24-32-50

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

31° VISITOM I CONFII DE POMPIA Pompiano (BS)
Inf. Marini Antonio, Tel. 030.9465042, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 7-14-21

5° SGAMBETTATA "PASTORANESE" Pastorano (CE) - Inf. De Michele/Ricciardi, Tel. 0823.879778-872760/338.5864404 [Fraz. di Pantuliano] - Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 5-12

5° SEPRIO RUNNING Locate Varesino (CO)
Inf. Vaiani Pietro, Tel. 0331.830791, Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 7-13-22

9° UN PAESAGGIO DA RISCOPIRE Dovera (CR)
Inf. Bertoni Giuseppe, Tel. 0373.978268/338.7642310
Partenza ore 8:00/9:00
Km. 7-13-20

32° TUTTI ASSIEME A MERATE Merate (LC)
Inf. Laurusio Giorgio, Tel. 039.9902047, Partenza ore 8:00/9:15 - Km. 8-14-21

33° CAMMINATA AVISINA - 29° STRABRIANZA Seregno (MI) - Inf. Carrer Gianni, Tel. 0362.328796, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-14-22

34° CAMINADA DELLE VALLI Buscoido (MN)
Inf. Bacchi Ugo, Tel. 0376.48091, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-12-21

3° MARCIA "AGAZZANO IN CORSA" Agazzano (PC)
Inf. Pera Luigi, Tel. 333.5728537, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 6-12-18

35° NA CAMINADA MARCIA DI S.MICHELE Montemerlo di Cervarese di S. Croce (PD) - Inf. Terrasan Gianfranco, Tel. 049.8668091, Partenza ore 8:30/9:30
Km. 4-7-13-20

33° MARE CITTÀ PINETA Marina di Pisa (PI)
Inf. Info, Tel. 050.575726/338.3868381,
Partenza ore 8:15/8:30
Km. 6-12-18

1° "CORRI AZZANO" AZZANO, Azzano Decino (PN), Inf. Feltrin Silvano, 0434.630184/339.3282210
Partenza ore 09:00/10:00, Km. 5-12-22

33° ADASI IN T'LA FUMARA Valera (PR) - Inf. Cotti Daniele, Tel. 0521.994653, Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 6-14

5° QUATAR PASS PAR TROV E D'INTURAN Trovo (PV)
Inf. Zuccotti Maria Antonietta, Tel. 334.5446507, Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-14-21

14° MARCIA TRA I QUARTIERI NEL VERDE La Spezia (SP)
Inf. Comitato Marco, Tel. 0187.712211 (anche fax), Partenza ore 8:30/9:00 - [Parco della Maggiolina] - Km. 6-14

11° MARCIA DELLE CASTAGNE Magnano in Riviera (UD)
Inf. Goi Pascolo, Tel. 0432.784754-785686,
Partenza ore 8:30/10:00
Km. 4-7-13-22

35° MARCIA DE SANDRIGO Sandrigo (VI)
Inf. Stefani Giovanni, Tel. 0444.658545/339.4124427
Partenza ore 8:00/9:30
Km. 6-11-22

15° MARCIA ANGET Legnago (VR)
Inf. Gianmarino Giuseppe, Tel. 0442.25374, Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 5-11-17

MANIFESTAZIONE DI CHIUSURA SUL PERCORSO CIRCOLARE "TA LIPA POT - BEL SENTIERO" Stolviizza di Resia (UD) - Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 360.960179, Partenza ore 10:00 [Bar Arrivo-Piazza Arrotino]
Km. 5-10



CON IL PATROCINIO

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

ORGANIZZA:

DOMENICA 18 OTTOBRE 2009

14ª CINQUE CAMPANILI

di Km 6-14-21

Compensazione difficoltà altimetriche: km 14=16 - km 21=25
14° Trofeo COOPERATIVA VITIVINICOLA CELLATICA-GUSSAGO
14° Trofeo ASSESSORATO ALLO SPORT DEL COMUNE DI CELLATICA
14° Trofeo ASSESSORATO ALLO SPORT DEL COMUNE DI GUSSAGO

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

Per informazioni:

Segreteria: Tel. 3334003238

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

Micky Café: Tel. 393475667

Iscrizioni presso la Sede Sociale
MICKY CAFÉ Via Della Chiesa, 146
25127 BRESCIA - Cell. 3334003238
tutti i giovedì antecedenti la marcia
sabato 17 ottobre 2009
dalle ore 20,00 alle ore 22,00
domenica 18 ottobre 2009
mezz'ora prima sul luogo di partenza



Gruppo Podistico Cral SPERLARI
Via Lugo 30 - 26100 Cremona

organizza per il

8 NOVEMBRE 2009

la

23ª MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO

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

L'INCASSO ANDRÀ A BENEFICIO DELL'ASSOCIAZIONE "ABIO" di CREMONA

RICONOSCIMENTI

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

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

Informazioni e prenotazioni:

Sig. BUSETTI SANDRO

Tel. e Fax 0372.39175

Cell. 339.5415038

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



ALLENAMENTO E "FEMMINILITÀ"

Durante il ciclo mestruale non esistono controindicazioni mediche alla pratica di qualunque sport, se non quelle dettate dal buon senso, occorre sfatare l'immagine della donna indebolita dalle mestruazioni, spesso le limitazioni sono dettate da freni psicologici. Il problema esiste solo in caso di forti dolori (dismenorrea) o di eccessive perdite ematiche (menorragia). La produzione di endorfine, indotta dall'attività muscolare, può essere di grande aiuto per contenere il dolore durante il primo giorno di mestruazioni, a tal proposito, consigliamo, per chi è abituato ad allenarsi, un lavoro più blando del solito e, per chi non si allena regolarmente, una passeggiata, anche in bicicletta, o esercizi di stretching e respiratori o anche una nuotata a basso ritmo in piscina. Per poter praticare tranquillamente un'attività sportiva, in questi giorni è necessario l'utilizzo di un assorbente interno, ma molte donne hanno ancora delle remore al riguardo, cosa che, per un'atleta, può rivelarsi un grosso limite. Le mestruazioni abbondanti creano sicuramente più problemi a chi pratica discipline di durata, dove una carenza di ferro o un abbassamento dei valori dell'emoglobina incidono in modo negativo sulla prestazione. In base ai dati statistici, si può affermare che le atlete più giovani, che ancora non hanno avuto figli e che praticano attività di lunga durata, sono molto più frequentemente soggette a fastidi di irregolarità nel ciclo. Le mestruazioni possono essere disturbate da: carichi di lavoro eccessivi con notevole stress fisico, calo improvviso del peso corporeo, forte stress mentale e psicologico. Il rapporto mestruazioni/performance è molto personale, ci sono sportive che hanno fatto il loro record di sempre nel primo giorno di mestruazioni, altre che in situazioni analoghe bucano sempre la gara ed altre

che utilizzano la pillola per regolare e programmare il ciclo in funzione delle gare più importanti.

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

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

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

-fase post-mestruale, in cui è presente l'ormone FSH (o ormone follicolostimolante, è prodotto dall'ipofisi anteriore, nella donna ha la funzione di stimolare la crescita dei follicoli ovarici e di indurre la produzione di estrogeni con ciclicità mensile);

-fase ovulatoria, contraddistinta dagli ormoni FSH e LH (o ormone luteinizzante, nella donna regola l'attività delle ovaie sia in termini di secrezione ormonale, sia per quanto riguarda la fertilità degli ovociti);

-fase post-ovulatoria, con gli ormoni LH e progesterone;

-fase pre-mestruale, in cui, insieme all'ormone LH, vi è una notevole presenza di estrogeni e progesterone.

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

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

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

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

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

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

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



PERCHÈ UN GRUPPO PODISTICO?

A questa domanda ci sarebbero molte risposte, cercheremo di esporne qualcuna ma ognuno è libero di trovarne di personali; in fondo sarebbe sufficiente dire "perché ci piace correre e camminare, o perché abbiamo a disposizione gli spazi per farlo", ma forse è più utile farsi un'altra domanda "perché sempre più persone della nostra zona dedicano parte del proprio tempo libero al cammino o alla corsa?" e soprattutto "fanno bene?". Ci sono chiare risposte scientifiche; per le attività lavorative e sociali utilizziamo sempre meno energie fisiche e rischiamo di cedere alla sedentarietà che da qualche anno è inserita tra i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, al pari dell'ipertensione, dell'ipercolesterolemia o dell'obesità. Le attività fisiche di tipo aerobico, come il cammino a passo veloce, la corsa, il nuoto, la bicicletta costituiscono, se praticati con continuità, dei fattori di protezione, agiscono cioè sulle componenti del rischio cardiovascolare, favoriscono il controllo del peso corporeo e della pressione alta e migliorano il flusso sanguigno. Ogni attività fisica prevede delle limitazioni,

nel caso del cammino le controindicazioni sono poche, riguardano in parte l'area cardiologia, in parte quella ortopedica ma sicuramente il podismo è tra le attività fisiche quella a minor rischio, prevalgono nettamente i benefici. Cercheremo di sviluppare questo tema con alcuni incontri con Medici specialisti e apriremo la partecipazione a tutti coloro che vorranno partecipare, magari per esprimere un dubbio o cercare una proposta. Ma sarebbe riduttivo dare solo un'interpretazione di tipo medico. C'è anche un'interpretazione di tipo sociale, per praticare un'attività fisica è necessario avere la possibilità materiale di farlo ed è evidente che il nuovo sviluppo di percorsi pedonali e ciclabili, oltre alla vasta rete di strade sterrate o a basso traffico, consenta di praticare il podismo in sicurezza in ogni stagione dell'anno, garantendo continuità all'attività fisica; non è trascurabile il basso costo economico, sono sufficienti buone scarpe. Ma ci sono considerazioni forse più importanti. Nella definizione di gruppo è insito il concetto di collaborazione e di condivisione degli scopi per

cui un gruppo nasce e si sviluppa. Noi crediamo di poter condividere alcuni scopi, sicuramente quello di promuovere uno stile di vita che miri ad ottenere il benessere psicofisico dell'individuo e chiunque abbia camminato o corso negli spazi aperti può confermare il benessere che si prova, soprattutto se si cammina o si corre con amici. Condividiamo anche il rispetto e la grande considerazione per il nostro territorio, nessuno di noi inquina, ci limitiamo ad occupare esigui spazi sulle strade aperte, guardiamo la nostra campagna con occhi diversi, perché a piedi diverse sono le distanze e lo sguardo torna ad essere quello di chi non aveva un'auto per spostarsi. Del resto il cammino e la corsa sono i gesti più antichi dell'uomo, e ci sembra giusto ricordarlo.

Questi sono i "sentimenti" espressi dal Gruppo Podistico Corno Giovine, che ha sede in Via San Rocco 10/C di Corno Giovine in provincia di Lodi, sono rivolti a tutti coloro che ancora oggi non si identificano in nessuna entità sportiva.





COME SI ALIMENTA LO SPORTIVO

Spesso, prima di affrontare un'attività sportiva, viene da chiedersi cosa - e quanto - è meglio mangiare. Ma quello che si può consumare è un calcolo che varia da disciplina a disciplina, da atleta ad atleta, da prestazione a prestazione, e non è possibile quantificarlo con esattezza per chi si dedica allo sport saltuariamente e solo per svago. Si può genericamente dire che il consumo di calorie per 30 minuti di bicicletta varia, a seconda della velocità di esecuzione dell'esercizio e a seconda del sesso e delle caratteristiche del soggetto, dalle 200 alle 300 calorie. Cerchiamo allora di capire come ottenere il meglio dal nostro organismo e come dare il massimo, tenendo presente che si deve fare i conti con gli orari di lavoro o della scuola, con gli impegni di famiglia, insomma con le cose della vita di tutti i giorni. L'alimentazione dello sportivo forse è il sogno di tutti gli sportivi, ma la "magi-

ca" scatola di spinaci di Braccio di Ferro esiste solo nei fumetti. Perché non è assolutamente vero che ci sono alimenti che consentono super prestazioni. Inutile sperare in un super nutrimento di sali minerali o vitamine! L'alimentazione deve essere la più naturale possibile. La si può ottimizzare seguendo alcuni semplici consigli. Prima degli esercizi è consigliabile eliminare alcuni cibi: la carne e i grassi, ad esempio, vengono sempre digeriti lentamente e quindi possono dare un senso di pesantezza. Vanno anche scartati i cibi "oleosi" perché danno luogo a produzione di gas. I carboidrati (pane, pasta ecc., in una misura di almeno due etti) sono i più indicati, perché vengono facilmente digeriti e fanno sì che la glicemia, cioè il livello dello zucchero nel sangue, si mantenga in valori normali. Ovviamente anche la frutta, le verdure cotte, i dessert ed il pesce, in porzioni idonee, possono essere

assunte con beneficio. Contrariamente a quanto si crede non è consigliabile l'uso di zucchero, perché crea facilmente alterazioni della glicemia.

Ma non è detto che la pratica sportiva si possa esercitare ad orari fissi, con cadenze determinate. Spesso, purtroppo, si riesce a fare un po' di movimento solo nei ritagli di tempo, incastrando lo sport tra un impegno ed un altro. E allora, sul piano dell'alimentazione, è bene tener conto di alcune semplici indicazioni. Se la ginnastica si fa al mattino, la colazione deve essere composta da succo di frutta, tè, pane tostato e un dessert semplice e leggero. Se invece si prevede di allenarsi durante la pausa di mezzogiorno, la dieta va divisa in due parti: un po' di frutta a metà mattinata e un pranzo leggero subito dopo l'attività fisica. Per l'attività del dopo cena è consigliabile pasteggiare con pasta, insalata e frutta.



SPORT E TERZA ETÀ

L'efficienza di tutti i sistemi aumenta nel corso dello sviluppo dalla nascita sino ai 30 anni circa e successivamente cala.

Grosso modo, un ragazzino di 10 anni vale come il nonno di 70 anni. Per un soggetto sedentario, si può indicativamente ritenere che l'efficienza diminuisca di circa l'1% all'anno con l'aumentare dell'età dopo i 30 anni. Questo calo non è in effetti molto diverso se si paragonano soggetti fisicamente attivi a soggetti mediamente sedentari, tuttavia i soggetti fisicamente attivi sono più performanti; posta uguale a 100 l'efficienza globale di un sedentario all'età di 30 anni, l'efficienza di un soggetto fisicamente attivo sarebbe di 120. Questa differenza fa sì che, ad esempio, un soggetto fisicamente attivo di 65 anni abbia la stessa efficienza di un soggetto sedentario di 30 anni.

La riduzione della massa muscolare è principalmente responsabile della diminuzione della forza muscolare con l'invecchiamento, valutabile a 70 anni d'età nell'ordine del 30% rispetto ai 30 anni. Vi è infatti una riduzione del numero delle fibre muscolari e, parallelamente, una riduzione del numero di cellule nervose deputate all'innervazione dei muscoli. Questo fenomeno, detto di atrofia, è comune anche ad altri tessuti. Tuttavia nelle persone anziane l'attività fisica

favorisce la conservazione della massa proteica e ritarda il processo di invecchiamento. Inoltre nei soggetti anziani si riscontrano i miglioramenti, legati all'allenamento, di entità paragonabile a quanto si osserva nei giovani.

Studi recenti condotti su soggetti novantenni indicano che 8 settimane di allenamento di potenza aumentavano la forza dei muscoli dell'arto inferiore in media del 160%.

Terminato l'allenamento la forza si riduceva del 30% nel corso di 4 settimane di vita sedentaria.

Come ulteriore vantaggio indotto dall'aumento della forza vi era la miglior mobilità articolare.

ALLENAMENTO NELLA TERZA ETÀ

La definizione di protocolli per il miglioramento della forza negli anziani non può prescindere dalla valutazione del possibile quadro di osteoporosi. Questa malattia è molto diffusa: fratture legate ad osteoporosi colpiscono almeno 1 anziano maschio su 6 e una donna anziana su 3. Sicuramente nell'anziano si riduce la potenza del meccanismo aerobico: la principale causa è legata alla diminuzione della frequenza cardiaca massima, la quale è stimabile come 220 - età. La limitazione del flusso di sangue ai muscoli comporta una parallela limitazione dell'apporto di ossigeno.

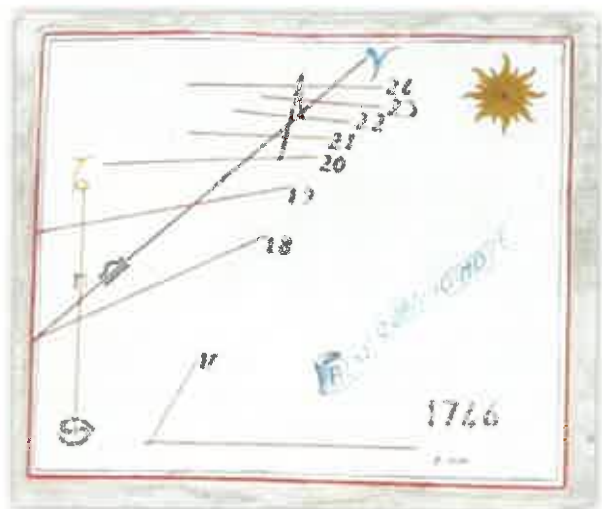
Anche nel caso della potenza aerobica, questa migliora nell'anziano in seguito ad allenamento.

L'ATTIVITÀ FISICA ALLUNGA LA VITA?

Il problema che tipicamente si pone con le persone anziane è la qualità di vita la quale è criticamente legata all'auto-sufficienza; pertanto è utile definire la capacità aerobica minima che soddisfa questa condizione. Una ragionevole stima è che il sistema trasporto-utilizzo dell'ossigeno sia in grado di fornire ai tessuti dell'organismo almeno 10 ml di ossigeno per chilo di peso al minuto. Su questa base è possibile definire, a parità di altre condizioni, l'aspettativa di vita di un soggetto fisicamente attivo rispetto ad un soggetto sedentario: questa risulta di 20 anni più lunga nel primo rispetto al secondo. All'atto pratico, una simile differenza nella durata della vita non è riscontrabile tra i due gruppi. Rimane vero però che l'incidenza di molte malattie, come coronaropatia, infarto miocardico, diabete è maggiore nei soggetti sedentari.

L'attività fisica consigliata è abbastanza semplice: bisogna spendere circa 300 kcal al giorno in attività di intensità medio-bassa.





LA MERIDIANA DI VIGOLENO

In generale la meridiana, chiamato anche orologio solare, altro non è che la rappresentazione grafica di alcuni dei principali circoli della sfera celeste sul piano preposto alla realizzazione dell'orologio.

Tale rappresentazione si ottiene per mezzo di speciali proiezioni, derivate dalla geometria proiettiva, le cui metodologie danno luogo alle note descrizioni geometriche per la costruzione degli orologi solari. Per definizione, quindi, un orologio solare classico serve ad indicare le informazioni, relative al tempo, che derivano dalle caratteristiche astronomiche dei circoli della sfera celeste proiettati sul piano dell'orologio. In virtù di questa definizione, infine, si ha che le indicazioni possono essere anche diverse dalla semplice misura del tempo, ma possono essere legate anche a caratteristiche più specificamente astronomiche, come nel caso delle meridiane che indicano la posizione dei segni zodiacali sull'eclittica rispetto all'orizzonte.

COME SI LEGGE UNA MERIDIANA AD ORE TEMPORARIE

L'orologio temporario, nelle sue diverse forme, reca undici linee e dodici spazi. Nell'antichità le linee orarie non venivano quasi mai numerate, ma esse indicano le dodici ore temporarie a cominciare dal sorgere del sole fino al suo tramonto. Quando l'ombra del sole, al mattino, è abbastanza netta e si sovrappone alla prima linea oraria, si è compiuta la Prima ora temporaria e così via. Quando l'ombra si sovrappone alla linea verticale del mezzogiorno vero locale, si è compiuta l'Ora Sesta e si entra nell'ora Nona. Questo sistema orario, essendo legato alla durata del giorno, è evidente che la durata delle ore cambia a seconda della latitudine del luogo.

LE ORE ASTRONOMICHE

Già dall'antichità, astronomi come Ipparco e Tolomeo, usavano le ore cosiddette Astronomiche che suddividono il giorno e la notte in 24 spazi uguali, suddividendo in settori di 15° ognuno il circolo dell'equatore (da cui anche il nome di ore equinoziali). Essi facevano iniziare il computo di queste ore eguali dal mezzogiorno fino a quello successivo. L'orologio solare equinoziale è, a buon diritto, il capostipite degli orologi ad ore eguali. Infatti, le popolazioni cinesi antiche già dal II secolo a.C. facevano uso di orologi equinoziali, dato il loro sistema astronomico completamente differente da quello occidentale in quanto basato sul polo e sull'equatore e non sull'eclittica. A loro si deve il più antico riferimento letterario sull'argomento, un documento risalente al VI secolo d.C. in cui viene descritto minuziosamente un orologio solare equinoziale e le sue pregevoli e comode caratteristiche di lettura. Il sistema delle ore astronomiche cominciò a dilagare nell'Occidente cristiano attorno al XIV secolo, quando le torri campanarie di chiese, conventi, monasteri, abbazie ed edifici pubblici, si abbellirono dei primi orologi meccanici. L'ora del mercante in contrapposizione all'ora dei chierici. Dal 1500 in poi, gli orologi solari, insieme all'adozione dei primi astrolabi disposti parallelamente all'asse terrestre, cominciarono ad indicare l'ora astronomica, computando il tempo, come gli orologi a campana, da una mezzanotte all'altra (risparmiandosi di notte ovviamente). Questa tradizione è rimasta invariata fino ai nostri giorni, sebbene contrastata fortemente nei secoli XVIII e XIX dall'introduzione del sistema Italico che computava le ore, sempre equinoziali, invece che dalla mezzanotte, dal tramonto del sole a quello successivo. La caratteristica comune delle

ore equinoziali si vede sull'orologio solare sulla linea equinoziale: tutti e tre i sistemi orari astronomico-italico-babilonico si intrecciano negli stessi punti di suddivisione lungo la linea equinoziale. Ciò perché dipendendo dal moto del sole sopra l'equatore, nei giorni di equinozio esse hanno durata eguale.

COME SI LEGGE UNA MERIDIANA AD ORE ASTRONOMICHE

Un orologio solare normale indica il tempo vero locale del luogo in cui è stato costruito. Quando l'ombra dell'ostilo si sovrappone alla linea oraria delle 9, l'orologio indica che sono le ore 9 locali. Un orologio situato a Roma indica le 9 di Roma; un orologio situato a Bari indica le 9 di Bari e i due orologi indicano le 9 in istanti diversi in quanto il Sole passa prima sul meridiano di Bari e dopo su quello di Roma.

Questa differenza è nota come "costante locale" o differenza di longitudine. Per il fatto che le ore astronomiche sono legate al movimento del sole sui circoli paralleli all'equatore, si ha che il Sole passa, dal suo nascere al suo tramonto, prima sui meridiani dei luoghi posti più ad Est e dopo sui meridiani dei luoghi posti più ad Ovest.

A ciò sono dovuti anche il sistema dei fusi orari. E' ovvio quindi che un orologio solare posto a Bari indicherà il mezzogiorno vero locale (ma anche le altre ore) prima dell'orologio posto a Roma di una quantità temporale pari proprio alla differenza di longitudine tra le due città. Per questo motivo, molti orologi solari dell'800 hanno una doppia linea meridiana che serve ad indicare, in genere, il mezzogiorno solare vero di Roma rispetto alla località in cui esso si trova.

LA MERIDIANA



DEL MEZZODÌ DI VIGOLENO

Prima del 1893, e la meridiana di Vigoleno è datata 1746, l'Italia adottava l'ora del meridiano dell'Osservatorio Astronomico di Monte Mario in Roma. Per questo motivo, quasi tutte le meridiane di allora riportavano sul tracciato delle ore vere locali, la retta oraria del mezzodì, a Vigoleno, al contrario, vigeva l'ora locale. Per poterla disegnare, questa linea del mezzodì, in un orologio situato in una qualsiasi località, si procede in questo modo. Anzitutto si calcola la latitudine e la longitudine del luogo semplicemente con l'ausilio delle carte geografiche dell'I.G.M., dove si può già avere il valore della differenza in arco tra la longitudine di Roma Monte Mario e il luogo considerato. Fatto ciò, si sarà in grado di dedurre se la retta delle ore 12 vere di Roma, su quadrante che si costruisce, è antimeridiana o pomeridiana. Infatti, la linea delle ore 12 vere di Roma è antimeridiana se il luogo è posto ad ovest del meridiano di Roma Monte Mario; è pomeridiana se il luogo si trova ad est. Dopodichè, il calcolo della posizione della retta oraria è perfettamente identico a quello delle altre linee orarie, con la sola differenza che in

luogo dell'angolo orario a si metterà nella formula del calcolo di E, la differenza in arco tra la longitudine di Roma Monte Mario e il luogo in cui si costruisce l'orologio. E' importante quindi ricordare che per uno stesso luogo ed orologio solare (latitudine, longitudine, declinazione del muro e lunghezza dello stilo costanti) la forma e la posizione della lemniscata dipende solo dalla declinazione del sole, dall'E.T. e dall'angolo orario a del sole. Un orologio solare ad ore Astronomiche, Italiche e Babiloniche, con le sette curve di declinazione del Sole, è già un buon esempio di orologio solare leggibile solo dall'occhio esperto di chi è addentro alla materia. Figurarsi poi se a questi si aggiungono i sistemi temporario, planetario, ed altre indicazioni e rappresentazioni. Un orologio che riporti i sistemi orari astronomico, italico e babilonico si legge a seconda dell'indicazione che si cerca. Se si vuol sapere l'ora, sarà sufficiente individuare il vertice (e non la direzione in questo caso) d'ombra dello stilo sul piano del quadrante e vedere a quale linea oraria del sistema astronomico essa si approssima; se si vuole sapere quante ore sono trascorse dal sorgere del sole, si vedrà su quale linea oraria del



sistema Babilonico (in genere di colore blu) il vertice d'ombra è più vicino; se si vuole sapere quanto tempo è trascorso dal tramonto del sole del giorno precedente, si vedrà su quale linea oraria del sistema Italico (in genere di colore rosso) il vertice d'ombra è più vicino.

VIGOLENO

La sua fondazione risale al X secolo ma la prima data documentata è il 1141 quando era avamposto, sulla strada per Parma, del Comune di Piacenza. Il possesso passò per molte mani, principalmente fu della famiglia Scotti, vide i Pallavicino, Piccinino, Farnese, e venne più volte distrutto e ricostruito. Nel 1922 la principessa Ruspoli Gramont lo fece restaurare. Il borgo fortificato medievale è di particolare bellezza, completamente circondato dalla cinta muraria merlata che è interamente percorribile sull'antico cammino di ronda. Ha un unico accesso attraverso un rivellino, dalla particolare forma tondeggiante, che proteggeva il vero portale d'ingresso. Il cuore del borgo è la piazza, con fontana centrale, su cui si affacciano: il mastio, la parte residenziale del castello, l'oratorio e la cisterna. Il paese prosegue con un piccolo gruppo di case strette intorno alla pieve di San Giorgio. Sul lato est, tra le abitazioni e le mura si trova un giardino.



Una delle torri del Castello



Le mura merlate del Castello

Il **castello di Vigoleno** è un imponente complesso fortificato tra la valle dell'Ongina e quella dello Stirone su un rilievo di non elevata altezza domina le colline circostanti. Il mastio, ha un imponente torrione di pianta quadrangolare con feritoie, beccatelli e merli ghibellini. Ospita sale museali con documenti storici e fotografici. Un camminamento di ronda lo collega alla seconda torre e da qui alla parte residenziale.

I partecipanti alla manifestazione FIASP: "Passeggiata del Castello e Colline" a Vigoleno di Vernasca in Provincia di Piacenza, svoltasi il 30 maggio scorso, hanno ammirato la Meridiana e il borgo di Vigoleno.



IL PENSIERO POSITIVO

Il pensiero positivo, prima ancora di essere una tecnica di preparazione mentale è una filosofia di vita. Bisogna capire qual è la propria predisposizione iniziale a "pensare positivo", come si vivono gli eventi positivi e quelli negativi; è bene cercare ciò che c'è di positivo in noi e "tirarlo fuori". E' un allenamento continuo: spostare il negativo, vedere il positivo, stoppare i pensieri neri, far avanzare solo quelli chiari. Man mano lo sforzo diventa naturale.. Tanto si è scritto sui benefici effetti della corsa a livello fisico e psicologico, ma si è parlato poco di quello che può succedere correndo. Forse non si è mai sottolineato abbastanza il fatto che il running sia un ottimo esercizio del pensiero sviluppando la capacità di riflessione, la fantasia, la creatività, molte conoscenze su di sé. Spesso i podisti, mentre corrono, sono consapevoli di attuare un dialogo con sé

stessi e generalmente viene considerato che parole, frasi o immagini positive possono svolgere una funzione positiva sulla percezione di efficacia che l'atleta ha di sé stesso in una determinata situazione sportiva. In effetti è ragionevole pensare che struttura e contenuti di specifici pensieri influenzino le prestazioni più di altri; la procedura consiste nel definire una parola simbolica, o dei veri e propri "ritornelli positivi" annotarli, cercare di visualizzarli, di farli "propri" e tenerli in mente. I "promemoria psicologici" consistono dunque in parole-chiave ("gamba-leggerezza" "spalle- scioltezza" "piedi-velocità").. la cui funzione è quella di richiamare sensazioni associate a ciò che si intende pensare, sentire, fare, che possono aiutarti a rimanere concentrato. I "ritornelli positivi" possono costituire la tua motivazione interiore nei momenti di mag-

gior necessità. Il self-talk viene quindi suggerito attraverso "parole-stimolo" o "frasi positive", ogni volta che vi si pone attenzione, verranno sperimentati i pensieri e le azioni associate allo stato che si vuole raggiungere. Trovare un "promemoria psicologico" non è difficile; il segreto è sceglierlo perfettamente adatto a te, devi sapere ciò che funziona meglio per te, un modo per sviluppare il tuo "tifo" interiore ricordando i pensieri che attraversano la tua mente quando corri bene, quando "quel giorno,tutto, ha funzionato al meglio". La ripetizione di due parole o di "ritornelli positivi" può diventare parte del tuo ritmo di corsa. Quanto più saranno ripetute ed intense le sensazioni che si associano al simbolo, tanto più quest'ultimo sarà un efficiente promemoria.

IL Gruppo Podistico Camminatori S.Anna di Senna Comasco con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Senna Comasco ORGANIZZA

DOMENICA 6 DICEMBRE 2009
a Senna Comasco (a 4 km da Como)

XVIII° TROFEO DEI DUE CAMPANILI
e la **TERZA MARATONA del MONTE GOJ**

Mandatamento Podistico Internazionale aperto a tutti gli

Km. 7-13-20-28-42

Partenza dalle ore 7.30 alle ore 8.15 per la Maratona e dalle 7.30 alle ore 9.30 per tutti gli altri percorsi.

MIGLIOR MARCIA NAZIONALE FIASP E CONCORSO VAI GAMBA D'ARGENTO 1992
MIGLIOR MARCIA C.P. FIASP DI COMO-LECCO-SONDRIO

SERVIZI:

- Senna Comasco facilitata sabato sera alle ore 19.00 per chi lo desidera.
- Cena di benvenuto al sabato sera.
- Partecipazione convegni e corsi di affluenti a partire (Tel. R. Comune 031.934700).
- Cascata fagioli e chiodi.
- Pranzo del Podista dalle ore 12.00 della domenica.
- Presenza con stand sportiva.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
FABIANA SORAYA
TEL. 031.770120

Il Gruppo Podistico S.Anna di Como è nato nel 1987 per volontà di alcuni dipendenti del Nosocomio cittadino. Inizialmente il Gruppo non ha organizzato manifestazioni F.I.A.S.P., preferendo "osservare" e creare un'esperienza. Ben presto però è nato il Trofeo Dei Due Campanili, inizialmente con un chilometraggio massimo di 20 km, poi di 36 ed infine, al terzo anno, una 42 Impagazzati km prevalentemente boschive, denominata: Maratona Dalla Valle Del Mulino. Nel 1992 questa Maratona venne nominata Miglior Marcia Nazionale F.I.A.S.P. e Miglior Marcia Concorso Nuovo VAI "Gamba D'Argento". Dal 2005 questa Marcia ha cambiato tipologia e nome denominandosi "Maratona Monte Goj, con percorso sempre di tipo morenico, prevalentemente boschivo, sicuramente espressione dei colori e della tipologia di percorso.

ECCO ALCUNI "RITORNELLI POSITIVI" CHE HANNO DATO LA CARICA

Deena Kastor, Medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Atene 2004, un personale di 2:19'36" sulla maratona "Oggi fai vedere chi sei" "Vai più veloce" "Dacci dentro", "frasi così potenti che le ho ripetute a me stessa per tutta la gara".

Bill Rodgers, uno dei più grandi maratoneti del passato, vincitore di 4 New York e 5 Boston, durante la White Rock Marathon 2006 si è girato verso il suo compagno di corsa e gli ha urlato "Spietati da adesso in poi!". Ha stabilito il suo primato stagionale.

Marco De Gasperi, pluricampione mondiale ed europeo di corsa in montagna. Quando ha un avversario da staccare o da agguantare si dà la carica dicendo " Lui è più stanco di me, lui è più stanco di me".

Lucilla Andreucci, Vincitrice di maratone come Venezia, Milano, Vienna, durante le gare per non cedere alla fatica che si fa sentire e continuare a inseguire la vittoria segue solo il filo dei pensieri "ancora un metro, ancora un metro".

Mario Scapini, mezzofondista italiano affida i suoi finali di gara a due diverse frasi: " Dai che è finita" " Dai che non ti prende, non ti prende...".



RIPRENDERE DOPO L'ESTATE

“Anche se l'attività istituzionale della FIASP sotto certi aspetti è rivolta all'attività ludico motoria, questo non toglie al Socio FIASP di esaltarsi “sfidando” se stesso nell'esercizio del suo hobby: la corsa. Il tecnico, Fulvio Massini, con le sue considerazioni da consigli utili per chi intende la “corsa” nel vero senso della parola, pur partecipando alla attività podistica non competitiva”.

L'estate è ormai un piacevole ricordo! A settembre tutte le attività ripartono a pieno ritmo. Fa ancora un pò caldo, ma gli impegni autunnali sono vicini, ed è giusto iniziare a lavorare per arrivarci nel miglior modo possibile. A breve si correranno alcune fra le più importanti maratone dell'anno e poi, qualche amico è lì pronto a sfidarvi nella mezza o nelle “breve”, quindi non potete presentarvi impreparati; non solo, ma avere un approccio sbagliato, proprio in questa fase potrebbe compromettere l'esito della divertente stagione di allenamenti e di partecipazione alle manifestazioni podistiche che sta per iniziare. Eccoli quindi alcuni consigli per gestire nel modo migliore la ripresa del normale regime di allenamento.

LA “RIMESSA IN FORMA”.

Molto probabilmente qualcuno di voi si sarà un pò lasciato andare mangiando in modo più irregolare del solito, concedendosi qualche peccato di gola e diminuendo la quantità e la qualità degli allenamenti. Agendo contemporaneamente su allenamento, alimentazione ed integrazione riuscirete in tempi abbastanza brevi a ritornare nelle ideali condizioni fisiche tali da consentirvi di ottenere le stesse prestazioni di prima dello stop per le vacanze.

Un appropriato e regolato apporto di sostanze nutritive, insieme ad un'adeguata ripresa degli allenamenti vi aiuteranno a riequilibrare ed a riottimizzare il vostro rapporto fra massa grassa e massa magra. Infatti, 1-2-3 settimane di riposo, di diminuzione della normale attività podistica potranno aver determinato nell'organismo alcune modificazioni. Non riiniziare subito a fare gli stessi allenamenti che facevate prima delle vacanze, concedetevi un paio di settimane per raggiungere un apprezzabile livello di “forma” prima di dedicarvi ad allenamenti “importanti” sul piano qualitativo e quantitativo.

Vacanza significa anche giustamente “staccare”, quindi sarete riusciti a mantenere il vostro apparato cardio-circolatorio allenato, ma sicuramente i muscoli potranno aver perso tono o potranno aver perso, almeno in parte,

l'adattamento specifico a correre, ed in particolare a correre a velocità di gara.

IL PRINCIPIO DELL'ALLENAMENTO DA OSSERVARE È QUELLO DELLA GRADUALITÀ.

In pratica. Riprendete senza strafare, iniziando a correre per 20-30', e poi aumentate la durata fino ad arrivare a fine settimana a correre fra i 50 ed i 60'. Calma non mettetevi fretta!

Diminuirete così il rischio di infortunarsi. La settimana successiva dedicatela ancora alla corsa lenta, cercando di arrivare a correre fino ad 1 ora e 15'- 1:30'. Al termine dell'allenamento inserite dai 5 ai 15 allunghi di 100 metri cercando di correre con estrema scioltezza e decontrazione ad una velocità leggermente superiore a quella che riuscireste a mantenere durante una gara di 10 km. A questo punto riprendete il vostro normale programma di allenamento.

RECUPERATE LA FORZA GENERALE.

I podisti in genere trascurano un altro importante mezzo di allenamento: il potenziamento muscolare a carico naturale. Specialmente dopo un periodo di sosta durante il quale le nostre abitudini possono essere cambiate, è importante eseguire esercizi di potenziamento muscolare rivolti alla muscolatura degli arti inferiori, dei glutei, degli addominali ed anche se in misura minore di braccia e spalle. Questo consiglio ha maggiore valenza per i non più giovanissimi e per le donne, che tendono a perdere con maggior facilità la forza.

I più giovani invece dovranno curare anche il recupero dell'elasticità muscolare degli arti inferiori dedicando semplicemente fra i 5 ed i 10 minuti al termine di ogni riscaldamento, o dopo la corsa lenta, ad eseguire degli esercizi di salto con la corda a piedi uniti o alternati, oppure ad eseguire dei saltelli sia salendo che scendendo i gradini.

RECUPERARE LA FORZA SPECIFICA

Dopo le prime due settimane di “ripresa” con dedizione alla corsa lenta ed al potenziamento muscolare, vi consiglio

di iniziare ad eseguire allenamenti di corsa in salita su distanze massime fino ad 80 metri per un totale di 1000-1200 metri.

FINO ALLA MEZZA MARATONA

Chi ha in programma di correre distanze fino alla mezza maratona inizi pure ad eseguire delle prove ripetute dai 200 ai 600 metri per poi gradualmente arrivare ad eseguirle di distanza fino ai 2000-3000 metri. Attenzione a non andare troppo forte. Meglio correre qualche prova ripetuta in più, ma con recupero contenuto (60-90” per i 200-600 metri e 2-3' per 1000-2000-3000), invece che correre a velocità più elevate con recupero maggiore. Correre le ripetute su distanze brevi, in quanto serve a qualificare l'allenamento di potenza aerobica, ecco perché consiglio di eseguire più prove a velocità ridotta riducendo il recupero. Velocità eccessivamente elevate mettono in condizione i muscoli di dover produrre troppo lattato ed in pratica ad allenare una caratteristica non necessaria. Sempre per chi si pone questo obiettivo diventa importante eseguire una volta alla settimana un allenamento di corsa lenta progressiva, accelererà i tempi di “messa in forma”.

I MARATONETI

Dopo un periodo di graduale e lenta ripresa dovranno mirare decisi all'obiettivo iniziando ad eseguire allenamenti specifici: i medi, i progressivi e le ripetute di distanza variabile dai 1000 ai 5000 metri con recupero 1000-2000 metri a ritmo medio- maratona, o di corsa lenta per i meno esperti. Il segreto fondamentale per la ripresa, spero lo si sia capito, è quello di riacquisire forza generale e specifica, e di non eseguire lavori a velocità troppo elevata. Riprendere con calma ridurrà al minimo i rischi di infortuni e consentirà di presentarci agli appuntamenti agonistici in ottima condizione. Per saperne di più contattatemi info@fulviomassini.com. Buon divertimento.



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

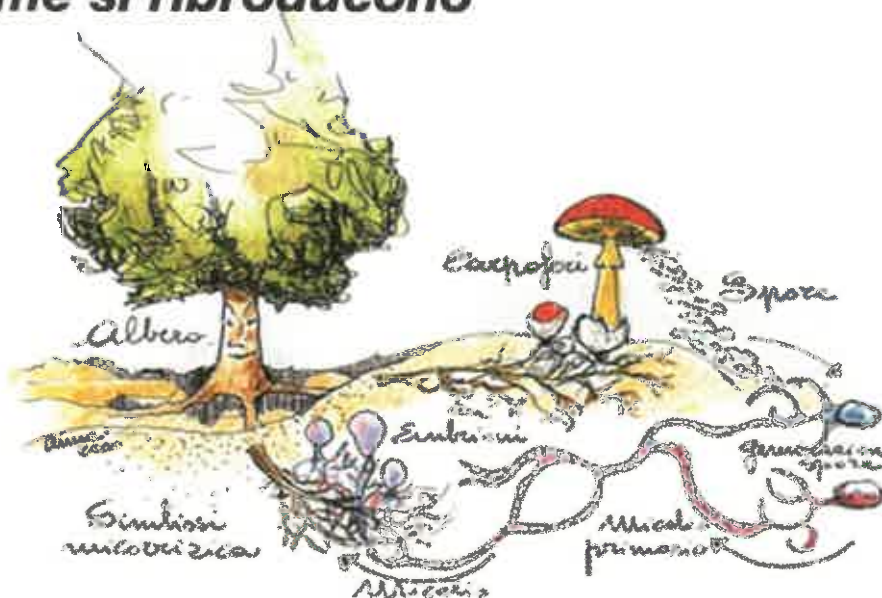
“Le marce che si svolgono nei mesi estivi e autunnali possono offrire al podista l’opportunità di vedere dei funghi, la voglia di raccogliergli è istantanea, come la curiosità di sapere se sono commestibili o velenosi. I mesi di settembre-ottobre, sono quelli più indicati per la loro raccolta, la stessa è regolamentata da leggi regionali. I funghi commestibili e velenosi si assomigliano molto, per evitare intossicazioni o avvelenamenti si consiglia di sottoporli al controllo nei centri appositamente allestiti.”

DI REMO MARTINI

COS'È UN FUNGO

Come vivono e come si riproducono

I funghi rappresentano un gruppo di organismi viventi, paragonabili a vegetali molto atipici: infatti, a differenza di questi ultimi, sono sprovvisti di clorofilla. Inoltre, differiscono dalla maggior parte delle piante perché necessitano per vivere di sostanze già elaborate da altri esseri viventi, in quanto non in grado di elaborarle o di fabbricarle da soli. Essi possono assomigliare alle piante verdi perché, tranne poche eccezioni, hanno pareti cellulari definite e, proprio come le piante, sono immobili. Infine, si riproducono per mezzo di spore, che si possono paragonare ai semi dei vegetali superiori. Però i funghi non hanno fusto, radici o foglie e sono sprovvisti del sistema vascolare - che dalle radici porta la linfa vitale a risalire il tronco fino a raggiungere i rami e le foglie - tipico delle piante. Come qualsiasi organismo vivente, anch'essi sono formati dall'insieme di un numero indefinito di cellule, dove per cellula intendiamo il sistema base delle struttura e del funzionamento di ogni organismo vivente. Tutti conosciamo un "porcino": ebbene, la parte principale del corpo fungino non è quella grossa struttura compatta, colorata, dotata di cappello, gambo, etc., che noi osserviamo e raccogliamo come "fungo". La parte principale dell'organismo fungino è formato da una sottile ed intricata rete di filamenti biancastri, il più delle volte invisibili ad occhio nudo, che, partendo dalla base del gambo, si diramano nel suolo e nel terreno sottostante, talvolta anche per parecchie decine di metri di lunghezza. Quello che si raccoglie come "fungo" è la fruttificazione, limitata e temporanea, di quella intricata ed invisibile rete di filamenti sotterranei chiamati micelio, che si può, pertanto, paragonare ad un albero, di cui il fungo costituisce il frutto. I miceli formano complessi molto longevi, a volte quasi perenni: in natura sono state viste crescere colonie fungine in via continuativa per oltre 400 anni ed è probabile che qualcuno possa arrivare alla veneranda età di 1000 anni. In teoria è possibile - in condizioni ideali - avere annualmente una certa produzione di funghi da micelio. E' quindi l'insieme dei corpi fruttiferi o "funghi" e della rete di filamenti sotterranei o "miceli" che costituisce l'intero corpo fungino. Il micelio è formato da singoli filamenti sottilissimi che hanno un



diametro compreso tra 0,0005 e 0,15 mm. (per le misurazioni dei particolari, in micologia, si usa il micron, corrispondente alla millesima parte di un millimetro). I singoli filamenti prendono il nome di ife miceliari, mentre - come già sottolineato nel paragrafo precedente - un insieme di numerose ife viene detto micelio. Le ife, in definitiva, non sono altro che semplici successioni o moltiplicazioni lineari di cellule che possono, in teoria, allungarsi all'infinito, se non trovano ostacoli o limiti al loro proliferare. Hanno poi la possibilità di suddividersi, grazie a particolari cellule intermedie, dando vita ad altri filamenti ramificati che divergono dalle ife principali: con questo meccanismo esse si moltiplicano e si ramificano in ogni direzione. Solo quando si raggiungono fasci multipli di ife si può iniziare a parlare di vero e proprio micelio ed infine quando più miceli si fondono e si ingrandiscono, ci troviamo di fronte ai cosiddetti cordoni miceliari, già visibili ad occhio nudo. E' questo il momento in cui il micelio passa dalla fase vegetativa a quella riproduttiva: sui cordoni miceliari si formano ammassi simili a grossi grumi, ad abbozzi di funghi, chiamati talli, i quali crescendo prendono le forme tipiche con un gambo e cappello. Quando il carpoforo o fungo è completamente abbozzato avviene l'ultimo atto: il fungo dal sottosuolo buca il

terreno e viene alla luce per terminare il suo sviluppo e maturare per poi arrivare al suo vero e proprio scopo, quello della riproduzione che avviene con la liberazione di milioni e milioni di spore, ovvero i semi della riproduzione fungina. I vari generi e le varie specie di funghi liberano le spore da un apparato chiamato imenio. Nei Boleti la liberazione delle spore avviene attraverso i tuboli che sono situati sulla parte inferiore del cappello, mentre nelle Amanite ed in altri generi di Agaricacee le spore si staccano dalle facce delle lamelle di cui è sempre provvista la parte inferiore del cappello.

Sportinsieme, coglie l'occasione per ricordare alcuni principi di base che il buon senso e la legge impongono di rispettare a chi si reca nei boschi in cerca di funghi:

- i funghi raccolti non devono essere messi in sacchetti o contenitori di plastica, oltre a rovinare i funghi, in essi contenuti, non lasciano cadere le spore e, se abbandonati, possono recare danno al bosco e agli animali perché, come tutti sanno, la plastica non si decompone,
- nel cercare funghi non utilizzare rampini, rastrelli o altri attrezzi similari,
- nel bosco è vietato accendere fuochi, fumare, sporcare, danneggiare, rompere i funghi velenosi o quelli non conosciuti,
- chi raccoglie funghi deve munirsi del tesserino o permesso dove è richiesto.



LA FATICA: Se la conosci la controlli!



Capita a tutti di sentirsi stanchi e affaticati, specie durante e dopo uno sforzo fisico, ma vi siete mai chiesti cos'è la fatica e da cosa dipende? Innanzitutto per gli sportivi la fatica è fondamentale, perché senza creare fatica attraverso l'allenamento il fisico non può mettere in atto quei meccanismi d'adattamento che stanno alla base del miglioramento delle prestazioni. In pratica allenandoci dobbiamo mettere in crisi l'organismo, che dopo un adeguato tempo di recupero risponderà a questa sollecitazione

adattandosi, cioè mettendo in atto una serie di modifiche funzionali ai vari apparati, che lo renderanno in grado di ottenere migliori performance specifiche (fenomeno della supercompensazione). Ma quali sono le cause della fatica? Partiamo dalla periferia, quindi dal muscolo. Per prima cosa terminano le riserve energetiche, quindi finisce la benzina, che per il muscolo si chiama glicogeno (zucchero "di riserva"), o, per le attività di brevissima durata ATP (di riserva) e creatin-fosfato. Poi si accumulano gli "scarti" del metabolismo, il più conosciuto dei quali è l'acido lattico che, essendo un acido, abbassa il pH e mette fuori uso parecchi enzimi muscolari, cioè gli operai che ci riforniscono dell'energia necessaria alla contrazione. Di conseguenza si assisterà ad un minor sviluppo di tensione muscolare, ma anche una ridotta capacità di utilizzare sia gli zuccheri di riserva che quelli liberi nel sangue, oltre ad una ridotta affinità per il calcio da parte della troponina, una delle proteine che compongono i muscoli. Dovete infatti sapere che il calcio, oltre ad essere un elemento fondamentale delle ossa, assume un ruolo molto importante nel processo della contrazione, che non potrebbe esistere senza il legame del calcio con le proteine muscolari. In pratica senza calcio non potremmo vivere...Ma il pallone (almeno qui) non c'entra! Tornando allo stato di fatica dobbiamo anche ricordare le alterazioni dell'equilibrio elettrolitico,

in particolare un aumento del sodio intracellulare e del potassio extracellulare che portano ad una diminuita efficienza della contrazione, oltre a ridurre la sensibilità al calcio da parte della cellula. Passiamo poi alla fatica centrale, per intenderci quella determinata dal cervello. Diminuisce la frequenza di scarica dei motoneuroni, i "messaggeri" che fanno contrarre il muscolo, ed inoltre è ridotta la sintesi di dopamina, con conseguente aumento della sensazione di dolore. Ma non è tutto qui. La volontà è un fattore importantissimo, perché attraverso di essa noi possiamo "vincere" sui segnali che il nostro organismo ci lancia. Così come sappiamo mantenere il ginocchio flesso quando il dottore ci "prova i riflessi" (bhe forse il dottore si preoccuperà un po' se non lo avvisiamo...), così possiamo prolungare uno sforzo, se fortemente stimolati ed impegnati. E' questo che ad alti livelli fa la differenza tra un buon atleta e un campione, che anche nei momenti più difficili sa tirare fuori quel qualcosa di più e, magari, salire su un podio che altri si potrebbero solo sognare, anche se ugualmente dotati dal punto di vista fisico. Quindi la fatica è anche un processo mentale, oltre che fisico, ed imparare a gestirla psicologicamente è indubbiamente uno dei fattori principali per il successo sportivo, oltre che di quello nella vita di tutti i giorni.

RIMEDI DI ALTRI TEMPI

di MARIA LUISA TOGNELLI

Sappiamo tutti quanto sia importante nel nostro organismo il ferro e come spesso in noi podisti possa essere carente; è noto altresì quanti fastidi possa procurare, specie allo stomaco, l'assunzione di questo minerale. Bene, con questo vogliamo ricordare un modo molto semplice, direi primitivo, ma efficace e senza controindicazioni di sorta per assumere il ferro. Non

recatevi in farmacia ma in un negozio di ferramenta, acquistate un chiodo abbastanza grosso e lungo, prendete poi una mela, lavate bene mela e chiodo ed inserite quest'ultimo passandolo da parte a parte nel frutto proibito, che ormai... proibito non è. Se fate questa operazione prima di andare a dormire, la mattina seguente potete togliere il chiodo e mangiare la mela e quindi

prepararne un'altra con lo stesso procedimento e così via.

È questo un modo semplice, efficace, economico e senza fastidiose conseguenze che risolverà il problema della carenza di ferro: un ottimo rimedio non solo per i podisti, ma, ad esempio, anche per le donne in dolce attesa... provare per credere.



"CIRCUITO DELL'ACCIAIO"

34ª edizione - 11 ottobre 2009

Puntuale come un orologio arriva, con l'inizio dell'autunno, l'ennesima edizione del "CIRCUITO DELL'ACCIAIO" una manifestazione sportiva organizzata al fine di stimolare i più pigri a lasciare in casa pantofole e poltrone per vivere una giornata all'aria aperta in scarpette tuta o calzoncini corti camminando, marciando o correndo secondo le proprie possibilità e grado di allenamento. Chi non l'ha mai provato non può capire il grande benessere psico-fisico che un salutare impegno sportivo può riservare ad ognuno di noi. Per questo il gruppo ternano, oltre che organizzare queste domenicali iniziative popolari, si impegna per propagandare l'impegno fisico a tutti i livelli, consapevole del grande beneficio che arreca un responsabile

impegno sportivo.

Per il quinto anno consecutivo la manifestazione si lega gioiosamente ed affettuosamente con i Bersaglieri che saranno presenti in massa ma che soprattutto saranno presenti con la Fanfara della sezione di Viterbo che allieterà i tanti podisti che raggiungeranno Terni per l'occasione.

L'edizione n° 34!!!! del "Circuito dell'acciaio" si svolgerà domenica 11 ottobre e sarà preceduta, sabato 10 ottobre, da una iniziativa di accoglienza presso lo spazio multifunzionale di Via Irma Bandiera messo gentilmente a disposizione dalla ottava Circoscrizione "Cervino".

Insomma un bel progetto complessivo reso possibile dalla disponibilità delle

Istituzioni locali: il Comune di Terni, la Provincia di Terni, la Regione Umbria, ma anche la Camera di Commercio e dalla "e-on" e alcune attività commerciali della provincia che hanno creduto in questo bel progetto che va incidere in maniera non trascurabile anche sulla crescita economica della città.

Anche quest'anno, il "Circuito dell'acciaio" sarà aperto anche agli atleti competitivi, si annunciano presenze di podisti provenienti da ogni parte d'Italia, una partecipazione che premia lo sforzo del gruppo organizzatore che ha messo in programma ben 14 categorie maschili e femminili con ricchi premi in natura che vogliono significare anche una partecipazione gioiosa in una gara con se stessi e con gli altri.

**Amatori Podistica Terni: Via dei Garofani, 9 - 05035 NARNI SCALO (TR)
 Telefono 360960179 Fax 0744733616 - e-mail info@amatoripodistica.it**

UNA BELLA FESTA DI SPORT - TANTE OPPORTUNITÀ

- Sabato 10 grande festa con la "cena del podista" offerta dal gruppo organizzatore
- Una manifestazione per tutti: atleti di razza, podisti, camminatori.
- Una occasione per visitare il parco delle Cascate delle Marmore
- Gli atleti classificati saranno premiati con ricche confezioni di prodotti tipici locali quali: prosciutti, salami, mortadelle, formaggi, vini, olio, pasta rustica, cereali,

legumi.....). A tutti, competitivi e non, sarà consegnata una confezione da litri 1 di amaro "Vecchia Umbria" o in alternativa un litro di olio extra vergine di oliva 100% Italia Coppini

- Per i meno allenati è disponibile un servizio bus-navetta che riporterà i podisti dalle Cascate delle Marmore in prossimità dell'arrivo. Il pullman, per chi lo desiderasse, partirà da via Mazzini alle ore 10,05 per le Cascate. Il servizio, che è completamente gratuito, è stato orga-

nizzato per permettere a tutti di visitare il Parco delle Cascate delle Marmore

- Sabato 10 ottobre, per quanti arriveranno a Terni, "serata del podista" con cena offerta dall'organizzazione, iniziative di intrattenimento, musica con la Fanfara dei Bersaglieri
- Domenica 11 ottobre, al termine della manifestazione, l'organizzazione propone un pranzo di saluto al prezzo di € 10,00.

**10 - 11 ottobre 2009 - "CIRCUITO DELL'ACCIAIO"****SABATO 10 ottobre 2009**

- Ore 17,00 - Piazza del Popolo concerto della "Fanfara" dei Bersaglieri in congedo di Viterbo
- Ore 19,00 - Appuntamento negli spazi multifunzionali della 8a Circoscrizione "Cervino" di Via Irma Bandiera;
- Ore 19,15 - Irrompe il gruppo folcloristico la "Rakkia";
- Ore 20,00 - Cena offerta dall'organizzazione;
- Ore 21,00 - Serata del podista con musica, animazione, spettacolo e la "Fanfara dei Bersaglieri"

DOMENICA 11 ottobre 2009

- Ore 09,00 - Raduno presso il Campo Scuola di atletica di Via delle Mura;
- Ore 09,25 - Partenza dal Campo Scuola "Casagrande" tutti insieme preceduti dalla "Fanfara della Regione Umbria" e dalla "Fanfara dei Bersaglieri" in congedo della città di Viterbo;
- Ore 09,45 - Arrivo di tutti i podisti alla Chiesa di San Cristoforo;

- Ore 09,50 - Saluto e benedizione dei podisti sotto la statua di San Cristoforo patrono dei camminatori e dei viandanti Lettura della preghiera del podista e dei Bersaglieri;
- Ore 09,55 - Le due Fanfare salutano i podisti alla partenza;
- Ore 10,00 - Partenza ufficiale dei podisti da Via Mazzini;
- Ore 10,10 - Partenza da Via Mazzini del Bus-navetta per la Cascata delle Marmore;
- Ore 10,15 - "Sveglia Terni" Concerto delle due "Fanfare" per le vie della città, a seguire musica al Campo Scuola;
- Ore 11,00 - Minipercorsi all'interno del Campo;
- Ore 11,45 - Ristoro per tutti i partecipanti;
- Ore 12,00 - Premiazione dei vincitori e gruppi partecipanti;
- Ore 12,30 - Chiusura della manifestazione sportiva;
- Ore 13,00 - Pranzo di saluto presso gli spazi di Via Irma Bandiera con le note della "Fanfara dei Bersaglieri" in congedo della città di Viterbo e della "Fanfara della Regione Umbria"

**IL CIRCUITO DELL'ACCIAIO 2009
DEDICATO AD ALBERTO E FRANCO**

Per l'Amatori Podistica Terni è il momento del ricordo e del dolore. Due colonne: vere, forti, generose, capaci ci hanno lasciato. Perdite quanto mai dolorose consumate nel giro di un mese. Le forti fibre di Alberto e Franco non hanno retto alla forza della terribile patologia e purtroppo i nostri due amici si sono arresi all'inafausto destino. Due fiaspini di grande spessore, conosciuti ed apprezzati e non solo in ambito locale. Alberto faceva della sua generosità e della sua professionalità (ha passato un vita al servizio della gente dietro ad un bancone di bar) le basi fondanti per l'accoglienza dei podisti alle varie manifestazioni. Una generosità traboccante, smisurata di cui tutti noi abbiamo goduto. Franco con la sua concretezza, la sua voglia di fare, la sua volontà era il perno delle nostre manifestazioni; era conosciutissimo perché faceva parte di quello straordinario e simpatico gruppo che proponeva nelle varie manifestazioni nazionali bruschetta e

prodotti tipici umbri. Veramente una grande perdita per tutto il movimento podistico nazionale.

In questo momento così doloroso ci viene da pensare se troppo spesso abbiamo abusato dello loro infinita generosità, una dote che li ha portati spesso a trascurare anche la loro salute, con questo ricordo, siamo qui a scusarci con loro e a dire con forza un grande grazie per quanto hanno fatto, un ringraziamento che estendiamo alle loro famiglie ed in particolare a Rita e Lucia, le loro consorti, che ci hanno permesso fino in fondo di godere della bella amicizia di questi due straordinari personaggi che porteremo per sempre nei nostri cuori.

Ciao Alberto, ciao Franco, sarà dura senza di voi, ma noi continueremo nel nostro impegno per questa nostra comune e condivisa passione e questo lo faremo anche nel vostro straziante ricordo.



Poianella è una frazione nel Comune di Bressanvido, si trova sul confine orientale della provincia di Vicenza, ad un'altitudine variabile tra i 47 e 64 metri sul livello del mare nella pianura alluvionale formata dai detriti del fiume Brenta. La zona è particolarmente ricca d'acqua, con una rete di falde a pochi centimetri dalla superficie del terreno, un notevole numero di risorgive che alimentano una serie di canali che confluiscono nelle rogge Tergola, Lirosa e Usellino. Da 32 anni la A.S.D. Marciatori "Da Nico", organizza in questo territorio la sua manifestazione, con percorsi allestiti nelle tranquille campagne circostanti per soddisfare la passione di chi crede nello sport per tutti.



L'Associazione Sportiva Dilettantistica Marciatori

«DA NICO»

organizza



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

Domenica 15 Novembre 2009
a POIANELLA (VI)



32^a Marcia
per le Praterie
4° Trofeo BALDISSERI BORTOLO



Manifestazione Podistica non competitiva di Km 7 - 13 - 21
Omologata FIASP - IVV - Valida per il Concorso Piede Alato e Donne Podiste
Approvata dal Comitato Provinciale di Vicenza con nota n. 74 del 07.07.2009

Ritrovo ore 7,00 - Partenza libera dalle ore 8,00 alle ore 9,00
Percorso interamente pianeggiante fra le verdi campagne
Premiazioni ore 10,30 - Chiusura manifestazione ore 13,30

ISCRIZIONI:

Hostaria "Corona" - Poianella (VI) - Piazza G. Marconi - Tel. 0444-460166 (chiuso il lunedì)
Chiusura iscrizioni associazioni: 13 novembre 2009, ore 20,00
QUOTA ISCRIZIONE: € 2,00 Km. 7 - 13 - 21

Trofei coppe o ceramiche alle associazioni con un minimo di 20 partecipanti
Premi vari a sorteggio fra tutte le associazioni iscritte

Vi attendiamo tutti a Poianella!



Breganze, è stata interessata dalle vicende umane e storiche che si svolsero tra l'XI secolo e il XIII secolo e dalle numerose proprietà che videro protagonisti i vari componenti della famiglia degli Ezzelini, proprietà che furono accertate, censite e documentate, in maniera certosina, dopo la loro definitiva sconfitta avvenuta nel 1260. A Breganze si trova il secondo campanile più alto del Veneto (il decimo più alto d'Italia): misura 90 metri. Breganze è famoso per la produzione di ottimi vini di qualità, tra essi spicca il Torcolato, dalla spremitura in gennaio di uve passite. Su queste colline, il G.P.Astico, ha tracciato vari percorsi per soddisfare i partecipanti a questo evento.



14 ^ Passeggiata sulle colline del Torcolato



Domenica 29 novembre 2009

Gruppo Podistico

Km. 6-12-18-25

ASTICO

**Breganze
(Vicenza)**

**Info: Gruppo Podistico ASTICO
Fax e Tel. 0445 873596
393 0603419**

**Ritrovo e Partenza in Cantina Sociale B.Bartolomeo
dalle ore 8.00 alle 10.00**

Breganze è situata a 20 Km a nord di Vicenza sulla riva sinistra del torrente Astico. E'confine tra pianura e colline da cui si propaga l'Altipiano di Asiago. Immersa nella Pedemontana che, protetta a Ovest dalle Piccole Dolomiti, a Nord dall'Altipiano e dal massiccio del Monte Grappa, si allunga tra le vallate formate dallo scorrere di Astico, Brenta e Piave fino all'estremo est del Veneto. E' zona di produzione vinicola; molti sono i DOC che danno prestigio a questo territorio; tra i più affermati i Pinot, il Cabernet, il Merlot e l'autoctono Vespaiolo dal quale si ricava l'indiscusso re del territorio: il TORCOLATO. L'itinerario della marcia è suggestivo nel suo colore autunnale dalle mille sfumature che mostrano colline e valli, aperte allo sguardo dalla spoglia vegetazione.



COMUNE di SOTTO IL MONTE



POLISPORTIVA
TERNO D'ISOLA - BERGAMO



COMUNE di
TERNO D'ISOLA



CON IL PATROCINIO DI
PROMOISOLA

IL GRUPPO PODISTICO "I TEREMOCC DE TERE"

CON SEDE IN VIA BRAVI, 16 - TERNO D'ISOLA (BG)
ORGANIZZA

32^a

TERE MOTATA

RADDOPPIA SABATO E DOMENICA

*Teremotata:
l'avventura
in mezzo
alla natura!!!*

DOMENICA 25 OTTOBRE 2009



Sabato 24 Ottobre 2009
ore 9.00 - 12.00
percorso circolare
di Km 10 ripetibile

Iscrizioni, partenza e arrivo presso il
Bar Railway Station
(alla stazione ferroviaria)

In occasione
del 51° anniversario dell'elezione
di Papa Giovanni XXIII

ore 14.30
4^a camminata/Pellegrinaggio
di Km 10

Terno d'Isola - Sotto il Monte
Giovanni XXIII e ritorno
i marciatori avranno
l'opportunità
di essere ricevuti
da Mons. Loris Capovilla

Migliore Marcia Concorso Nazionale Gamba d'Argento 2005
Migliore marcia provinciale C.S.I. del 1995 e migliore marcia FIASP 2003 della Provincia di Bergamo

Manifestazione Podistica Internazionale a passo libero di km 50-32-24-15-8-5

Valida per i concorsi: INTERNAZIONALI IVV - NAZIONALI PIEDE ALATO FIASP, GAMBA D'ARGENTO - PROVINCIALI CSI

www.teremocc.eu - e-mail: info@teremocc.eu



Regione Lombardia
Sport

Patrocino della Provincia di Bergamo
Assessorato allo Sport



Provincia di Bergamo