



# 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 Tommasi  
Amministrazione: V.le Veneto, 11/C 46100 Mantova - Stampa: Grafiche Stella - Via  
Tribunale di Terni n° 7/93 del 20/07/1993 - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in abb. post. n° 46002  
L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2 DCB Mantova - Anno 14 - N° 3 - Maggio - Giugno 2010

ATTENZIONE: In caso di mancato recapito, restituire all'Ufficio di Mantova C.P. 46100



# SPORTINSIEME

## MAGGIO - GIUGNO 2010 - N° 3

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 - C.P. 29  
46100 MANTOVA

### 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 del 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 non, non sono resti, tranne esplicita richiesta scritta da parte del loro autore. Il loro invio alla nostra redazione ha implicato l'accordo dell'autore per la libera pubblicazione. Le indicazioni di marche e gli indirizzi che figurano nelle pagine redazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.

**INFORMATIVA AI SENSI D.Lgs 196/03**  
I dati forniti dai sottoscrittori degli abbonamenti a Sportinsieme, permetteranno alla F.I.A.S.P. di procedere all'invio delle pubblicazioni. I dati verranno custoditi su supporti informatici e cartacei e trattati nel pieno rispetto della misura di sicurezza a tutela della loro riservatezza. In qualsiasi momento, l'abbonato può modificare o far cancellare gratuitamente i dati personali, scrivendo al responsabile del trattamento: Segreteria Generale F.I.A.S.P. - Viale Veneto 11/C C.P. 29 - 46100 Mantova - Email: f.i.a.s.p.2@tin.it.



3 Editoriale

4 Notizie FIASP

9 Statistiche

10 Olimpiadi

12 Percorsi circolari

14 La voce dei Comitati

16 Sodalizi FIASP

25 Attività dei gruppi Fiasp

26 Marce particolari

28 Maratone vissute

30 Manifestazioni FIASP  
attraverso i Comitati

38 Calendario manifestazioni

44 Chi scrive e chi risponde

46 Il Punto

47 Pianeta Donna

48 Solidarietà

50 Traumatologia

52 Alimentazione

54 Medicina

55 La parola dell'esperto

56 I grandi dello sport

57 Cultura, storia, arte,  
folclore, attualità, opinioni

9 C'era una volta

55 Invito alla marcia

### Direttori responsabili

Giuseppe Colantonio  
Giacinto Talamonti  
Alberto Tamasu

### Redazione

f.i.a.s.p.2@tin.it

Memberi giganti  
comitati della F.I.A.S.P.

### Collaboratori Sportinsieme

Maggio - Giugno 2010 - n. 3

Biasi Enzo  
Bovani Gianluigi  
Bruzzei Lanfranco  
Cagnani Paolo

Casini Aldo  
Careninato Carla  
Cieri Alessandro  
Covari Dotti Claudio  
Cufanello Piero

Colantonio Giuseppe  
Corradi Giuseppe  
D'Emme Deborah  
Ferraro Mauro

Fornaziero Maurizio  
Francellette Roberta  
Gini Annamaria  
Giuliano Vincenzo

Lippi Claudio  
Machin Remo  
Messograndi Luigina  
Messori Fulvio

My Personaltrainer  
Perin Luigi  
Pezzi Luigi  
Ragnoli Sergio

Regattieri Angelo  
Rizzi Marco  
Romano Giuseppe  
Rovati Natàlina

Ruffo Luciano  
Sampieri Arcangelo  
Silverio Fabio  
Stanghellini Dina

Talamonti Giacinto  
Vettorato Dario

### Editore

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

Impaginazione e Stampa  
Grafiche Stella - Legnago (Verona)

Spedizione  
Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Senni n. 7081 - del  
20/07/1993  
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in  
abbonamento postale - (S.L. 363/2003 (conv. in l.  
27/02/2004 n° 46) art. 1,  
comma 2 DCB Mantova - Anno 14  
n° 3 - Maggio - Giugno 2010





## FIASP: ECCELLENZA NELLA PROMOZIONE SOCIALE

Quante volte ci siamo fatti grandi con questa frase? Quante volte l'abbiamo vista scritta o l'abbiamo sentita pronunciare nel corso di Assemblee Provinciali o Nazionali? Quante volte l'abbiamo sventolata, quale asso nella manica, per sottolineare quel plus valore che sappiamo d'avere. Ma forse, più semplicemente e più frequentemente, non ci siamo mai soffermati abbastanza ad approfondirne il significato.

Ma cosa vuol dire e soprattutto cosa c'entra la Promozione Sociale con una Federazione che si occupa di promuovere attività ludico-motoria per tutte le età senza selezione e senza limiti nella condizione sociale, fisica, razziale?

C'entra, eccome!

La Promozione Sociale trae origini antiche nella storia della FIASP quando schiere di sportivi, in ottemperanza alle domeniche d'austerità, riempivano le strade lasciate vuote dalle autovetture che una crisi petrolifera aveva lasciato con serbatoi a secco. Quella massa di sportivi si era appropriata di un territorio prima negato e lo aveva rifatto suo. Occorreva solamente dare un'organizzazione più tecnica e pilotare meglio questo risveglio di vita sana in un ambiente più salubre. Fu così che nacquero o si rinvigorirono numerose Associazioni o Federazioni, e la FIASP – “Federazione Italiana Amatori Sport Popolari”, poi dal 1990 “Sport per Tutti” – era tra queste.

E così, passo dopo passo, siamo giunti ai nostri giorni con un progetto che è andato ben oltre le attese. Oltre 1500 eventi sportivi organizzati in un anno per gran parte domenicali, coinvolte più di 40 province italiane, partnership internazionali di rilievo come l'IVV (International Federation of Popular Sport) presente in tutti i continenti, Africa esclusa, e TAFISA (Association of International Sport for All), presente in tutto il mondo incluse regioni interessate da conflitti bellici, Organizzazione questa riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale di cui anche il CONI è parte attiva.

Ma come è composto il panorama dei nostri aderenti, la socialità dei nostri affiliati?

Famiglie, ragazzi, atleti con alti livelli di preparazione fisica o 'della domenica', anziani con diverso grado di riabilitazione, sportivi di rientro dopo anni passati nell'agonismo, persone con esigenza di riabilitazione motoria, soggetti in cerca del proprio benessere, bambini o adolescenti con genitori o nonni, diversamente abili con vario grado di invalidità, gruppi sportivi organizzati, gruppi occasionali, associazioni territoriali: tutti soggetti, non preventivamente selezionati in base all'efficienza fisica o ad altri requisiti, accomunati da un sano desiderio di attività ludico-motoria all'aria aperta, usufruendo di un'Organizzazione importante e sicura alle spalle – la FIASP, con servizi di sicurezza efficienti messi a punto in 35 anni di esperienza, ma SPORT E SALUTE INSIEME ad ALTRI e senza alcuna forma



di competizione, fatto salva quella – fisiologica e stimolante – con se stessi.

Questa è la Promozione Sociale, intesa come opportunità di svolgere dell'attività fisica, senza alcuna barriera fisica, sociale o di principio, in aggregazione con altri che hanno analoghe esigenze.

E così il pensionato non si emargina, il bambino trova compagni di gioco all'aria aperta, le famiglie si conoscono e tessono relazioni uscendo dall'anonimato di una isolata vita condominiale, i diversamente abili si ritrovano inseriti in un nuovo ambiente che appartiene loro di diritto, chi svolge attività motoria per rimanere in forma o per tornarsi trova spazio per ogni intensità o carico di lavoro muscolare, l'anziano – inserito in un ambiente familiare e comunicativo – non trova più alibi per la sua periferizzazione psico-fisica, voluta o subita: lo sport vero, a dimensione della persona e per la persona, così com'è.

Questa è la Promozione Sociale che la FIASP svolge da 35 anni.

E da qualche anno, proprio in considerazione di questo vasto spaccato di società che la Federazione si trova a gestire e a dare motivazioni, è nata l'esigenza di formare gli operatori e i titolari di questo immenso mondo: un programma di reale formazione continua che parte dai Dirigenti della Federazione per giungere fino agli Organizzatori di eventi: dare qualità e professionalità a tutti coloro che si trovano a svolgere socialità.

Questa è la FIASP dopo 35 anni di storia, fedele sin dal primo minuto a recitare un ruolo che non ha mai voluto essere ad esclusiva impronta sportiva. Mai come ora, infatti, allo sport si chiede anche di costruire la persona, di formarla, di non renderlo avulso dal contesto sociale. Come non riconosce in questo ruolo i principi statutari della FIASP?

**Giuseppe Colantonio**

Presidente Nazionale FIASP

[presidentefiasp@hotmail.it](mailto:presidentefiasp@hotmail.it)



**Sport in comunità**

Associazione Nazionale  
 di Promozione Sportiva  
 nelle Comunità



**Carissimi Amici e Soci di ANPSC e FIASP,**

nel 2009, con molto coraggio ed entusiasmo, abbiamo dato il via alla “In Marcia per la Vita”, il Giro Podistico a tappe che ha toccato gran parte delle Comunità di Recupero del Nord e Centro Italia e che si è sviluppata per un totale di 1300 Km.

E’ stato un successo organizzativo, di partecipazione e di immagine per entrambe le Federazioni, ma soprattutto è stato importante ed esaltante per i veri protagonisti di questo evento, i ragazzi delle Comunità di Recupero. In particolare – ed è questo il dato che più conta – è passato il messaggio nell’opinione pubblica, nei mass media e nell’animo di tutti i Protagonisti dell’evento che attraverso lo sport reale si possano affermare i valori assoluti della vita: salute, amicizia, collaborazione, libertà.

Per il 2010, ANPSC e FIASP ripropongono la manifestazione alle Comunità di Recupero appartenenti all’ANPSC ed ai Comitati Provinciali FIASP, forti di un’esperienza così intensa e vissuta da sembrare sempre esistita. Qualche novità.

Il tragitto che interesserà la quasi totalità delle Regioni del Nord e Centro Italia spingendosi fino a Torino avrà come lo scorso anno un’espressione podistica prendendo il via da Udine. A questo si aggiunge un secondo percorso che prenderà il via da Trapani per convergere a Roma ed avrà espressione prevalentemente ciclistica.

Il coordinamento dell’intero evento sarà tenuto da Marco Angeleri, Natale Basile e Giuliano Riosa per l’ANPSC e da Renzo Danesi, Giuliano Fiorini e Gianni Leone per la FIASP.

A Udine e Trapani si terranno le cerimonie d’inaugurazione dei percorsi (9 maggio), dopo 3000 Km. a Roma il concentramento finale di tutti i partecipanti presso la sede della Provincia di Roma a Palazzo Valentini (sabato 22 maggio), carichi di emozione e di concreta soddisfazione.

A tutti un grande incoraggiamento e l’augurio che organizzazione ed entusiasmo siano sempre le nostre guide, un abbraccio a tutti,

**Dott. Claudio Ciampi – Presidente ANPSC**

**Dott. Giuseppe Colantonio – Presidente FIASP**

Roma, 18.02.2010



# IN MARCIA PER LA VITA

## Campioni di solidarietà

La manifestazione "In marcia per la vita - Campioni di Solidarietà", parte da Udine ed arriva a Roma, transitando nelle province di: Udine-Pordenone-Treviso-Venezia-Padova-Vicenza-Verona-Mantova-Brescia-Bergamo-Lecco-Como-Varese-Biella-Novara-Vercelli-Torino-Asti-Alessandria-Pavia-Piacenza-Parma-La Spezia-Lucca-Pisa-Siena-Perugia-Terni-Viterbo-Roma.

Scopo della iniziativa è "testimoniare", l'impegno delle comunità e delle strutture che si occupano della cura alle tossicodipendenze, sensibilizzare il percorso svolto dai pazienti all'interno delle comunità, che ha l'obiettivo di migliorare la propria vita attraverso l'impegno e l'esercizio, è stato riproposto e "simboleggiato" con questa iniziativa che ha attraversato gran parte dell'Italia. Una staffetta che si è posta la finalità di sensibilizzare l'opinione pubblica sui temi del disagio giovanile e del ricorso alle droghe ma anche di unire comunità e centri (pubblici e privati) che, tra mille difficoltà, sono impegnate nel

recupero di tanti giovani. "IN MARCIA PER LA VITA - Campioni di Solidarietà" 2010, è ancora una volta una testimonianza sul cammino svolto da chi ha deciso di cambiar vita ed un invito a non stigmatizzare e ignorare i problemi legati alla tossicodipendenza. L'organizzazione della marcia con il meccanismo della staffetta ha il merito di rinforzare la consapevolezza che il proprio cammino è interdipendente dal percorso di chi ci accompagna e condivide con l'A.N.P.S.C. le medesime finalità.

Le tappe seguono programmi diversi di percorrenza, in giorni continuativi, in giorni fissi con partenze simultanee.

Il podismo è la disciplina principe usata per l'evento, a margine di questa possono correre all'iniziativa altre discipline sportive come: ciclismo, schiroll, pattini in linea.

Sono coinvolti nell'evento i Soci F.I.A.S.P. e centinaia di ragazzi e ragazze, pazienti, operatori, volontari etc. della A.N.P.S.C. che correndo, di volta in volta, a piccoli

gruppi, dandosi il cambio completeranno il percorso delle tappe previste di oltre 1.500 km portando, nei Comuni attraversati, quella "testimonianza" di cui si è precedentemente scritto.

### LE TAPPE 2010

**Tappe continuative:** 9 maggio-Udine-Venezia, 10 maggio-Venezia-Verona

**Tappe in simultanea:** 15 maggio-Verona Paitone (BS); Paitone-Bergamo; Bergamo-Villadosia (VA); Villadosia-Bioglio (BI); Bioglio-Torino; Torino-Vaglierano (AT); Vaglierano-Garlasco (PC), Garlasco-Carpaneto (PC), Carpaneto-Pontremoli (MS)

**Tappe continuative:** 16 maggio-Pontremoli-Lucca; 17 maggio-Lucca-Siena; 18 maggio-Siena-Città della Pieve (PG); 19 maggio-Città della Pieve-Terni; 20 maggio-Terni-Viterbo, 21 maggio-Viterbo-Roma





# **POLIZZE ASSICURATIVE DENUNCE SINISTRI, INFORTUNI, CHIUSURA INFORTUNI, PRESCRIZIONE INFORTUNI**



**"Per necessità informatiche, la Segreteria Generale, in comunione di intenti con GROUPAMA, pone in lettura le "voci" in garanzia delle attuali polizze vigenti, così pure quanto riguardano le procedure per le denunce sinistri, infortuni, chiusura e prescrizioni degli infortuni."**

La Federazione stipula o rinnova ogni anno polizze assicurative di Responsabilità Civile verso Terzi ed infortuni, relative alle proprie iniziative e per le attività di organizzatori e partecipanti alle marce omologate F.I.A.S.P.

## **POLIZZE ASSICURATIVE**

### **CONDIZIONI PARTICOLARI DI ASSICURAZIONE POLIZZA RCT**

Contraente: F.I.A.S.P.-Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti.

Assicurato: La Federazione e le Società Sportive, le Associazioni ed i Gruppi aderenti alla Federazione contraente che organizzano, con il suo concorso, marce non competitive come da statuto della stessa.

### **CONDIZIONI PARTICOLARI DI ASSICURAZIONE RCTV PER I PRESIDENTI DELLE SOCIETA', ASSOCIAZIONI, GRUPPI**

L'assicurazione di Responsabilità Civile Verso Terzi è prestata ai Presidenti delle Società, Associazioni, Gruppi, nell'ambito interna della loro gestione e attività verso i membri delle loro Società, Associazione, Gruppo.

### **DESCRIZIONE DEL RISCHIO**

L'assicurazione è prestata per la Responsabilità Civile Verso Terzi derivante all'Assicurato, ai sensi di legge, nella sua qualità di organizzatore di manifestazioni podistiche non competitive:

- 1-sono considerati terzi a fini della presente assicurazione anche gli addetti ai servizi tecnici;
- 2-la garanzia opera per il rischio derivante dall'utilizzo delle attrezzature, degli impianti e del materiale necessario allo svolgimento delle manifestazioni organizzate;
- 3-la garanzia opera per i danni derivanti da generi alimentari somministrati, sempreché si manifestino durante il periodo di validità della garanzia.

### **CONDIZIONI PARTICOLARI DI ASSICURAZIONE POLIZZA INFORTUNI SOCI F.I.A.S.P.**

1-L'assicurazione è prestata per gli infortuni subiti dai tesserati F.I.A.S.P. durante la partecipazione a manifestazioni podistiche non competitive, in qualità di Atleti e/o Commissari Tecnici Sportivi, organizzate dalle Società, dalle Associazioni e dai Gruppi affiliati alla F.I.A.S.P. - Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti. L'assicurazione decorre dai 90 minuti precedenti l'inizio della manifestazione e cessa allo scadere del tempo massimo fissato per il termine della stessa. La garanzia deve intendersi prestata anche per gli allenamenti infrasettimanali sostenuti dai tesserati. La garanzia in ogni caso, non comprende la copertura del rischio "in itinere". La copertura è operativa dalle 24:00 del giorno in cui la F.I.A.S.P. avrà inviato, a mezzo raccomandata, i nominativi dei tesserati all'Agenzia interessata.

Le voci in garanzia per i Soci F.I.A.S.P. sono:

- A) - morte per infortunio
  - B) - invalidità permanente per infortunio
  - C) - indennità giornaliera ricoveri ospedalieri
  - D) - indennità giornaliera immobilità gessata
- 2) L'assicurazione è prestata per gli infortuni subiti dai Componenti il Consiglio Federale, la Giunta Esecutiva, e la Presidenza Federale della F.I.A.S.P. - Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti, durante l'espletamento delle mansioni legate esclusivamente all'attività della Federazione. La garanzia comprende altresì, la copertura del rischio "itinere" per gli Organi Federali su indicati ed i Commissari Tecnici Sportivi. La copertura è operativa dalle ore 24:00 del giorno in cui la F.I.A.S.P. avrà inviato, a mezzo raccomandata, i nominativi componenti gli Organi Federali interessati, all'Agenzia GROUPAMA filiale di Pordenone.  
Le voci in garanzia del punto 2 sono le stesse del punto 1.

### **CONDIZIONI PARTICOLARI DI ASSICURAZIONE POLIZZA INFORTUNI NON TESSERATI F.I.A.S.P.**

L'assicurazione è prestata contro gli infortuni subiti da coloro che non essendo tesserati, partecipano comunque a manifestazioni podistiche non competitive, in qualità di Atleti, organizzate dalle Società Sportive, dalle Associazioni e dai Gruppi affiliati alla F.I.A.S.P.

L'assicurazione decorre dall'ora prefissata per l'inizio della manifestazione e cessa allo scadere del tempo massimo previsto per il termine della stessa. La garanzia non comprende la copertura del rischio in itinere.

Le voci in garanzia per i non tesserati F.I.A.S.P. sono:

- A)- morte per infortunio,
- B)- invalidità permanente per infortunio

## **DENUCE SINISTRI, INFORTUNI, CHIUSURA INFORTUNI, PRESCRIZIONE DEGLI INFORTUNI**

### **A cura degli Organizzatori.**

In casi di sinistri, infortuni, gli Organizzatori sono tenuti a fornire immediato documento scritto circa eventuali danni subiti o causati dai Podisti nell'ambito dello svolgimento della manifestazione, e ciò in applicazione di quanto previsto dalla polizza di "responsabilità civile verso terzi", stipulata dalla Federazione a favore delle Società, Associazioni, Gruppi, affiliati.

La documentazione dovrà essere inviata alla GROUPAMA tramite lettera raccomandata R.R., entro le 24 ore successive allo svolgimento della manifestazione firmata dal Presidente della Società, Associazione, Gruppo, responsabile dell'evento.

Uguale documentazione (in fotocopia) dovrà essere inviata per conoscenza alla Segreteria Generale tramite lettera

Per ogni evento di sinistro o infortunio, gli Organizzatori sono tenuti ad informare il Commissario Tecnico Sportivo presente all'evento.

### **A cura dei Comitati**

I Comitati Provinciali sono tenuti ad inviare "tempestivamente" alla Segreteria Generale la relazione dei Commissari Tecnici Sportivi nei casi in cui si siano verificati sinistri o infortuni dei partecipanti.

### **Denuncia infortuni a cura dei Soci F.I.A.S.P.**

I Soci F.I.A.S.P., assicurati per tutti i giorni dell'anno nell'espletamento della loro attività sportiva, in caso di infortunio, dovranno inviare alla GROUPAMA a mezzo lettera raccomandata RR denuncia dell'infortunio entro le 24 ore del fatto accaduto.

La denuncia dovrà contenere i seguenti riferimenti:

- A) generalità ed indirizzo dell'infortunato,
- B) descrizione particolareggiata dell'infortunio e delle cause che l'hanno determinato, circostanziando l'orario e luogo,
- C) descrizione del danno subito,
- D) fotocopia della tessera di Socio F.I.A.S.P. in regola con l'adesione annuale,
- E) certificazione medica o di pronto soccorso,
- F) testimonianze sottoscritte da eventuali testimoni,

Uguali documentazioni "in fotocopia" dovranno essere inviati alla Segreteria Generale tramite lettera.

### **Denuncia infortuni a cura dei partecipanti.**

Tutte le manifestazioni sono assicurate contro infortuni dei partecipanti, nel corso della loro attività sportiva. La denuncia, da inviarsi tramite lettera raccomandata RR alla GROUPAMA entro le 24 ore successive del fatto accaduto, dovrà contenere i seguenti riferimenti:

- A) generalità ed indirizzo dell'infortunato,
- B) dichiarazione e descrizione particolareggiata dell'infortunio e delle cause che l'hanno determinato, circostanziando ora e luogo,
- C) descrizione del danno subito,
- D) testimonianze sottoscritte da eventuali testimoni,
- E) cartellino di partecipazione alla marcia personalizzato e completo in tutte le sue parti,
- F) certificazione medica o di pronto soccorso,

Uguali documentazioni "in fotocopia" dovranno essere inviate alla Segreteria Generale tramite lettera.

### **Apertura e chiusura infortunio**

Con l'invio della denuncia di infortunio alla GROUPAMA, il Socio F.I.A.S.P. o il Partecipante, di fatto, apre la sua cartella di infortunio.

L'atto di chiusura dell'infortunio è la certificazione medica rilasciata dal proprio medico di base o da altri medici che attestano la guarigione, in forma totale o parziale.

Questo certificato deve essere inviato tramite lettera raccomandata RR alla GROUPAMA, e in "fotocopia" tramite lettera alla Segreteria Generale.

### **Prescrizione delle denunce d'infortunio**

In base alla legge n° 2952 del Codice Civile del 5 novembre 2008, la denuncia di infortunio ha validità per "DUE" anni (non più un anno - legge esistente fino al 4 novembre 2008). Quindi, se l'infortunato, dal momento della denuncia NON "interloquisce" più per DUE anni con GROUPAMA con atti scritti motivando che l'infortunio non si è ancora risolto, oppure non invia il certificato medico di chiusura dell'infortunio, la denuncia entra in prescrizione.



**RACCOMANDATA RR**  
**Fac-simile "Richiesta interruzione termini di prescrizione"**

Spett.le

Assicurazione.....

Via.....

Cap-città.....

Oggetto: Sinistro del .....  
Infortunato.....

Con riferimento all'oggetto Vi comunico che:

- non sono ancora guarito e proseguo le cure
- sono guarito e farò avere la relativa documentazione per sottopormi a visita

Invio, pertanto, la presente allo scopo di interrompere i termini di prescrizione ai sensi dell'articolo 2952 del Codice Civile.

Cordiali saluti

Firma

.....li, .....

**IMPORTANTE DA RICORDARE**

Di norma, la compagnia di assicurazione, **NON** è tenuta ad avvisare il contraente, sulla scadenza dei termini di prescrizione. È diritto e obbligo del "contraente", interloquire con la compagnia di assicurazione facendo valere i propri diritti in ogni momento che lo ritiene opportuno.



Provincia Autonoma di Trento



**U.S. ATLETICA VILLAZZANO - G.S. SCARPON**

Via Valnigra, 69 - 38050 VILLAZZANO (TN)

organizza a

**TRENTO**

Campo CONI - Corso Alpini



Comune di Trento



**DOMENICA 9 MAGGIO 2010**

Partenza dalle ore 9,00 alle ore 10,00

**"24ª SCARPONADA TARENTINA"**

**Km 6 - 15**

Manifestazione podistica non competitiva a carattere nazionale ed internazionale a passo libero

Valida per i concorsi: FIASP - IVV - Piede Alato - 4 Passi nel Trentino

INFO: Feller Michele - Tel. 347 0023392





# PADOVA: FIASP E MARCIAPADOVA PER LO SPORT PER TUTTI

“Calendario unificato annuale marce 2010, 65 manifestazioni omologate dal Comitato FIASP di Padova e Marciapadova”

Dopo Verona, in questo terzo numero di Sportinsieme, la statistica riguarda Padova. Anche in questa città, per lo “sport per tutti”, opera il Comitato Provinciale FIASP di Padova costituitosi nell’anno 1977 e il Marciapadova costituitosi nell’anno 1976.

Cinquantasette sono i Gruppi aderenti al Comitato Provinciale FIASP di Padova, quarantotto sono i Gruppi aderenti al Marciapadova, tutte e due operano anche in altre province anche se in tono minore.

Lo schema unificato indica le manifestazioni del 2010, ha lo scopo di condurre il lettore, a valutare quanto impegno e attività sportiva è coordinata da queste due realtà a favore dei marciatori, insieme o singolarmente al fine di offrire i servizi migliori.

I dati statistici delle iscrizioni annue al C.P.FIASP Padova e al Marciapadova, “complessivamente” hanno una valenza superiore ai 1500 partecipanti per marcia, il che evidenzia che nella provincia di Padova lo sport per tutti è altamente sentito e praticato.

gg	gennaio	gg	febbraio	gg	marzo	gg	aprile	gg	maggio	gg	giugno
1	Teolo/PD	7	Padova/PD	7	Caselle S.D. PD	5	Brugine/PD	1	Grantortino/PD	2	Padova/PD
		14	Noventana/PD	14	Monselice/PD	11	Villa Teolo/PD	1	Fossona/PD	2	Montagnana/PD
6	Peraga/PD	21	Mestrino/PD			11	Maserà/PD	1	Chioggia/VE		
10	Fiumicello/PD					18	Sarmeola/PD	2	Candiana/PD	6	Piazzola S/B /PD
						18	Rubano/PD	9	Padova/PD	13	Valnogaredo/PD
24	Murelle/PD	28	Tribano/PD	28	Rivadolmo/PD			16	Vigodarzere/PD		
				28	Villa Teolo/PD	25	Vedelago/TV	23	Este/PD	20	Saonara/PD
31	Pontemanco/PD					25	Tramonte/PD	30	Dolo/VE	20	Ziano/TN
								30	S.Croce B./PD	27	Conselve/PD
gg	luglio	gg	agosto	gg	settembre	gg	ottobre	gg	novembre	gg	dicembre
4	Torreglia /PD			5	Montegrotto/PD	3	Carmignano/PD	1	Baone/P	5	Padova/PD
				12	S.Giorgio/PD	3	Albignasego/PD	1	Teolo/PD		
				12	Treponti/PD	10	Padova/PD	7	Bagnoli D.S./PD	8	S.Giorgio D.P./PD
				19	Legnaro/PD	17	Montemerlo/PD	14	Vaccarino/PD	12	Arquà/PD
						24	Padova/PD	21	Anguillara/PD	19	Roncaglia/PD
		29	Padova/PD	26	SelvazzanoPD			28	S.Pietro V./PD	26	Casalsenugo/PD
				26	Fontaniva/PD	31	Sant'Elena/PD				

Doppia omologazione FIASP - Marciapadova

marce 39

Solo omologazione FIASP Comitato di Padova

marce 18

Solo omologazioni Marciapadova

marce 8



Il Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Padova ha la sede delle riunioni e assemblee di Comitato, presso la Parrocchia S.Teresa in Via dei Salici, a Guizza di Padova.

L'attuale Presidente è il Signor Andrea Gusella.

I Gruppi si ritrovano ogni mese (tranne agosto) il 1° o il 2° lunedì del mese.

**Info: [www.fiasppadova.it](http://www.fiasppadova.it) – e-mail: [comitato@fiasppadova.it](mailto:comitato@fiasppadova.it)**



Il Marciapadova ha la sede delle riunioni e delle Assemblee, in Via S.M.Assunta, 35/A, a Guizza di Padova.

L'attuale Presidente è il Signor Lino Crivellari.

**Info: [www.marciapadova.it](http://www.marciapadova.it)**



2ª PARTE

# LA STORIA DEL

Dopo la seconda guerra mondiale per riparlare di Olimpiadi si dovette aspettare il 1948, con l'edizione di Londra, che nonostante l'austerità del momento si presentò al meglio. L'olandese Fanny Blankers-Koen conquistò la fetta di gloria più grande con ben 4 medaglie d'oro nell'atletica, mentre si presentò al mondo il ceco Emil Zatopek, uno dei più grandi fondisti di sempre che si aggiudicò i 10000 metri e che fu il matatore quattro anni dopo ad Helsinki. In quell'occasione Zatopek fu capace di vincere 5000 metri, 10000 e maratona, impresa mai riuscita a nessun altro e accresciuta dal fatto che la maratona olimpica fu la prima della sua splendida carriera.

Ad Helsinki si vide l'ingresso nell'arengo olimpico dell'Unione Sovietica, che andò vicina a raggiungere gli americani nel medagliere finale. L'Italia si affidò allo schermidore Edoardo Mangiarotti, che dalla Finlandia tornò a casa con 4 delle 13 medaglie che arricchirono la sua carriera olimpica: ad oggi è ancora l'atleta italiano più vittorioso della storia.

Nel 1956 i Giochi compirono la loro prima incursione in Australia, a Melbourne e si disputarono in dicembre per trovare la bella stagione dell'emisfero meridionale.

I padroni di casa irrupero tra i grandi con forza, soprattutto nel nuoto con Dawn Frazer e nell'atletica con Beth

Cuthbert, tre ori nella velocità. Gli americani furono superati nel medagliere dai sovietici, quasi imbattibili nella ginnastica anche grazie a Larisa Latynina che conquistò 6 medaglie e ripetendo l'exploit nelle due edizioni successive diventò l'atleta più medagliata di sempre, a quota 18. L'edizione successiva delle olimpiadi, a Roma, fu una pietra miliare della storia olimpica. Ambientazioni suggestive fecero da sfondo alle gesta di grandi campioni come il vincitore della maratona, l'etiope Abebe Bikila che corse a piedi scalzi. Il pugilato scoprì il grande Cassius Clay ed il nostro Benvenuti, mentre allo stadio Olimpico gli italiani si entusiasmarono per l'impresa di Livio Berruti, vincitore sui 200 metri. Gli azzurri, dominando nel ciclismo e nella scherma, si issarono al 3° posto del medagliere.

A Tokyo, nel 1964, le Olimpiadi voltarono pagina: più sponsor e modernità, meno fascino ma comunque grandi imprese, come quella di Bikila che rivinse la maratona.

Nel nuoto si impose l'americano Don Schollander e la Frazer vinse per la terza volta i 100 stile libero, impresa mai riuscita prima, mentre la ceca Caslavskva conquistò il pubblico nella ginnastica, così come 4 anni più tardi a Città del Messico.

La Caslavskva arrivò in Messico dopo essere sfuggita all'invasione sovietica





# LE OLIMPIADI

che stroncava la Primavera di Praga. Con queste Olimpiadi iniziò un momento particolarmente difficile, tra boicottaggi, attentati e politica.

In Messico il governo stroncò con violenza una protesta studentesca pochi giorni prima dei Giochi causando una strage, ma tutto andò avanti.

Fece scalpore il pugno nero sul podio dei velocisti americani Smith e Carlos, che protestavano contro il razzismo, mentre la rarefazione dell'aria per l'altitudine portò ad alcuni exploit incredibili come l'8.90 di Beamon nel salto in lungo.

Nel 1972, a Monaco, le Olimpiadi dovettero fare i conti con il terrorismo: un gruppo palestinese, "Settembre Nero", irruppe nel Villaggio Olimpico e alla fine si contarono 17 morti, tra cui 11 componenti della squadra israeliana. Si andò avanti anche allora. Il mattatore fu Mark Spitz, un nuotatore americano che demolendo avversari e record del mondo si portò a casa un incredibile serie di 7 medaglie d'oro, un record assoluto.

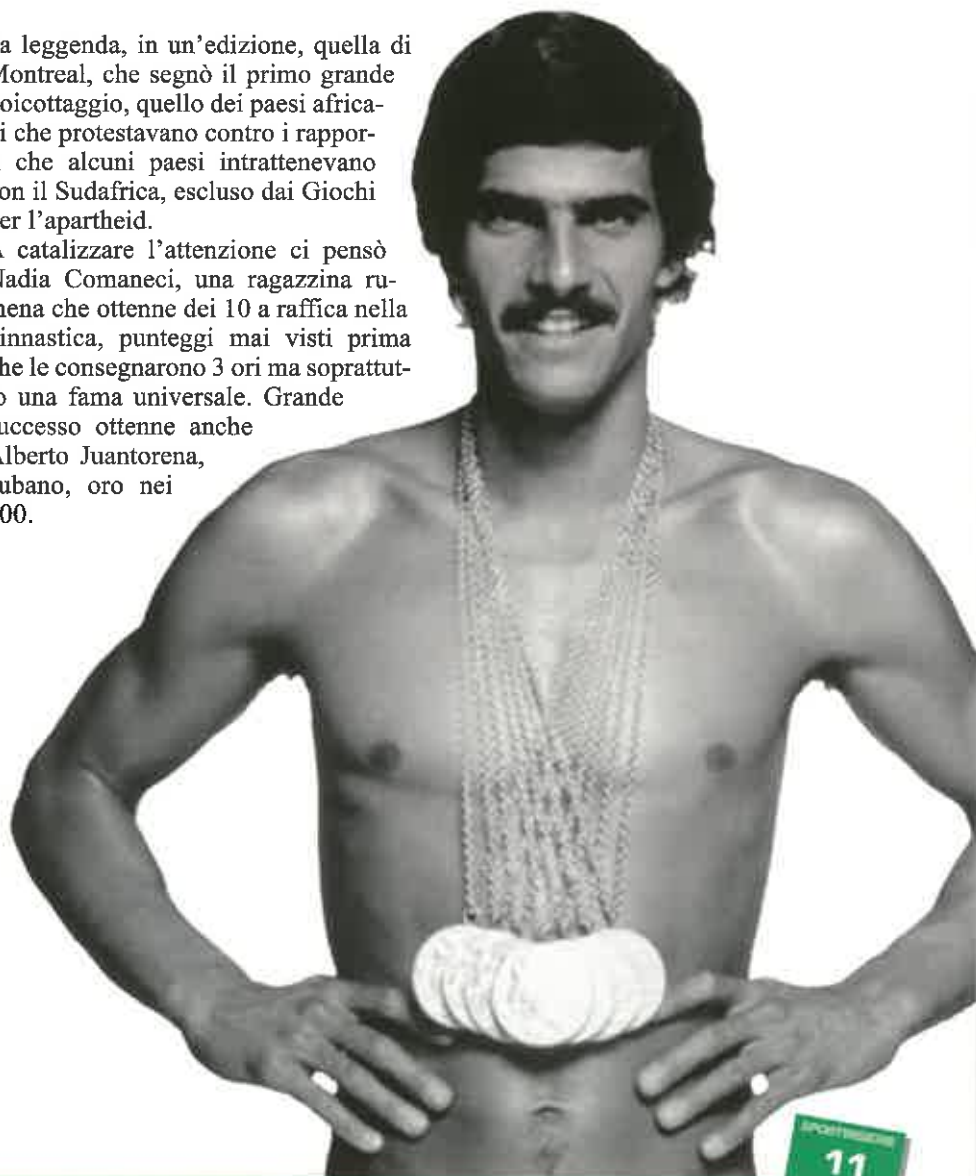
Nel basket si verificò un finale thrilling con un canestro all'ultima frazione di secondo che accese una lunga diatriba tra americani e sovietici, cui spettò l'oro.

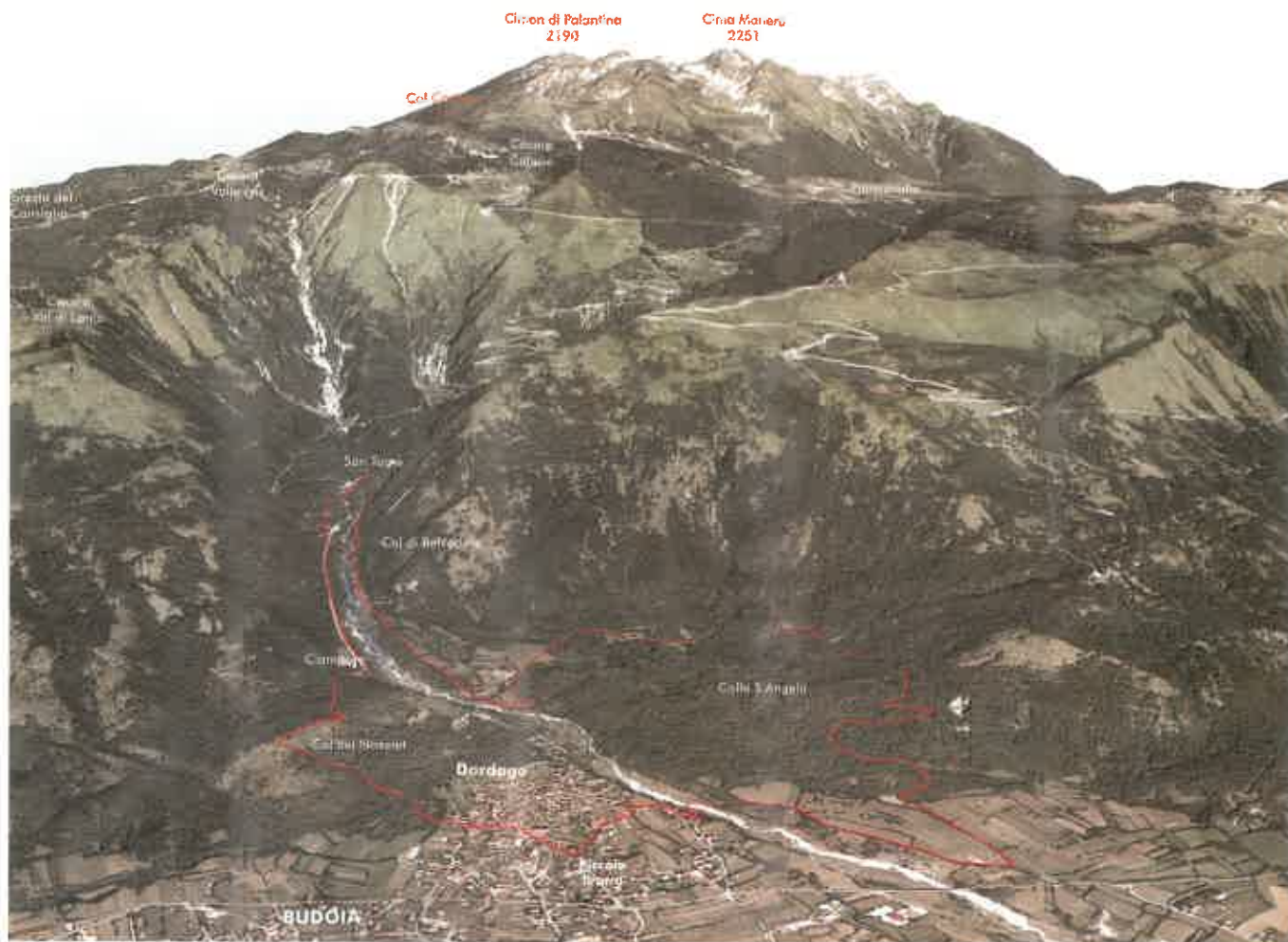
L'Italia fu soprattutto Klaus Dibiasi, che per la seconda volta vinse l'oro dei tuffi dalla piattaforma.

Ci riuscirà ancora nel 1976 per un tris

da leggenda, in un'edizione, quella di Montreal, che segnò il primo grande boicottaggio, quello dei paesi africani che protestavano contro i rapporti che alcuni paesi intrattenevano con il Sudafrica, escluso dai Giochi per l'apartheid.

A catalizzare l'attenzione ci pensò Nadia Comaneci, una ragazzina rumena che ottenne dei 10 a raffica nella ginnastica, punteggi mai visti prima che le consegnarono 3 ori ma soprattutto una fama universale. Grande successo ottenne anche Alberto Juantorena, cubano, oro nei 400.





## Percorso circolare del **"TORRENTE ARTUGNA"**

L'Associazione Pro Loco Budoia, con sede in Piazza Umberti 1°, a Budoia, provincia di Pordenone, gestisce il Percorso Circolare Permanente del "Torrente Artugna" aperto tutto l'anno, tranne il lunedì. La partenza e l'arrivo è presso il Bar Pizzeria Artugna in Piazza Vittorio Emanuele, l'itinerario di 12 km è accessibile dalle ore 8:00 alle ore 18:00 salvo diversa disposizione. Il Signor Alessan-

dro Baracchini, tel. 0434.654872 è il referente del Circolare.

L'itinerario del Circolare consente di apprezzare la grande variabilità ambientale del territorio. Il sentiero ha un andamento ondulato e presenta numerosissimi punti di interesse che riguardano materiale come la geologia, la botanica, la zoologia e l'archeologia. Vero protagonista del percorso è però il torrente "Artugna": il tor-

rente che non c'è il torrente dai due nomi. Infatti, nella parte alta è perenne e viene chiamato "Cunath", mentre nella parte bassa il suo alveo è spesso asciutto e qui viene chiamato "Artugna". Questo corso d'acqua è una presenza importante per le persone e le genti che hanno abitato e abitano in questi luoghi perché le loro case sono state fatte con i sassi e la sua acqua è sempre lì disseta.



# Cenni su Dardago

La frazione di Dardago è nel comprensorio comunale di Budoia a non più di un chilometro, la si raggiunge da Pordenone percorrendo la SP 29. Dardago è il più alto dei tre paesi del comune, è quello che ha una storia più antica. I sentieri che attraversano il territorio, dalla montagna alla collina, testimoniano l'antichità delle sue origini e degli insediamenti agricolo-pastorali che vi si svilupparono. Il territorio è caratterizzato da diversi ambienti: dagli ex prati che negli ultimi anni vedono un rimboschimento progressivo dovuto all'abbandono, ai colli di S. Lucia, ricoperti di latifoglie; dall'alveo ghiaioso del Torrente Artugna alla spettacolare forra che lo anticipa e dove, con il nome di Cunaz, discende sovrastato da alte pareti rocciose (le Crode di S. Tomè), formando pozze e cascate di grande suggestione; dai ghiaioni come quello di Val Grande, visibile anche dalla pianura, alle aree carsiche con fenomeni superficiali quali doline, campi solcati, ùvale, ecc. Grande è l'interesse archeologico, sono stati rinvenuti numerosi reperti: strumenti in selce, un manufatto in quarzo, asce in pietra, frammenti ceramici, risalenti al Neolitico, alle età del Bronzo e del Ferro, nonché a diverse epoche storiche, fino al Medioevo. Attraversando le vie di Dardago si può cogliere l'impronta comune dell'architettura rurale che segue il mo-



dello delle "casa a corte", costruito con materiale locale (pietra, legno, ciottolo di fiume) e adottato dal XIV al XVI secolo. Si tratta di un nucleo abitativo composto da più edifici che, raccolti attorno ad un cortile centrale (corte), dal lato della strada formano un blocco compatto, con le finestre molto piccole e un grande portone. All'interno della corte le abitazioni presentano ballatoio e finestre più ampie. Sul lato opposto della strada, gli ambienti

di servizio e l'orto. Le case così disposte costituiscono un'autentica fortificazione percorsa da strette stradine entro cui la popolazione in caso di pericolo, trovava rifugio rapidamente. Da visitare a Dardago la Chiesetta di S. Martino in Colle, chiesa devozionale che lega la sua esistenza alla lana ed evidenzia come la popolazione del luogo fosse, al tempo, dedita alla pastorizia.





# COMITATO DI ROMAGNA

Come è risaputo, in Romagna, dopo un'ampia gestione del Comitato di Mantova e la dovuta sensibilizzazione di Dirigenti Federali, nel 2009 si è costituito il Comitato di Romagna la cui sede è a Rimini, in Via del Platano 20. Presidente dell'Organo periferico della F.I.A.S.P., è il Signor Aldo Canini, che unitamente ad altri tre soci F.I.A.S.P., coordina le attività del comprensorio Romagnolo. Le province dove opera il Comitato sono: Ravenna, Forlì, Cesena, Rimini. Più di cinquanta sono i progetti organizzativi citati sul Calendario Nazionale con una partecipazione media di circa 1500 unità, a cura di: *A.S.D. Podistica San Pancrazio-G.P.Cerasolo-Polisportiva Castiglionese-Polisportiva Quartiere 6-Grama-S.P.Alfonsine-Bertinoro-Arcus Rimini-G.S.Locomotiva-Podistica Sanges-Aletica Mameli-Aletica Cesenatico-Tre Ponti-I Podisti-Podistica Castel Bolognese-Podistica Sammaurese-Polisportiva ANFFAS Cesena-A.S.D. Secondo Casadei-Aletica Dinamo Bellaria-A.S.D.Dellepecorene-G.P.Cervese-Edera Marathon Forlì-A.S.D. Gruppo Podistico Cesenate-A.S.D. Polisportiva Virtus Olimpia-G.P.ENDAS Cesena-G.P.A. Brisighella-S.S.Q.9-A.S.D.Bertinoro-Longiano Sport-Running Club Rimini-A.S.D.Maratona Ravenna-G.S.I Ronzini-Podistica Voltana-ENDAS San Carlo-A.S.D. Società Podistica Seven-G.P.A. San Marino, entità sportive, gestite in vari coordinamenti di Associazioni o Enti locali. Qualcuna di queste, facevano già parte "storicamente" del Calendario Nazionale della F.I.A.S.P., come la *Passaggiata in riva al mare di Cervia*, *Maratonina di Natale di San Marino*, *la Nove Colli Running di Cesenatico*, *la 50 km di Romagna di Castel Bolognese*, *la Strabagnolo di Cesena*, e altre. Pur essendo "giovane" il Comitato sensibilizza sul territorio, e a dovere, le finalità della F.I.A.S.P., e i suoi servizi, su un piano di lavoro serio e coinvolgente. La F.I.A.S.P. è entrata in "punta" di piedi in queste province, per diffondere lo sport per tutti inteso come attività "ludico" motoria, non trascurando il rispetto per le Associazioni ed Enti già esistenti, o verso altre attività sportive volte alla pura competizione. Pur in questo stato di proporre ed interpretare l'attività podistica sul piano agonistico, le finalità e i servizi offerti dalla F.I.A.S.P. hanno favorito il dialogo quanto basta per poter "camminare" insieme nel rispetto reciproco. Su queste basi di intenti il Comitato di Romagna è sempre attento a sviluppare al meglio l'immagine della F.I.A.S.P., cercando di applicare le norme vigenti, predisponendo nelle vari manifestazioni striscioni, bandiere, cartelli, per essere al passo degli altri comitati. Come è risaputo, l'ospitalità dei "romagnoli" è grande e spontanea, per chi ancora non ha riscontrato questi valori, basta che partecipi ad un evento omologato dal Comitato di Romagna e toccherà con mano, come si dice, questa realtà.*



**A.S.D. G. P. "BIGACC DE ÈLA"**  
Via Donizetti, 4  
24030 VILLA D'ADDA (BG)

organizza a VILLA D'ADDA (BG)

DOMENICA 23 MAGGIO 2010

## 21° FRA L'ADDA E LA COLLINA

manifestazione podistica internazionale a passo libero  
di km 8 - 12 - 18 - 26  
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP



*Nella foto il famoso traghetti Leonardesco*

per informazioni: PAGGI FIORENZO Tel. 035/793306



# PRESENTATI I PROGETTI ORGANIZZATIVI 2010 OMOLOGATI DAL C.P. DI MANTOVA

In un incontro nella sede della Redazione sportiva della Voce di Mantova: "antico quotidiano fondato nel 1920", è stato presentato il Calendario delle Manifestazioni sportive omologate dal Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Mantova; Organo Periferico nella provincia, che coordina gli eventi sportivi non competitivi, meglio conosciuti come attività ludico motorie. Il Comitato di Mantova svolge il suo compito federale non solo nella provincia di Mantova, ma pure in quella di Modena e Reggio Emilia, dopo aver collaborato alla costituzione del Comitato Romagnolo che comprende le province di Ravenna-Ferri-Rimini-Cesena. Durante l'esposizione del Calendario è stato utilissimo sapere che i progetti organizzativi proposti dalle 50 società affiliate per il 2010 sono 69, altre ne arriveranno in corso dell'anno. Per tutti questi 69 eventi, 167 sono i percorsi proposti dalle società sportive affiliate suddivisi in tre fasce distinte: corto-medio-lungo, e si attestano in 1715 km, dei quali 412 km sui 70 percorsi corti da 5/6 km, 693 km sui 65 percorsi medi da 10/12 km, 610 km sui 32 percorsi lunghi da 18/21. V'è specificato che nei progetti di percorso lungo sono inserite 9 manifestazioni di 21 km dichiarate mezze maratone, ed

esattamente il 21/3 a Novellara (RE), il 18/4 a Grazie di Curtatone, il 25/4 a Castiglione Delle Stiviere, il 16/5 a San Michele in Bosco, il 29/8 a Borgoforte, il 12/9 a Santa Vittoria di Gualtieri (RE), il 10/10 a Correggio (RE), il 24/10 a Buscoldo, e l'8/12 a Carpi di Modena. Le modalità di svolgimento delle 69 camminate tipiche, si suddividono in 41 domenicali e 28 infrasettimanali pomeridiane e notturne. Da alcuni anni sono inserite alcune manifestazioni speciali molto accattivanti nel podismo mantovano, la prima il 6/3 con la 5ª "Solo Donne in Marcia" presso l'Agriturismo Olfino di Monzambano, la seconda a Buscoldo il 22/8 con la 11ª "Marcia zampa", e ultima in ordine di effettuazione il 9/10 a Bosco Fontana, la 2ª "Camminata Nordica con i bastoni" (Nordic Walking) organizzata dall'Atletica Bancole. Il calendario "tascabile" viene distribuito dai Commissari Tecnici Sportivi nei vari appuntamenti sportivi per chi lo richiede. A margine di questo,



il Comitato di Mantova, ringrazia il quotidiano La Voce di Mantova per lo spazio riservatogli, lo stesso, ogni settimana il giovedì pubblica articoli sulla attività della F.I.A.S.P. .



GRUPPO SPORTIVO  
**MARCIATORI SAN GIORGIO DRESANO**  
Via Trento 6 - 20070 DRESANO (MI)  
Tel e Fax 0298270277  
e-mail [gssangiorgio@libero.it](mailto:gssangiorgio@libero.it)



**DOMENICA 9 MAGGIO 2010**  
**34° TROFEO SAN GIORGIO**

MARCIA DI Km 6-12-15-20 PARTENZA DALLE ORE 8,00 ALLE 8,30  
PARTENZA DAL CAMPO SPORTIVO VIALE DELLE INDUSTRIE

**VENERDI 11 GIUGNO 2010**  
**22° SERALE DEL BELPENSIERO**

Km 5-10 PARTENZA DALLE ORE 18,30 ALLE 19,00  
PIAZZA DELLA CHIESA MANZONI (CENTRO STORICO)- DRESANO

**PERCORSO CIRCOLARE  
DELL'ADDETTA**

Km 11 e 19  
APERTO TUTTO L'ANNO (chiuso la Domenica)  
PARTENZA DAL BAR DESIRE'- VIA DEI GIARDINI 19 (tel 0298190009)



Per informazioni: Aldo Zanaboni Tel. 0298270221





# FESTA GRANDE PER IL GRUPPO SPORTIVO "MARCIATORI SAN GIORGIO"

Domenica 10 Gennaio u.s. Festa Grande in Casa S.Giorgio. Abbiamo festeggiato la chiusura del 33° Anno Sociale. E' questo ormai un appuntamento tradizionale al quale tutti i soci vogliono partecipare per festeggiare in compagnia ed allegria la conclusione di un altro anno di intensa attività sportiva.

Anche nel 2009 l'impegno è stato notevole e quindi è stato piacevole vedere tanti amici finalmente insieme alla stessa tavola a rivivere i momenti più belli vissuti nel corso dell'anno passato: le trasferte a Nizza ed Iseo con le relative maratone, il tour turistico di Berlino e dintorni, la trasferta in Giappone per le Olimpiadi IVV e molti altri avvenimenti.

Sono stati molto applauditi coloro che si sono maggiormente distinti in campo sportivo: i Campioni Sociali: Fontana Rinaldo e Bonetti Claudia seguiti a ruota da Ferrari Emanuele, Riboli Mauro, Ferrini Graziano fra i maschi e Coda Alessia in campo femminile. Gran Marciatore si è laureato Moretti Stefano.

Non sono poi mancati i buoni propositi per il 2010: molte marce e maratone senza perdere di vista la ginnastica in palestra. Sul piano turistico culturale è in dirittura d'arrivo il programma per il tour della Scozia. I marciatori-pellegrini stanno meditando di riprendere il cammino della Via Francigena, partendo questa volta dal tratto iniziale che fece nel 900 l'Arcivescovo Sigerico per recarsi a Roma dal Papa: dall'abbazia di Canterbury attraverso la Manica e poi lungo tutta la Francia fino al Gran S. Bernardo.

A conclusione della bella giornata il Presidente Aldo Zanaboni ha voluto ancora una volta rimarcare il successo più esaltante della San Giorgio: quello di aver aggregato, tramite lo sport, tanti veri amici. Non per nulla il motto "LA NOSTRA FORZA E' L'AMICIZIA" sta scritto a caratteri cubitali nella Sede Sociale di questo meraviglioso Sodalizio, uno dei più longevi gruppi podistici del Sud Milano e del Lodigiano.

Come è noto, il gruppo organizza due marce stagionali:

- il Trofeo San Giorgio (conosciuto in passato come "Quater pas per un vitel" perchè veniva messo in palio un Vitellino vivo per il gruppo più numeroso) che quest'anno si correrà Domenica 9 Maggio.
- La Marcia Serale del Belpensiero che si svolgerà Venerdì 11 Giugno. Marcia molto apprezzata e partecipata anche perchè al termine, come consuetudine da anni, si festeggia con una bella spaghettata ed altro ancora.

Ricordiamo inoltre che la S.Giorgio gestisce anche il Percorso Circolare Dell'Addetta, percorso che porta a camminare in un paesaggio campestre fra antiche rogge, canali e zone boschive a così pochi passi da Milano da sembrare quasi irreale. Percorso che quasi sicuramente verrà, fra qualche anno, cancellato da asfalto e cemento. Con nostro grande dispiacere!







# GRUPPO TRENTO

## MARCIATORI DA 14 ANNI

Da 14 anni il presidentissimo Gaetano Frisoni, settantatré anni di Mattarello, coordinata l'attività dei marciatori non competitivi del «Gruppo Trento», in questo periodo composto di cinquantasei iscritti. Basti pensare che i trentadue migliori atleti del gruppo, in questi anni hanno partecipato a 5154 manifestazioni. Il solo presidente, acclamato a vita a dirigere il gruppo, sino a oggi ha partecipato a 410 manifestazioni FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti), per un totale di 12523 km, con una media a ritrovo di oltre 30 km. E tutti questi km senza contare gli allenamenti, e la partecipazione a manifestazioni sotto l'egida di altre federazioni sportive. Doveroso, inoltre, menzionare anche Paolo Azzetti, con all'attivo 140 maratone e 6 partecipazioni alla «100 km del Pasatore». Una «camminata» massacrante da Firenze a Faenza. Non meno tenaci il più anziano e la più giovane del gruppo. L'inossidabile Diego Tragno di 81 anni, e altrettanto valida Evelin Morelli di soli 10 anni, al seguito del padre Paolo ottimo marciatore in montagna. Un'altra

caratteristica del «Gruppo Trento» è la gestione finanziaria. Con poco più di 250 euro in cassa, il gruppo riesce a partecipare a tutte le manifestazioni FIASP in calendario in Trentino. Anche questo un vero e proprio record, a riprova che

anche con pochissime finanze si può far molto, anzi moltissimo. Basti pensare che in undici ritrovi è stato il primo gruppo per numero di partecipanti, secondo team in quattro manifestazioni e terzo in altri due.



Sede: Strada Maddalene, 169 - 36100 VICENZA - Tel. e Fax 0444 980864  
Sito Web: <http://marathonclub.interfree.it> • E-mail: [marathonclub@hotmail.com](mailto:marathonclub@hotmail.com)

organizza

**DOMENICA 30 MAGGIO 2010**

# La Galopera

**26ª Edizione**

**Previsti tre percorsi di km. 4 - 6 - 8 - 12 - 22 percorsi collinari misti**

**Percorso piano percorribile per disabili e carrozzine km. 4 / Percorso misto collinare facilitato per passeggini km.5,5**

Partenza ore 8,00 - 9,30 dal Centro Sportivo Maddalene - Ristori favolosi secondo la tradizione  
Premi di gruppo come consuetudine - Manifestazione valida per tutti i concorsi nazionali ed internazionali  
Informazioni ed iscrizioni: Mussolin Albano, Tel. 0444 980864 - Cell. 338 7446934



# G.S. SAN FRANCESCO DESIO

Sabato 23 gennaio, presso il salone dell'Oratorio Beata Vergine Immacolata, si è tenuta la tradizionale riunione dei soci del Gruppo Sportivo San Francesco Desio, giunto al suo 34° anno di attività. Graditi ospiti della serata erano: Monsignor Elio Burlon, Don Giuseppe Maggioni, il Sindaco Giampiero Mariani e l'Assessore allo Sport Antonio Zecchin, che ha avuto l'onore di presiedere l'assemblea. L'incontro, durante il quale è stato eletto all'unanimità il nuovo consiglio direttivo, si è aperto con il resoconto della stagione sportiva 2009 da parte del Presidente Giuseppe Magni Lanno, un anno di attività che ha regalato, ancora una volta, innumerevoli soddisfazioni al sodalizio cittadino, che grazie alla partecipazione assidua dei soci alle diverse marce F.I.A.S.P., ha ottenuto sul piano partecipativo delle classifiche dei gruppi, la bellezza di 19 primi, 7 secondi e 17 terzi posti, iscrivendosi a 65 manifestazioni per un totale di ben 2432 presenze individuali. Anche il 2010 per la G.S. San Francesco si è, aperto nel migliore dei modi con il "trionfo" il 3 gennaio nell'ambita Stradesio, dove il "team" è risultato ancora una volta il più numeroso. La terza domenica di maggio la società desiana organizzerà, poi, la 34ª edizione de "La famiglia che cammina", la classica primaverile fiore all'occhiello del gruppo. Positivo anche il bilancio economico del 2009, redatto con efficace



dono della sintesi dal tesoriere Renato Franchi. Grazie al contributo dell'Amministrazione Comunale e della Gelsia, nonché all'oculata amministrazione dello stesso Franchi, il sodalizio è riuscito a sopperire al forfait del principale sponsor, chiudendo il bilancio in attivo, pur senza rinunciare alle generose donazioni a favore dei Missionari del Pime, della Caritas Parrocchiale, dei Saveriani e del progetto Talita Kum. La serata è, poi proseguita con le premiazioni dei marciatori. I più "fedeli" partecipanti

alle manifestazioni del 2009 con i colori sociali del G.S. San Francesco Desio si sono dimostrati: Antonio Meregalli e Luigi Merlo con 53 partecipazioni, a seguire altri membri del gruppo capeggiati dal presidente Giuseppe Magni, che non manca mai di dare il buon esempio. Un bel segnale per il futuro è il fatto che il primo iscritto del 2010 sia un ragazzino: Davide Carminati, classe 1999. Il tutto si è concluso con il consueto rinfresco, al quale ha fatto seguito l'immane estrazione a premi.

**DOMENICA 16 MAGGIO 2010**  
**Desio (MB)**

**34ª LA FAMIGLIA  
 CHE CAMMINA**

**km 6 - 14**

**Partenza ore 8.00 / 9.00**

Informazioni e iscrizioni: Berra Giuseppe - Tel. 0362 626074

# IL GRUPPO PODISTICO BORGONOVESE COMPIE 30 ANNI



Lo scorso 21 febbraio il Gruppo Podistico Borgonovese ha tagliato il traguardo delle 30 primavere. Ripercorriamo le tappe più significative di questo sodalizio che conta 82 tesserati, è affiliato alla F.I.A.S.P. e da poche settimane è presieduto da Andrea Mancini. L'atto costitutivo è datato 21 febbraio 1980 porta in calce i nomi di 11 firmatari: Don Giuseppe Frazzani, Gianni Bergomi, Franco Corradini, Daniele Dallacosta, Fabrizio Franzini, Marco Fortunati, Antonella Melchi, Alessandro Pochintesta, Fausto Rossi, Alessandro Riboni, Giacomo Rimondi. Sono 6 i presidenti che si sono succeduti: Marco Fortunati (1980-81), Fabrizio Franzini (1982-85), Alessandro Riboni (1986-1991), Giorgio Bernini (1992-2002), Enrico Torselli (2003-2009), Andrea Mancini (neoeletto). Abbiamo avuto 4 sedi: la prima è in via Nino Bixio, sede del circolo Testa (1980-1987); poi, con la ristrutturazione del salone parrocchiale, si trasferisce in via Cavalieri (1988-94); nuovo e più visibile trasloco nella centralissima via Roma (1995-2000) per passare all'attuale, sita all'ultimo piano della Rocca Municipale. Porta la data del 15 maggio 1987 la prima trasferta del Gruppo in occasione della maratona internazionale di Parigi. Quella di varcare i confini sarà una tradizione rispettata per tre lustri che porterà il gruppo a calpestare i terreni di: Francia (nuovamente Parigi 1989), Olanda (Rotterdam 1990), Ungheria (Budapest 1991), Spagna (Barcellona 1992),

Stati Uniti (Maratona di New York 1992 con il solo tesserato Guido Scuderi), Repubblica Ceca (Praga 1993), Germania (Monaco di Baviera 1994), Austria (Vienna 1995), Francia (Tour e Nizza 1996), Spagna (Madrid 1997), Svizzera (Romanshort 1999), Principato di Monaco (Montecarlo 2000), Austria (Seefeld 2001). Molte sono state le iniziative ereditate le gestioni delle marce già in essere, "Solidarietà" (1973) e "Amicizia" (1975), il Gruppo è prodigo ad affiancarne altre (fra parentesi la data della prima edizione): S.Francesco (1982), Marcia notturna del Feudo a Corano (1983), Corsa competitiva giovanile della Rocca (1987), Curum par la chisola (1990), Staffetta Vita per la Vita (1991), staffetta 24 x 1 a Pontenure (1991), Maratona della Valtidone (1992), Staffetta Borgono-



vo-Chiavari (1993), Staffetta Borgonovo Valtidone - Borgonovo Ligure (1995), Staffetta Borgonovo-Montagnana di Padova (1996), Bibbione (Ve), Olimpiadi popolari (1999), Mini maratona delle scuole (2001), Camminata di Primavera (2003), Staffetta Borgonovo-Chiavari (2004), StraBorgonovo (2005), Marcia del Rio Grande (2009), Camminata per l'hospice (2009). Si assegna dal 1989 al gruppo più numeroso, in occasione della marcia autunnale della Solidarietà, a ricordo di un giovane tesserato scomparso in un tragico incidente stradale. Sono solo due i fondatori ancora in attività dopo 30 anni: Franco Corradini, artista di fama internazionale, ne ha disegnato il logo e confezionato il gagliardetto. Alessandro Riboni, da 30 anni, è per eccellenza l'anima organizzatrice e dirigenziale. Il gruppo ha sempre fatto tanta solidarietà infatti la marcia della solidarietà, è giunta quest'anno alla 38a edizione, da alcuni anni ha aggiunto anche la denominazione "La BorgoValtidione". Oltre ad essere una delle competizioni più longeve nel panorama piacentino è anche il fiore all'occhiello della società. Una marcia che porta a Borgonovo da sempre fra i 1100 e 1500 partecipanti con un notevole coinvolgimento anche di giovani ragazzi per i quali è abbinato un concorso di disegno. Visto che la società si è formata principalmente proprio per gestire l'organizzazione di questa marcia, il cui ricavato, come dice il nome, è sempre stato devoluto per opere di solidarietà, in questi anni il gruppo ha mantenuto la tradizione mandando in beneficenza una buona parte del ricavato ad associazioni ed enti operanti nel territorio valtidonese. Le marce previste per il 2010 sono: due sono rimaste le marce storiche del gruppo: quella della "Solidarietà" che domenica 24 ottobre si correrà per la 38a volta con partenza e arrivo in Via Moretta, "Curum per la Chisola" la cui 21a edizione andrà in scena Venerdì 3 settembre da piazza Garibaldi. Le altre due in calendario sono di recente organizzazione: "La camminata del Rio Grande" con partenza e arrivo presso la piscina comunale (venerdì 18 giugno) e "Camminata per l'hospice" (30 luglio) il cui via è dato nella frazione di Brusio; entrambe si correranno per la seconda volta.



# PODISTI CASTIGLIONESI



L'attuale Presidente dei Podisti Castiglionesi, Luigi Beschi

Un gruppo podistico non è un fatto casuale, è la conseguenza di un percorso originato da singole persone che, coltivando una stessa passione decidono di unirsi. La nascita del Gruppo Podisti Castiglionesi in provincia di Mantova, senz'altro non si sottrae a questa logica. Nel 1979, alcune persone che condividevano la passione per la corsa, per rendere più piacevole questo "momento di particolare fatica", decisero di unirsi in un gruppo. Il volere ritrovarsi assieme, diventare un'entità concreta, rappresentata e visibile indusse Sergio Bianchini, William Faita, Luciano Maghella, Sergio Piacentini e Dino Vezzoni ad unirsi e costituire un gruppo podistico. Con l'elezione di un Direttivo, la scelta del logo (Stemma Comunale) e dei colori sociali (azzurro e bianco) definitivamente si sancì la nascita del Gruppo Podisti Castiglionesi che contava, al tempo, una quindicina di atleti. A distanza di pochi mesi, la volontà di una maggiore integrazione con altre realtà podistiche delle vicine province di Brescia e Verona, si concretizzò con l'affiliazione all'Hinterland Gardesano Valli del Chiese (associazione che contava circa 40 gruppi podistici affiliati) e, con l'organizzazione di una corsa campestre all'interno del Parco Pastore a Castiglione delle Stiviere

in provincia di Mantova. La macchina organizzativa si era messa in movimento e constatato il positivo risultato, l'anno successivo (1980) nel mese di ottobre, si organizzò a Grole di Castiglione delle Stiviere, la prima manifestazione podistica denominata "Passeggiata dei Colli Morenici" evento che, ininterrottamente, anno dopo anno e con lo stesso spirito e motivazioni, continua tuttora ad essere presente nel calendario delle manifestazioni podistiche. Il settore amatori è l'ambito nel quale i Podisti Castiglionesi si muoveranno, il correre inteso come momento di salutare e benefica attività fisica è sempre parte dominante della sua filosofia pur se, nel Gruppo, vi è spazio anche per chi cerca un confronto più competitivo, agonistico. In questa direzione, importante risultato fu ottenuto nel 1983 nelle gare in pista con la staffetta 4x400 dove, gli atleti Angelo Beschi, Renato Castellini, Gianfranco Negrioli e Sergio Piacentini conquistarono il 1° posto ai Campionati Regionali a Milano ed il 2° Posto ai Campionati Italiani di Senigallia. Lusingati da questi risultati e spinti da nuove motivazioni agonistiche, che nel frattempo erano maturate anche in altri atleti, nel marzo 1989 il Gruppo si affilia alla Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera) consentendo così, agli atleti tesserati, la partecipazione a gare nazionali ed internazionali portando i colori sociali in un contesto podistico più ampio ed ad un confronto competitivo più stimolante. Nel contempo il Gruppo, nella persona di Luciano Maghella, dedica tempo anche all'attività di divulgazione della corsa in ambito scolastico (scuole elementari e medie) portando nozioni pratiche di allenamento ed informazioni per l'organizzazione di gare in pista e corsa campestre. Negli anni, si delinearono i concetti cardine del Gruppo: attività amatoriale, orga-

nizzazione di manifestazioni, divulgazione della pratica della corsa, partecipazione ad eventi agonistici. Il tempo passa e nulla rimane fermo, il Gruppo ha continuato la sua crescita (oggi conta oltre 90 atleti fra giovani e meno giovani, uomini e donne), l'attività partecipativa spazia dalle manifestazioni dell'Hinterland Gardesano ai Campionati FIDAL, alle maratone di New York - Roma - Parigi, Berlino, Atene..., alla corsa a tappe nel deserto del Sahara, alla 100 km del Passatore, alle corsa in montagna. L'attività operativa, vede annualmente i Podisti Castiglionesi impegnati nell'organizzazione di due eventi: la Notturmo Aloisiana, manifestazione serale che si svolge il primo venerdì del mese di giugno nel centro storico di Castiglione delle Stiviere e la Corsa Dei Colli Morenici, manifestazione che si svolge la prima domenica del mese di ottobre in località Grole di Castiglione delle Stiviere. I Podisti Castiglionesi rappresentano una realtà nell'ambito delle attività sportive di Castiglione delle Stiviere, sono un Gruppo conosciuto e riconosciuto nel panorama podistico dell'Hinterland Gardesano ed oltre. Il raggiungimento di questi traguardi va attribuito all'impegno e disponibilità di tutti i Podisti Castiglionesi ma, anche al sostegno dato dall'Assessorato allo Sport del Comune di Castiglione delle Stiviere, da Sterilgarda Alimenti Spa e da G.R. Impianti srl senza i quali, troverebbe difficoltà ogni loro attività organizzativa. Nuove mete aspettano i Podisti Castiglionesi, tanta strada ancora da..... correre. La gestione del Gruppo è affidata ad un Consiglio Direttivo così composto: Presidente-Luigi Beschi, Vicepresidente-Ernesto Gandini, Segretario-Massimiliano Cerini, Consiglieri: Andrea Beschi, Canio Fierravanti, Dino Vezzoni, Luciano Maghella, Primo Moscatelli, William Faita.

Per l'anno 2010 l'Atletica Carpenedolo, è affiliata anche alla F.I.A.S.P., le sue manifestazioni sono in lettura sul Calendario Nazionale e sulla Rivista Sportinsieme, occasioni queste per i Soci FIASP per farne un motivo di sport e istaurare rapporti di conoscenze sociali.





# GRUPPO PODISTICO LOCATE BERGAMASCO

Il Gruppo Podistico Locate Bergamasco nasce nel 1996, da un'idea del Dr. Flavio Burgarella, noto cardiologo ed appassionato podista, con l'obiettivo di riunire in un unico sodalizio atleti e semplici marciatori, amanti della natura e desiderosi di svolgere un'attività utile per il proprio benessere fisico. L'iniziativa trova subito un favorevole consenso: con il passare degli anni poi il numero dei partecipanti ha proseguito la sua crescita fino a superare i 30 iscritti. L'attività consiste

essenzialmente nella partecipazione alle marce non competitive organizzate ogni domenica e negli altri giorni festivi su tutto il territorio della provincia di Bergamo, comprese nei calendari F.I.A.S.P. e C.S.I. Ogni atleta è libero di percorrere i vari tracciati di queste marce, che hanno normalmente diversi chilometraggi, sia correndo, sia camminando, da solo o in gruppo, a contatto con i suggestivi paesaggi delle più belle località del nostro territorio. Il Gruppo Podistico Locate

organizza ogni anno, nella prima domenica del mese di Luglio, la propria marcia denominata "Marcia dei casonsei": nella 13<sup>a</sup> edizione del 2009 è stato raggiunto il record di partecipanti di 1600 marciatori! Un bel successo per un gruppo che opera senza clamore con tanta passione ed entusiasmo e che invita ad iscriversi tutti coloro che vogliono svolgere un'attività sana e che non richiede dei grandi mezzi atletici.



**DOMENICA 4 LUGLIO 2010**  
**Locate Bergamasco (BG)**

**14<sup>a</sup> LA MARCIA  
DEI CASONSEI**

**km 8 - 13 - 17**  
**Partenza ore 7.30 / 9.00**

**Informazioni e iscrizioni:**  
Gualandris V. / Ghezzi F. - Tel. 035 460867 - 035 618297



# IL G.P. CASALESE FESTEGGIA IL 29° ANNO DI ATTIVITÀ



Lausiadi Comunali con 500 ragazzi/e34 persone di servizio-Giornata Ecologica-Fiaccolata con Special Olympics-26^ Caminada de Casal con 1.509 partecipanti. Durante la festa sono stati elargiti vari premi. Per la loro appartenenza al gruppo sono stati premiati: con 10 anni-Simona e Francesco Cattari, Elda Geffri e Maddalena Seminari; con 20 anni Carla Grassi, Sergio Ferrari e Mario Terreni. I vincitori della classifica Sociale 2009 in ordine di merito sono stati: Angelo Sabaini, Mauro Cappellini e Roberto Grazzini; tra le donne: Gabriella Donati, Rosella Sari e Maddalena Ginelli. Premi speciali sono andati a Francesco Fiorani e Oreste Maraboli, mentre per i migliori risultati tecnici a Tiziano Marchesi, vincitore della 48h di Gols (Austria) e della 24h di Fano, a Filippo Giannetto vincitore della maratona di Rimini. Premiati anche Roberto e Riccardo Ferrari, Marco Minoia, Gianpiero Vigotti, Mauro Cappellini. Il tradizionale premio, che i podisti casalesi assegnano ogni anno alla "Miglior Marcia" è andato al G.P. Zinasco di San Nazzaro De Borgondi in provincia di Pavia organizzatore della "35a Caminada Madunina dal...Tardubi...a la

In casa del G.P.Casalese si è festeggiato il 29° anno di attività. Presenti le autorità locali con il Parroco Don Franco Anelli, il Sindaco Flavio Parmesani, l'Assessore alla cultura e tempo libero Giuseppe Passerini e l'Assessore ai servizi sociali Ilaria Bruschi. Presente anche il Direttore della Banca Centropadana, il Presidente dell'ACLI Casalese Emilio Oltolini Scalmani, il Presidente del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Lodi Mario Mai e altri Presidenti di società podistiche del lodigiano. Per il Gruppo Podistico Casalese, il 2009, non è stato un anno "eccezionale", come lo sono stati gli ultimi 4 anni, ma è stato in ogni caso, un anno positivo. In realtà due piccoli record sono stati superati, si tratta del numero degli iscritti 186 (+1) e la media di partecipazione per manifestazione 64,509 (+ 0,17) - I km percorsi complessivamente sono stati 52.293, per un totale complessivo in 29 anni di km. 697.210, le presenze sono state 3.419, età media è di 48,866. Il G.P.Casalese ha partecipato a 147 manifestazioni delle quali 89 non competitive e 58 competitive. Tra le competitive sono state terminate 98 maratone e 130 maratone. Hanno partecipato, oltre

confine, alle maratone di: Montecarlo, Parigi, Praga, Riga, Berlino, Dublino, inoltre presenti alle 100 km. di Seregno-Passatore-Torino/San Vincent, 48 ore di corsa a Gols (Vienna), Fano 12 e 24 h di corsa-Olimpiadi Fiasp a Tokyo. Le manifestazioni organizzate sono state:



Risulina": il premio è stato consegnato dal presidente del Comitato Lodigiano F.I.A.S.P., Signor Mario Mai. A margine dei vari riconoscimenti elargiti agli interpreti di questo sodalizio, vi sono altri attestazioni principalmente "moralì" a membri del gruppo. E' quindi da sensibilizzare, che se il Gruppo Podistico Casalese gode di una certa "fama" all'interno del Comitato Provinciale Lodigiano, lo deve soprattutto a personaggi che lavorano nell'ombra, senza tanti proclami o parole, ma incisive e determinate ai fini delle varie iniziative proposte dal Comitato. Una di queste persone è Luigi Spelta, un podista, un socio, un amico, un vero uomo che tutti vorrebbero avere al suo fianco. Arrivato nel Gruppo nel 1993, ha raggiunto oggi significativi risultati sportivi, è impegnato nel sociale, dal 2000 è membro del consiglio del Gruppo. Una ricchezza per il sodalizio casalese e per il Comita-

to, capace di gesti di grande generosità, a Lui va il plauso di tutti i Membri del Gruppo. Il programma per festeggiare il 30° anno di fondazione, sono in progetto: La staffetta da Lourdes a Casale di oltre 1000 km. che si terrà dal 29 giugno al 4 luglio-La 12 x ½ ora F.I.A.S.P. che si terrà il 4 settembre al Centro Sportivo Ducatona-La partecipazione alla maratona di Barcellona-La

percorrenza delle isole Eolie a tappe-La giornata ecologica-Le Lausiadi-La 27^ "Caminada de Casal". Il Gruppo Podistico Casalese, una vera entità sportiva, che si distingue ovunque nello sport e sa elargire valori di altruismo e sociali.





# ATLETICA BEDIZZOLE

Da tempo alcuni podisti bedizzolesi militanti in altri gruppi sportivi anelavano a formare un gruppo locale. Nei primi anni ottanta trovano lo sponsor e la nascita del gruppo si concretizza nel 1983.

Gli autori e fondatori di questa iniziativa sono stati: Bresciani Bruno, Bruni Antonio, Torli Cesare ed il compianto De Giovanni Giuseppe. Il nome del gruppo podistico è "Grand Prix Bedizzole", l'embrione dell'attuale Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Bedizzole. Primo sponsor ufficiale del gruppo podistico è l'omonimo negozio Grand Prix, sito in via Libertà a Bedizzole che resterà sponsor ufficiale fino al 1989. Il gruppo podistico "Grand Prix Bedizzole" cresce quasi immediatamente, associa simpatizzanti ed atleti, si unisce all'AVIS AIDO Lonato per il tesseramento FIDAL e nello stesso tempo si affilia agli Amici del Podismo Valle del Chiese e Hinterland Gardesano (una associazione di gruppi sportivi della zona, che coordina le manifestazioni podistiche dei gruppi affiliati). Nel 1984 organizza a Bedizzole, la sua prima podistica su strada, la inserisce nel calendario dell'Hinterland Gardesano e la nomina: Marcia non Competitiva e 1° Trofeo Grand Prix. Da allora la manifestazione viene annualmente organizzata, dopo i primi anni diventa gara "competitiva e non competitiva". Nel 1990 la denominazione cambia in "Corriamo nella Campagna Bedizzolese" e nel 2006 diventa "Corriamo nel Parco del fiume Chiese. Gli anni sono buoni per il podismo ed il "Grand Prix Bedizzole" cresce in quantità e qualità e si sente pronto ad organizzare la "seconda" podistica annuale. Il 6 gennaio del 1988, organizza la prima campestre, denominata 1ª prova del 6° Campionato Hinterland Gardesano,

ed in contemporanea organizza un evento non competitivo di km 8; da allora questi eventi vengono riproposti, nel 1994, per il settore competitivo, diventa prova Provinciale FIDAL per il Campionato Amatori Masters ed è denominata "Cross a Bedizzole. L'anno cruciale del "Grand Prix Bedizzole" è il 1989, l'omonimo sponsor cessa la sponsorizzazione, il gruppo podistico si sente orfano e si interroga come procedere, la direzione pro tempore reagisce positivamente, trova un nuovo sponsor per 4 anni nella ditta SATES snc di Eugenio Gallina & C. e per due anni nel Ristorante Due Cigni di Giorgio Borciani, il sodalizio diventa così: Gruppo Sportivo Bedizzole, stilando un nuovo statuto. In questi anni il G.S. Podistico Bedizzole è in piena salute, oltre alle manifestazioni dell'Hinterland Gardesano partecipa ad altri eventi ottenendo risultati importanti, si distingue in questo periodo Cristina Conforti. Il Gruppo negli anni propone altri eventi: "Passeggiata sull'Argine del Chiese"; "Trofeo Birreria La Colonna"; "Corom in dei Magher", "5 Castelli"; "5 Castelli Bedizzole Half Marathon"; "Corriamo nel Parco del fiume Chiese". Gli associati del "Gruppo Sportivo Podistico Bedizzole": Porrini Luigi, Mantovani Gianfranco, Cominelli Alessandro, Porrini Luca, Salvini Gianfranco, si alternano nel consiglio Hinterland Gardesano. L'Assemblea Straordinaria del Gruppo l'8 dicembre 2005 approva sia il nuovo statuto aggiornato alla norma di legge del 27/12/2002 che, la nuova denominazione sociale che diventa: Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Bedizzole. Il gruppo podistico negli anni ha intrapreso altre iniziative, sportive e sociali a scopi benefici.

Per l'attività del 2010, la A.S.D. Atletica Bedizzole è affiliata alla FIASP, le sue manifestazioni non competitive sono inserite nel Calendario Nazionale e sulla Rivista Sportinsieme, le stesse possono essere un punto di incontro per i Soci della FIASP per conoscere nuovi territori e nel contempo allacciare nuovi rapporti di amicizie.







# ASSOCIAZIONE VOLONTARIATO "LA RONDINE"

L'Associazione Volontariato "La Rondine", è una Associazione di Solidarietà e di Promozione Sociale, Culturale e Ludico Motoria. Condivide la sede con altre Associazioni in Montecchio Precalcino in provincia di Vicenza, presso l'antica Villa Brandizii-Cita, punto di riferimento per svariate attività culturali e ricreative. L'Associazione la "Rondine" con i propri "Membri", mantiene in buono stato lo spazio circostante la Villa, oggi di proprietà comunale. A Villa Cita, "La Rondine" organizza svariate manifestazioni: ex festa dei commercianti e altre iniziative il cui ricavato viene completamente evoluto in beneficenza. Organizza incontri conviviali con Associazioni di portatori di handicap con i ragazzi del Gruppo "MIR" e collabora con altre Associazioni per le loro iniziative di solidarietà. Collabora con la Pro Loco per le feste tradizionali come: "Pasquetta" e la "Marronara". E' iscritta alla F.I.A.S.P. fine anni ottanta, organizza varie manifestazioni podistiche, fra queste, oggi spicca: Il Percorso Circolare denominato: "la Rondine - L'Astego Monte Bastia" e la marcia Diese Ore De Villa Cita. Il "Percorso Cicolare", aperto tutto l'anno, attiva itinerari di km 13-16-17-18-20-21-22-25, percorribili dalle ore 8:00 alle ore 21:00, allestiti nel comprensorio territoriale del comune di Montecchio Precalcino: pianura, collina, con spunti panoramici e culturali, tra argini, sentieri, pinete, parchi, Ville, Chiese e Capitelli, adatti al podismo, all'escursionismo, per fare passeggiate, e per il walking e nordic walking. Due sono i punti, per fare le iscrizioni e per partire: uno presso la Cartoleria e Merceria "Arcobaleno" in Via Astichello-51, l'altro presso il Bar Palazzetto dello Sport con servizio



spogliatoio e docce. Al Percorso Circolare è collegato un "regolamento" (reperibile presso "La Rondine") che pone in attenzione vari servizi e riconoscimenti. La 10 Ore De Villa Cita, nata nel 2005, si svolge quest'anno 2010, sabato 12 giugno. In questo evento sono attivi due anelli di km 6 e 12, gli stessi possono essere ripetuti più volte dalle ore 8:00 alle ore 18:00. Vari sono i servizi marcia connessi all'evento, oltre a questi, il "pasta party" alle ore 12:30, stand gastronomico, cena del podista. All'evento è collegato un Regolamento reperibile presso "la Rondine". La manifestazione della "Diese Ore De Villa Cita" è in memoria di Antonio Cesari, un "GRANDE" del podismo vicentino inserito nel contesto provinciale in qualità di Presidente di Comitato, nel contesto nazionale: Consigliere Federale della F.I.A.S.P. dagli anni ottanta sino alla sua scomparsa avvenuta al-

la fine del 2004: Antonio Cesari, un Podista, un Dirigente, un "Amico", la cui immagine rimarrà presente in tutti coloro che l'hanno conosciuto e che con Lui hanno vissuto la quotidianità di questa vita.

Associazione Volontariato "La Rondine", presso: Signor Rodolfo Santini, Via G.Bollina, 6/6-36030 Montecchio Precalcino (VI) - Tel. 0445.334180-3400036005 - Signora Tamara Boscardin-tel. 3339548699.



COME ARRIVARE A MONTECCHIO PRECALCINO: uscita autostrada Valdastico a Dueville, proseguire per Montecchio Precalcino.

Possibilità di arrivare il Venerdì, a vostra disposizione il percorso podistico int. permanente "La Rondine - L'astego Monte Bastia", con possibilità di pranzare e cenare in ristoranti e trattorie; dormire e fare la prima colazione, o solo dormire a prezzi modici convenzionato con noi. Per informazioni Santini Rodolfo cell. 340 0036005.



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



**ORGANIZZA**  
**SABATO 12 GIUGNO 2010**  
**MONTECCHIO PRECALCINO (Vicenza) - VILLA CITA**  
 Manifestazione podistica Internazionale a passo libero aperta a tutti di km. 6 - 10 - 42 e più ripetibili valida per il concorso Maratone Vicentine.

**In Memoria di "Antonio Cesari"**  
 con percorsi misto collinare panoramico culturale, tra sentieri, pinete, parchi, ville, case rurali, chiese e capitelli.

Partenza dalle ore 8:00 alle ore 17:00 oggi dona 100%... Vieni alla diese ore e ti divertiti!














Premiazioni gruppi, svealighi e appetitina varia.  
 Oggetti ricordo ai Maratonisti - Nell'occasione funzionerà stand gastronomico  
 Informazioni Rodolfo Santini - Tel. 340 0036005 - Fax 0445 334637  
 Circolazione F.I.A.S.P. - con nota n. 047 del 10/11/2009



# PRIMA FIACCOLATA DI NATALE

**24 dicembre 2009**

A conclusione di un anno faticoso ma ricco di soddisfazioni, il Centro Servizi del Comitato Interprovinciale FIASP di Como – Lecco – Sondrio, ha dato vita alla “PRIMA FIACCOLATA DI NATALE”, una marcia guidata, in notturna, con le fiaccole.

Nata nel giugno 2008 da un’idea “buttata lì” quando, a conclusione del Raduno Podistico Provinciale organizzato ad Appiano Gentile, ci accingevamo a goderci un momento di meritato riposo, tutti insieme, con le gambe sotto il tavolo (spesso le idee migliori nascono a stomaco pieno).

Una montagna; centrale; ben visibile da lontano... Nel territorio del Comitato c’è solo l’imbarazzo della scelta! L’unica cosa sicura era la data, ma poteva essere una buona idea per farci conoscere.

Subito presentata in consiglio, approvata, e finita in calendario, nel corso dell’anno 2009 è stata perfezionata. Sono stati presi i contatti con le Amministrazioni locali per capire quale potesse essere il luogo di partenza più appropriato e da quel punto è stato imbastito il percorso, cartina alla mano e, in seguito sul campo con diverse

perlustrazioni cercando di trovare un tragitto che, una volta accese le fiaccole, ci desse modo di essere visti da lontano. Il Monte Bolettone, una montagna di 1317 m s.l.m. ben visibile da Milano e dalla Brianza guardando verso nord, poteva fare al caso nostro. Nulla è stato lasciato al caso tanto che, se non fosse stato possibile camminare sul percorso stabilito, è stato pensato anche un percorso alternativo in paese. Ma veniamo al sodo!

L’appuntamento era stato fissato per le 16,45 presso l’Alpe del Vicerè, una piana a 900 m s.l.m. nel Comune di





Albavilla (CO) situata alle pendici del Monte Bolettone, che prende il nome dal Vicerè d'Italia Eugenio di Beauharnais, figliastro di Napoleone Bonaparte, che la acquistò nel 1810 per farvi costruire un grande fabbricato per il soggiorno estivo dei suoi cavalli. Il tempo, meteorologicamente parlando, non era dei migliori. Le nevicate cadute qualche giorno prima avevano lasciato il posto alla pioggia e il percorso non si presentava nelle condizioni ottimali; trenta centimetri di neve inzuppata d'acqua!

Nel primo pomeriggio, Luciano e Piero, avevano fatto un breve giro di perlustrazione e avevano comunicato che si poteva comunque andare.

Dopo avere ritirato le torce, al momento delle iscrizioni, e avere bevuto un sorso di the caldo distribuito sotto il gazebo da Carmine, Carmela e Attilio, alle 17,00, bene imbottiti, scarponi da montagna, ghette, mantellina e tanta volontà, in ventisei hanno preso il via. In testa, Maurizio a scandire il passo, Peppo in mezzo per controllare che tutto andasse per il meglio, Piero e Luciano dietro a chiudere la fila. Dopo circa cinque minuti, all'altezza del Rifugio Cacciatori, entriamo nel bosco e il sentiero comincia dolcemente a salire.

Accompagnati sempre da una pioggia incessante, dopo circa un'ora, i ventisei, raggiungono il Rifugio Capanna Mara a 1125 m di quota, (purtroppo il rifugio era chiuso).

Qualcuno, meno predisposto ad affrontare la montagna con quel tempac-

cio, decide di tornare sui suoi passi e abbandona la compagnia. Dopo una breve sosta per compattare il gruppo, si prosegue, sempre in salita in direzione Monte Bolettone.

Il percorso ora si sviluppa in cresta e, alla pioggia, si è aggiunto il vento. Chi ha l'ombrello, deve faticare per non farselo portare via e per ripararsi dalla pioggia che colpisce da tutte le parti. La neve ora arriva, nei punti di maggiore accumulo, all'altezza del ginocchio e il gruppo procede sempre più lentamente tanto che, per arrivare in cima, occorre un'altra ora di cammino (siamo comunque in orario sulla tabella di marcia).

Anche in cima occorre fare una breve sosta per compattare il gruppo. Purtroppo anche il Rifugio Bolettone è chiuso. Nessuno poteva immaginare che qualcuno, la vigilia di Natale, con quel tempaccio, si sarebbe avventurato su per quei monti. Ormai l'acqua, aiutata da un vento sempre più forte, è penetrata sotto le giacche e si è mescolata al sudore. I piedi, a mollo da diverso tempo, gridano vendetta.

Qualche ombrello cede sotto la forza del vento. Non vediamo l'ora di ripartire!

Finalmente riprendiamo il cammino, ora la strada è tutta in discesa. Qualche centinaia di metri più avanti, abbandonata la cresta, siamo al riparo dal vento e accendiamo le fiaccole. La luce delle torce rincuora gli animi e qualcuno intona delle canzoni. L'andatura ora è più sostenuta e in mezz'ora siamo di nuovo all'Alpe del Vicerè dove

Carmine e compagni ci aspettano con dell'ottimo the caldo e biscotti.

Sostituiti i vestiti fradici, ci spostiamo, come previsto dal programma, in paese, al "Crotto del Murnee", un caratteristico locale ricavato nella roccia, dove possiamo partecipare alla Santa Messa di Natale e dove ci attendeva, oltre al Presidente Nazionale, il Dott. Colantonio giunto ad Albavilla per portare i suoi saluti, anche dell'ottima trippa accompagnata da un vinello niente male. Quale migliore occasione per scambiarsi gli Auguri?

In conclusione, nonostante lo scarso numero dei partecipanti, possiamo dire che il bilancio della manifestazione è stato positivo. Queste iniziative, anche se non portano benefici immediati, soprattutto dal punto di vista economico, sono senza dubbio utili per sviluppare nuove amicizie, per saldare quelle che già esistono, per far conoscere il territorio e, principalmente, per riproporre e divulgare il pensiero e gli scopi della Federazione.

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato all'evento e chi si è adoperato perché questo potesse svolgersi nei migliori dei modi, in particolare a Giorgio, che proprio qualche giorno prima ha avuto problemi di salute, Luciano, Picro, al sig. Angelo che ha fatto da tramite con l'Amministrazione locale e con il gestore del Crotto e al Presidente Nazionale sempre presente quando il Comitato propone delle novità. Alla prossima!



26a


**FIRENZE<sup>®</sup>  
MARATHON**

**"Con quella di domenica 29 novembre ben 10.000 maratoneti al via, per una 42 km che ha puntato ad avvicinare il numero di partecipanti di Roma. Incremento anche per le presenze straniere, con francesi inglesi e tedeschi a guidare la classifica"**

*Quest'anno alla maratona di Firenze ho avuto il piacere di parteciparvi anch'io. Piacere relativo poiché la maratona è stata abbastanza dura. Alle ore 8:00 di mattina del 29 novembre ero già sul posto di partenza, Piazzale Michelangelo dove ho potuto ammirare dall'alto tutta la città. La giornata molto bella per essere a fine autunno ha permesso durante tutta la corsa di poter apprezzare il centro storico tra cui Piazza Duomo, Piazza della Signoria, la cui pavimentazione ha messo a dura prova le gambe di noi podisti. Dopo aver costeggiato l'Arno a destra e a sinistra sono arrivato al parco delle Cascine per poi ritornare nel centro storico. Dopo aver lasciato Ponte Vecchio sulla destra mi sono lanciato verso l'arrivo posto in Piazza Santa Croce terminando così la mia prima esperienza della Firenze Marathon. Quasi tutto perfetto tranne un appunto agli organizzatori: rispettare anche quelli più lenti, che sono stati poco calcolati. Un podista quasi soddisfatto.*

**Giuseppe Romano**



# Ginky Family Run

Domenica 29 novembre 2010



La Gink Family Run: è la corsa non competitiva dedicata ai bambini, ai ragazzi e alle famiglie, è stata una festosa kermesse di sport per tutti che ha sostituito l'ormai storica Ginky MiniRun, riservata negli anni scorsi ad alunni di scuole elementari e medie. E' stata in sostanza, una idea felice ad aprire l'evento anche ai familiari: dai genitori ai nonni, che così si sono ritrovati tutti insieme a vivere una grande festa di sport all'aria aperta. La Ginky Family Run è stata corsa o camminata su un percorso di circa due chilometri con partenza e arrivo da Piazza Santa Croce. La Family Run oltre ad essere una festosa kermesse di sport per tutti si è trasformata in questa edizione 2009 in un grande momento di solidarietà, a favore delle varie associazioni di volontariato che collaborano alla Firenze Marathon. L'iscrizione è stata gratuita per i bambini e ragazzi sotto i 14 anni, mentre per gli adulti il contributo di partecipazione era di 10 euro.

## RISULTATI DELLA FIRENZE MARATHON 2009

Ben Kipruto Chebet è il vincitore della 26<sup>a</sup> edizione della Maratona di Firenze, gara avvincente che ha visto i protagonisti darsi battaglia fino ai metri conclusivi. Partenza su ritmi veloci per il drappello di africani che quest'oggi venivano scortati anche dagli azzurri Caimmi, Goffi e Curzi, con quest'ultimo che si ferma al 25° km dopo un attacco influenzale sofferto nei giorni prima. Keniani che attaccano più volte cercando di liberarsi dei due azzurri che però non demordono, Goffi è il primo dei due azzurri a perdere terreno, Caimmi resta con i primi ma si innervosisce a 10 km dal traguardo poiché l'organizzazione sbaglia i rifornimenti, l'italiano infatti non vede presenti i suoi "personal drinks" per tutta la seconda parte di gara incappando infine così in problemi di crampi. Chebet straccia la concorrenza e vince in 2:11.21, poco dopo il connazionale Kosgei che si stacca solo in volata pagando un solo secondo. Podio completato dall'etiope Assefa (2:12.42), ai piedi del podio Danilo Goffi che nel finale riprende Caimmi (2:15.14) giungendo quarto in 2:12.45. Bravi anche i giovani Francesco Bona e Daniele Simionato che alle prime armi sulla 42 km finiscono settimo e ottavo a 7' dal vincitore. Gara femminile con finale a sorpresa, l'etiope Tedesse (3°), prima per tutta la gara, crolla a 2 km dal termine favorendo il rientro dell'austriaca Eva Gradwohl che commossa vince in 2:35.41, seconda la svedese Gavelin. Peccato per Ivana Iozzia, che dopo aver passato gran parte della gara nel gruppo di testa finisce quarta in 2:37.35. Ritiro per Davide Cassani intorno al 25° km, mentre Orlando Pizzolato chiude in 2.52.37.





## 17<sup>a</sup> AUGURI CAMMINANDO 13 dicembre 2009

12 giorni a Natale. Tempo di Auguri, e moltissimi Auguri sono stati scambiati in occasione della manifestazione "Auguri Camminando" organizzata dall'AS GEUM di Roma, nonostante il tempo incerto e piovoso dei giorni precedenti non lasciava sperare nulla di buono, a sorpresa invece il 13 dicembre sopra il lago di Castel Gandolfo si gustava un cielo azzurro con temperatura mite. Due percorsi previsti: uno di 5 km in riva al lago, l'altro di 10 km che faceva il giro del lago, con un percorso silenzioso, boschivo, su un tappeto di foglie dai toni gialli e marroni. Purtroppo causa frane, non è possibile percorrere i sentieri che portano ai ruderi di una cappella duecentesca e ai resti dell'acquedotto con caverne scavate nella roccia, speriamo in un rapido intervento per poterne ammirare le bellezze. Una breve sosta al ristoro prenatalizio con panettone e dolci del periodo e proseguimento nel percorso naturalistico con immagini incantevoli. All'arrivo un tripudio di saluti, auguri e abbracci ha caratterizzato il termine della Manifestazione. Ringrazio tutta la famiglia Petricone titolare del parco giochi Lagolandia che ci ospita per il raduno della partenza e arrivo.

**Luciano Ruffo**

## DUE PASSI NELLA TERRA DEI GONZAGA 20 dicembre 2009 Sabbioneta (MN)

Meno undici giorni alla fine del 2009, non sono tanti, ma, 11 gradi sotto zero sono parecchi. Questi sono i numeri che 450 podisti giunti a Sabbioneta domenica 20 dicembre 2009 hanno dovuto accettare per potersi fare a vicenda gli auguri di Natale attorniti da uno scenario innevato tipico delle zone montane. Questi sono alcuni preamboli della manifestazione organizzata dal Centro



Servizi FIASP di Mantova, denominata "Due Passi Nella Terra Dei Gonzaga-Marcia Degli Auguri" omologata dai C.P. di Mantova e Parma. Gli organizzatori per nulla messi a disagio per la copiosa nevicata, anzi, orgogliosi del proprio propositi, si sono rimboccati le maniche (per modo di dire) dopo l'impegnativo lavoro che in settimana avevano intrapreso per disegnare i tre percorsi stabiliti, hanno pensato di creare un nuovo percorso unico di 7 km. da eseguire in sicurezza, anziché sospendere la manifestazione. Creato in poche ore dagli amici del G.S. Andes, dal G.P. Buscoido, dal G.P. Grazie e dal G.P. Rino Mazzola, il nuovo percorso ha avuto successo tra i podisti i quali complimentandosi a fine manifestazione con gli Organizzatori, non hanno lesinato parole di elogio per l'impegnativo lavoro offerto per gli amanti di questo sport gradito da molti. La gradita presenza del Segretario Generale Remo Martini e del Presidente del Comitato FIASP di Parma Signor Giuseppe Corsini, ha fatto sì che alle dieci in punto ci fossero le premiazioni dei 30 gruppi presenti, premiati con cesti alimentari, panettoni e spumante in un clima tipicamente natalizio. La partecipazione di molti podisti del C.P. di Parma, hanno garantito una lunga classifica dove ha visto al primo posto l'Avis Suzzara, G.P. Rino Mazzola, Casone Noceto, Avis Sorbolo, Avis Cristo, G.P. Grazie, G.P. Quadrifoglio, G.P. Mogliese, Marciatori Parmensi, C.S.U.

Parma, G.P. Buttarelli Cesole, G.P. Cizzolo-Cavallara, G.P. Buscoido. Alcuni e doverosi ringraziamenti sono stati rivolti all'Amministrazione Comunale di Sabbioneta, la Polizia Municipale di Sabbioneta e i Carabinieri della stazione locale, al Sig. Lodi Rizzini per la concessione e l'uso del locale sotto il porticato di Piazza Ducale e al grande Mario Maglia titolare del panificio omonimo che da oltre dieci anni collabora per la preparazione della tipica schiacciata molto gradita da tutti i presenti. Sulle note di una famosa musica natalizia si è chiusa definitivamente la permanenza in terra Sabbionetana.

**Angelo Regattieri**

## 27<sup>a</sup> STRAVARESE 20 dicembre 2009 Varese (VA)

Con la 27ma edizione della STRAVARESE si è concluso il calendario 2009 delle camminate non competitive del Comitato Provinciale, concludendo anche il 35mo anniversario di attività. La manifestazione non competitiva si è svolta lo scorso 20 dicembre e ha visto radunarsi all'Ippodromo delle Bettole di Varese oltre 700 podisti che hanno sfidato il freddo gelido, oltre 12 gradi sotto zero, per percorrere i due itinerari di km 7 e 14, proposti dal G.S.

Marciatori, correnti nelle vie della città e dei suoi immediati dintorni. Alla partenza molti erano gli abbigliamento curiosi inneggianti il Natale ma molti erano i giubbotti, le sciarpe e i guanti per ripararsi dal freddo. Il percorso dei 14 km scelto dal nostro gruppetto di amici è iniziato con la salitella che porta al rione di Biumo Superiore dove, oltre alle splendide chiese di S. Anna e di San Giorgio, si sono costeggiate le Ville Ponti e Panza sedi di importanti raccolte d'arte, per poi scendere verso il centro di Varese, costeggiando i Giardini Estensi si è arrivati sino al rione di Casbeno dove fa bella mostra di sé la villa Recalcatti, sede della Prefettura e della Amministrazione Provinciale. Il parco della villa, completamente innevato, ci ha offerto un inconsueto scenario. Subito fuori si è presa una strada secondaria che porta verso il rione di Masnago, altro parco, quello del Castello, ancora scenari innevati prima di risalire ad Avigno, altro rione, e qui, presso l'Oratorio Parrocchiale, un bel ristoro caldo ad alleviare i rigori invernali. Dopo la sosta si è risaliti sino al rione di Velate per poi ridiscendere, attraverso il percorso Vita, sino ad Avigno, anche questo tratto di bosco, completamente pieno di neve, è risultato molto piacevole. Ritornati sull'asfalto si è fatto il lungo tratto che, costeggiando la strada e il Palazzo dello Sport, riporta in località Masnago per poi percorrere il lungo tratto che raggiunge la località Brunella dove si trova il bellissimo Santuario di S. Antonio. Dopo un tratto in salita, siamo entrati nel parco della Villa Milius, donato recentemen-





te al Comune di Varese da una facoltosa famiglia di industriali perché venisse utilizzata come Parco Pubblico. Usciti da questo parco un ultimo tratto di asfalto per raggiungere il caldo ristoro dell'arrivo. Bel percorso, sufficientemente segnalato con tanto personale agli incroci e buoni i ristori. Eravamo un po' stanchi perché oltre all'impegnativo percorso avevamo dovuto prestare tanta attenzione al ghiaccio e ai tratti innevati, ma molto soddisfatti per aver portato a termine anche questo ultimo impegno del 2009. Un bravo ai "ragazzi" del G.S. Marciatori Varese e un grazie al suo Presidente Aldo, che nonostante le sue 80 primavere, è ancora il trascinatore di questa Società varesina. A tutti un buon anno e un arrivederci alle prossime camminate.

**Gianluigi Bosoni**

### 38° TRADIZIONALE INCONTRO PER FESTEGGIARE L'ANNO NUOVO 1 gennaio 2010 Avesa (VR)

"El primo dell'ano l'è un giorno matòn....." così recita un'antica filastrocca veronese .... Giorno, quindi, dedicato al riposo dopo i bagordi della sera precedente per festeggiare e brindare fino a tarda notte al nuovo anno.....- Ma cosa sta mai succedendo dalle parti di Avesa alle sei del mattino, con un buio pesto che la fa ancora da padrone? C'è uno strano ed inconsueto movimento: un chiacchierio fitto fitto ed allegro di persone che nemmeno quasi si vedono (si può pensare che abbiano smarrito la strada di casa dopo una nottata con molteplici "cin-cin") ma poi si sente anche un continuo tramestio, un rumore di tavoli, lo scarico di attrezzature da pulmini ed auto, si intravedono, improvvisamente, ombrelloni e gazebo che si aprono e tutt'intorno un grandarsi da fare con molta serietà e solerzia ma con spirito gioioso affinché ogni servi-

zio sia pronto ed in ordine .....ma certo sono loro – il gruppo Marciatori Mondadori - stanno preparando la mitica manifestazione podistica "Il Tradizionale incontro per festeggiare l'anno nuovo". Questo appuntamento giunto alla sua 38<sup>a</sup> edizione è una costumanza che prosegue nel tempo perché ogni anno conferma, con il suo numero di partecipanti, il consenso ottenuto; un grande plauso ai pionieri che avevano dato vita, allora, a tale iniziativa decidendo di accogliere con tanta energia il nuovo anno e per chi in questo momento è alla guida del gruppo è una tappa d'obbligo da continuare ad onorare con orgoglio al meglio. Il buio è ancora presente ma già un bel gruppetto di marciatori temerari sono giunti alla partenza: sono gli affezionati a questa marcia che non sono voluti mancare – "Vogliamo iniziare ancora una volta l'anno nel migliore dei modi" – è stato quasi un coro all'unisono da parte dei partecipanti che via, via con le prime luci dell'alba arrivano numerosi, entusiasti e vogliosi di affrontare la salita del bosco per giungere a Montecchio. Decisamente l'atmosfera è particolare ed unica: è un continuo scambiarsi di auguri con tutti, non solo con persone di conoscenza ma anche con coloro che si incontrano per la prima volta perché arrivano anche da località diverse come Trentino, Pordenone, Mantova, Venezia ecc., c'è un'aria di festa diversa, i volti sorridenti, la sensazione di una maggiore disponibilità gli uni verso gli altri, la voglia di soffermarsi più a lungo nei ristori per fare quattro chiacchiere e gustare le varie prelibatezze che offrono. In molti certamente si saranno riscaldati durante il percorso con la favolosa cioccolata o le tisane ed una volta giunti sul piazzale di Montecchio si saranno rificillati soprattutto con il gustosissimo minestrone e, con della frutta sotto spirito, la carica giusta per affrontare il ritorno. Al termine del percorso e giunti

al punto di partenza il ristoro finale (famoso oramai ai marciatori) poteva soddisfare tutti i palati con svariati e succolenti cibi, dolci e bevande. Quest'anno è stato, inoltre, un anno speciale nel quale questa marcia ha potuto contare sulla omologazione oltre che della FIASP già aderente da parecchi anni anche dell'UMV per la prima volta presente a questa manifestazione. Il coronamento di questa unione ha tradotto in realtà l'intendimento univoco espresso da entrambi i Presidenti in un recente incontro: camminare, anche fianco a fianco, nella medesima passione per questo meraviglioso sport. Ciò è di buon auspicio e per questo li ringraziamo. Anche il tempo è stato dalla nostra parte permettendo sia ai podisti di correre senza disagi ed agli organizzatori di poter operare per dare un servizio migliore. Man mano le persone se ne vanno, salutano felici con la promessa di ritrovarci l'anno che verrà, salutiamo gli addetti all'ambulanza, che fortunatamente non sono dovuti intervenire e così i vigili anche loro positivamente coinvolti in questa atmosfera. Siamo rimasti tutti noi del servizio per portare a termine il lavoro iniziato, ci guardiamo con soddisfazione, non c'è bisogno di tante parole: siamo veramente un gruppo splendido ed unito! L'A.S.D. Marciatori Sporting Club Mondadori ringrazia tutti i marciatori che hanno onora-

to questo evento con la loro presenza, si augura altresì di averli ancora nel 2011 con altri amici.

**Annamaria Gini**

### 1° TROFEO LA CALABROSA 10 gennaio 2010 Brescia (BS)

La Calabrosa, per chi non lo sapesse, è in bresciano sinonimo di galaverna, che è quel ghiaccio che si forma sulla foglie in caso di nebbia fredda nel periodo invernale. C'è sembrato un nome adatto per una manifestazione podistica di circa 12 km programmata per il 10 di gennaio. Durante tutta la settimana è piovuto a dirotto e, anche se non c'era brina, programmare e segnalare un percorso sotto la pioggia, con i cartelli che si sfaldavano e la vernice che sbiadiva, non è stato agevole. Domenica invece, bel tempo, anche se freddo e la marcia non competitiva è stata comunque un successo grazie ai 253 partecipanti. Il percorso, da Borgo Wuhurer, l'antica ed amata fabbrica di birra bresciana, toccava San Polo e San Polino, fra piste ciclabili e nuove abitazioni, sterrati fra i pochi campi rimasti, pozzanghere colme d'acqua ed il giro del bellissimo laghetto della FIPS. Al termine premi per tutti, ai gruppi più numerosi che, oltre alla solita gradita coppa, hanno ricevuto giubbboni tecnici e radioline, ai primi tre uomini e alle prime tre donne classificate che, hanno profuso il loro impegno ago-





nistico, nonostante il carattere non competitivo della manifestazione, finalizzata allo stare insieme ed al puro divertimento. Era la prima esperienza pratica di collaborazione tra UISP e FISP tesa a promuovere lo sport per tutti ed amatoriale unendo il più possibile gli appassionati del podismo e dello sport all'aria aperta; possiamo affermare che la manifestazione è perfettamente riuscita. La partecipazione alle prossime corse e marce sicuramente sarà maggiore, l'importante era rompere il ghiaccio... della Calabrosa. Ringraziando tutti vi diamo appuntamento alla prossima marcia come da programma UISP FIASP HINTERLAND.

**Enzo Biagi**

## 20° GIRO DEI CINQUE PAESI 10 gennaio 2010 Sumirago (VA)

Le più antiche testimonianze archeologiche del territorio di Sumirago sono state rinvenute nelle frazioni di Quinzano e Albusciago e risalgono all'epoca romana, ma il nome Sumirago appare in documentazioni più tarde di epoca medioevale relative al periodo lombardo sotto la dicitura Samoriaco fra gli anni 800 e 900. Oggi il paese conta 5000 abitanti circa ed è suddiviso in cinque frazioni, Caidate con l'imponente castello del XIV° secolo, Albusciago con la sua chiesa quattrocentesca di dedicata a S.Eurosia, Quinzano con la chiesa di San Pietro e Sumirago con la bellissima parrocchiale dedicata a San Lorenzo che nel 1570 ricevette la visita pastorale di San Carlo Borromeo, allora arcivescovo di Milano. Il comune ha sempre basato la sua economia sull'agricoltura sino al periodo tra le due guerre mondiali, quando si sono insediate le prime tessiture e alcune aziende meccaniche. Le cinque frazioni o cinque paesi hanno dato il nome anche ad una bella camminata organizzata dal G.P.Sumiraghese che lo scorso 10 gennaio ha visto lo svolgimento della sua 20ma edizione con la partecipazione,



nonostante le avverse condizioni atmosferiche, di oltre 800 podisti giunti qui anche dalle confinanti provincie di Como e Milano. Tre i percorsi, predisposti opportunamente su strade asfaltate, di km 6-10 e 21, risultati comunque interessanti dal punto di vista storico, artistico e paesaggistico, toccando tutte le frazioni con le loro più importanti attrattive monumentali. Percorsi ben segnalati e debitamente presidiati da personale della locale Protezione Civile, ristori sufficientemente riforniti. Unico neo, a detta di alcuni rappresentanti dei gruppi e delle società partecipanti, i riconoscimenti a loro riservati che, sempre a loro dire, sono risultati un po' scarsi, io non ho visto e non mi permetto di giudicare, mi limito a riportare quanto sentito, invitando però gli organizzatori ad una maggior attenzione anche a questo dettaglio, ricordando loro che i Gruppi e le Società portano circa l'80% dei podisti e sono la vera forza trainante del nostro movimento sportivo. Concludo comunque con un ringraziamento a questo piccolo Gruppo Podistico Sumiraghese che, nonostante tutte le difficoltà, è riuscito ad arrivare alla 20° edizione di questa bella camminata, e augurando loro di poterla organizzare per molti anni ancora. Ci vediamo il prossimo anno.

**Gianluigi Bosoni**

## MARCIA DELLA CROCE ROSSA 17 gennaio 2010 Solferino (MN)

Forse non tutti sanno che la Croce Rossa Internazionale venne istituita e fondata da un'idea di Jean Henry Dunant commesso di banca ginevrino nel lontano 24 giugno 1859 trovandosi nel bel mezzo di una cruenta e storica battaglia di Solferino e San Martino. "Anche da una tragedia può nascere la speranza" questo fu l'inizio, e da questa base furono identificati i sette principi fondamentali adottati a Vienna nel 1965: umanità - imparzialità - neutralità - indipendenza - unità e universalità, che ancora oggi sono gli spiriti guida che costituiscono la Croce Rossa di cui essa si rende garante. Da 22 anni la FIASP di Mantova propone a Solferino la rinomata camminata della Croce Rossa ad opera del Gruppo Sportivo Andes, con tre percorsi proposti di km. 7 - 12 - 18, di cui uno molto suggestivo nel ripercorre simbolicamente il percorso di 8 chilometri compiuto nel 1859 dalle donne e dagli uomini del posto che portarono soccorso ai feriti nel campo di battaglia di Solferino, trasportandoli fino al primo avamposto medico a Castiglione delle Stiviere. Grande il flusso di podisti giunti a Solferino alle prime ore di domenica, il coordinamento ne segnalava al termine dell'evento 1458, giunti da tutte le province limitrofe con i propri auto-

mezzi. Perfetto il servizio dell'Associazione Volontari Carabinieri in congedo di Solferino e Castiglione, nel disporre le auto nelle vicinanze del punto di partenza, la presenza delle ambulanze della Croce Rossa ha portato un tocco di ufficialità alla manifestazione. Ottima la locazione dei servizi di informazione gestiti dal C.T.S. Fiasp, Sangiorgi Bruna e da Zanetti Paolo per le iscrizioni, i referenti dell'Unione Marciatori Veronesi, presenti con un gazebo all'interno dell'area sin dall'inizio si sono posti al servizio dei podisti. Per il ristoro finale un ringraziamento speciale alla "Confraternita del capunsel" noto gruppo organizzatore dell'omonima festa in programma la prima settimana di Luglio, all'Associazione Pozzo Catena con i suoi ragazzi disseminati nei vari servizi sui percorsi e al Gruppo Virgilio noto per essere ideatore del presepe vivente del luogo. Un ringraziamento specifico ai gruppi podistici che hanno collaborato e affiancato il G.P. Andes, in particolare il G.P. Rino Mazzola, il G.P. Buscoldo, il G.P. Grazie, il G.P. Casaleone, che per settimane si sono resi disponibili a disegnare percorsi in tutta sicurezza per i camminatori. Alle dieci in punto, prima delle premiazioni dei gruppi e il successivo congedo, con una nota particolare e toccante il Sig. Martini Remo responsabile della manifestazione ha fatto notare che il tavolino del Gruppo Comunale AIDO di Solferino, non era esposto solo per motivi propagandistici, ma la presenza era dovuta per promuovere anche il 1° trofeo A.M. di Claudio Merighetti, podista solferinese e marito della Sig.ra Annovazzi Angela responsabile del gruppo AIDO locale. Nella breve esposizione, parole importanti e colme di sensibilità hanno definito gli scopi dell'associazione AIDO, definendo che se la solidarietà fa parte della nostra vita, il dono degli organi ne va oltre. La consegna del 1° trofeo AIDO al G.P. Rino Mazzola direttamente nelle mani del presi-





dente Zanetti effettuata dai famigliari Angela e Federica Merighetti, ha sancito il momento clou della giornata. Sono seguiti gli interventi dei relativi responsabili della FIASP Mantovana e dell'Unione Marciatori Veronesi, per le comunicazioni mensili, con le premiazioni dei 31 gruppi presenti alla camminata: 1°- G.P. Rino Mazzola (95), 2°- G.P. Avis Malavicina (84), 3°- G.P. Marciatori Pacengo (72), 4°- G.P. Avis S. Vito Nicofer (66), 5°- G.P. Castelnuovo (61), 6°- G.P. Olimpia club Vigasio (57), 7° - G.P. Miglioranza (50), 8°- G.P. Bussolengo (46), 9°- G.P. 3P Povegliano (45), 10°- G.P. Pellaloco (32), seguono; Fidas Pedemonte, Avis Suzzara, le Spalmare di Colà, Villafranca, Branco Pizzolletta, Retrorunning (PD), Pellicano, Pol.S.Valentino, Atl.Pozzolengo, Rossetto Lugagnano, Cipollino, Mogliese, San Michele in Bosco, Grazie, Valmorsel, Buscoldo, Atl. 5 Stelle, All Gussola, Luzzarese, Esenta-Lonato. Con l'invito alla prossima manifestazione di Malavicina si è conclusa definitivamente la "22° Marcia della Croce Rossa".

**Angelo Regattieri**

## 2ª MARCIA DEI TALENTI 24 gennaio 2010 Murelle (PD)

Alla sua seconda edizione, questa marcia, svolta sotto l'egida della Fiasp - Ivv, ha già conquistato un suo spazio nel panorama delle non competitive della provincia di

Padova.

I percorsi 6-12 e 18 Km. tracciati dal maratoneta olimpico Ruggiero Pertile, che qui risiede, si snodavano attraverso le strade del graticolato romano, una sistema viario che si caratterizza ancora oggi per la notevole regolarità con cui sono disposte le strade, la cui veduta aerea lo presenterebbe come una gigantesca scacchiera, inserita nella campagna dell'alta padovana.

Ben posizionati i ristori lungo il percorso e ben riforniti, come quello finale nel quale, oltre al consueto the, panino, ecc. si poteva degustare un'ottima cioccolata nonché le classiche frittelle e galani (crostoli, bugie, chiacchere) All'iscrizione veniva data la possibilità di scegliere od una buona bottiglia di vino DOC (con 5 Euro) od una piantina fiorita (Euro 3,50), oltre alla quota per il solo ristoro.

Nonostante la giornata piuttosto fredda (in partenza alle 08,30 il termometro segnava -1) lo speaker ufficiale indicava in oltre 2000 gli iscritti, con 59 gruppi organizzati provenienti dalla provincia di Padova ed alcuni dalle province limitrofe di Venezia e Treviso.

Alla presenza del sindaco Silvia Fattore e della Presidentessa dell'Associazione Veneta per la lotta contro la Fibrosi Cistica Lucia Lazzarini, associazione alla quale è stato consegnato una parte del ricavato della manifestazione, la Presidente del

gruppo Chiara Arrigoni, coadiuvata dal marito Ruggiero Pertile e dall'assessore allo sport Paolo Callegaro, ha provveduto ad effettuare le premiazioni dei gruppi, con delle belle ceste alimentari, appositamente predisposte. Unanimità i consensi che si sentivano esprimere dai partecipanti a fine gara, con la promessa di ritornare il prossimo anno.

**Dario Vettorato**

## CAMMINATA DEL DONATORE 24 gennaio 2010 Malavicina di Roverbella (MN)

Malavicina, frazione del comune di Roverbella, annovera fra i suoi abitanti da oltre trent'anni, (1973), il Gruppo Podistico Avis Malavicina, recentemente affiliato alla FIASP con i suoi 50 e più soci, domenica 24 gennaio 2010, nell'organizzare la "Camminata del Donatore", giunta alla 37ª edizione ha raggiunto il record di adesioni con 3.374 partecipanti. Da ricordare che il gruppo molto attivo, è domenicamente presente in ogni manifestazione competitiva o amatoriale, con gli stessi stimoli che si erano prefissati i fondatori nei primi anni di attività. Con la presenza di 70 gruppi podistici giunti dalle province di Verona, Vicenza, Brescia e naturalmente Mantova, alle 8,30 il Presidente del Gruppo podistico Malavicina - Belvedere, Davide Piccoli, ha dato il segnale di partenza ai podisti presenti. Perfette erano le indicazioni dei tre percorsi proposti, e suggestive erano le immagini di quel serpente di atleti che un pochino infreddoliti si addentravano nella campagna adiacente Malavicina. Un servizio d'ordine impeccabile accompagnava i podisti posti in sicurezza, negli attraversamenti stradali fino all'agognato ristoro finale, dove ogni bene alimentare era presente sui tavoli predisposti dagli addetti per rifocillare i camminatori dopo una immane fatica. Alla presenza del Sindaco di Roverbella,

Prof. Giuseppe Amadori, l'Assessore allo Sport Marco Bissoli, e i responsabili sportivi delle Federazioni patrocinanti, FIASP e UMV, Martini Remo e Paolo Zanetti (Fiasp), Giovanni Fontana (Umv), lo speaker Ovidio Losego, ha posto i ringraziamenti all'Amministrazione Comunale di Roverbella, ente che ha posto il patrocinio della manifestazione podistica unitamente al gruppo organizzatore. Molti i riconoscimenti di gruppo predisposti per omaggiare la presenza a questa camminata, di cui i primi tre sono stati assegnati con 108 iscritti al Gruppo Podistico "Rustica" di Pescantina, con 100 iscritti al Gruppo "Romani Biondani" e con 98 iscritti al Gruppo "Fidas Pedemonte", seguono altri gruppi anch'essi importanti, di cui segnaliamo l'AVIS Suzzara, primo dei mantovani che con 47 iscritti e si classifica al 20° posto, seguiti dal G.P. Rino Mazzola G.P. Buscoldo, la Nuova Mantova, U.S. San Brizio e l'Andes Mantova. Purtroppo, nota dolente, la segnalazione di parecchi furti, che in queste occasioni, dove l'arrivo di migliaia di automezzi parcheggiati nei dintorni della partenza fanno da buon gioco a quei delinquenti travestiti da podisti che se ne approfittano nel saccheggiare l'interno delle auto di tutto quanto è possibile trafugare, da portafogli a telefonini, da scarpe o tute sportive, purtroppo a Malavicina è successo anche questo, che da una giornata di festa, ad alcuni malcapitati si è trasformata in beffa. Un invito, siamo accorti anche noi podisti, qualche volta a turno evitiamo la camminata e passeggiamo indifferenti attorno ai nostri automezzi.....

**Angelo Regattieri**

## 34ª CAMMINATA VEDANESE 31 gennaio 2010 Vedano Olona (VA)

Nel 1974 nasceva il Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese, e il primo gruppo ad aderire fu proprio il Gruppo Sportivo Camminatori Vedano Olona e





il suo fondatore e promotore, Libero Bonghi (detto Nonno) fu anche il primo presidente. Il gruppo contava molti appassionati e organizzò inizialmente "l'Autunnale Vedanese", che si è svolta per molti anni nel mese di settembre ma, con lo spostamento di data in aprile, cambiò nome in "Camminata Vedanese" che fu organizzata ininterrottamente sino al 2007 con sempre grandi partecipazioni. Negli scorsi però il gruppo, come tanti di altri, cominciò a veder sempre diminuire il numero dei soci. Molti ci hanno lasciato purtroppo, molti hanno smesso di camminare e non si sono fatte avanti le nuove leve come tutti si auspicavano, e così il direttivo decise di non mettere più in calendario la camminata che nel 2007 vide lo svolgimento della sua trentatreesima e ultima edizione. Un vero peccato ma, a far rivivere questa "veterana" ci ha pensato proprio il Comitato Provinciale che ha inserito in calendario la 34ª edizione che si è svolta lo scorso 31 gennaio, e che ha visto la partecipazione di oltre 800 podisti che si sono ritrovati nel parco della Villa Fara Forni di Vedano Olona nonostante i sei gradi sotto zero e la cervellottica decisione di molti Comuni della provincia di Varese di adottare le targhe alterne delle auto per combattere l'inquinamento atmosferico che imperversava da giorni in tutta la Lombardia e in particolare nel varesotto. Partenza dunque dalla Villa Fara Forni alle 8:30 e il serpentine saltellante si è così incanalato sui percorsi proposti di km 7 e 11 correnti nelle amene zone che circondano Vedano Olona, toccando anche Venegono Inferiore e Superiore, itinerari molto interessanti con numerosi tratti di campagna e di boschi, ben segnalati e comunque molto presidiati da personale del gruppo, del Comitato e della Protezione Civile, ottimi i ristori, buona la logistica e pregevole come sempre il Diploma ricordo della serie "Gli Antichi Mestieri Vedanesi" distri-



buito a tutti i partecipanti. Dunque è torna una veterana tra le più belle e partecipate (nelle precedenti edizioni vi era anche un percorso più lungo, di 20 km). Speriamo di non ripeterla per strada perché sarebbe un vero peccato. Un grazie agli amici di Vedano e un grazie a quelli che ancora una volta si sono dati da fare per tenere in vita una camminata importante, cosa molto bella e molto saggia. Ci vediamo l'anno prossimo auspicando per il gruppo vedanese l'avvento di qualche nuovo socio, magari giovane e con tanta volontà di portare nuova linfa e nuovo entusiasmo al nostro sport.

**Gianluigi Bosoni**

### **STRABIAGIO** 31 gennaio 2010 Cavriana (MN)

Anche se la neve scesa tutta la notte ha cercato di far sospendere la classica manifestazione podistica "5ª STRABIAGIO", la caparbieta e la professionalità di tutto il gruppo organizzatore, uniti al responsabile Raffaele Trivini, hanno portato a termine con i consensi di tutti i partecipanti di quanto si erano prefissati in precedenza. Con uno scenario tipico montano, i 745 podisti arrivati dalle province di Verona, Brescia, Padova, Trento e naturalmente Mantova, all'orario stabilito si sono incamminati lungo i sentieri scoscesi della periferia Cavriana per poi insinuarsi nelle stradine di campagna coperte da un leggero strato di neve molto simili ai percorsi della più classica

e rinomata Marcialonga in Val di Fiemme. In questo caso però, i podisti anziché ammirare Moena o Cavalese, hanno potuto ammirare Cavriana di cui l'etimologia della borgata trae origine da un'occupazione di gente dedita alla pastorizia "Capriana" (V° Mill. a.c.) partendo dalle antiche fortificazioni, la Pieve, gli oratori di S. Sebastiano e di S. Biagio in Castello. I tre percorsi 6-12-17 di cui uno molto impegnativo, sono stati superati da tutti i partecipanti, costantemente monitorati dal servizio di soccorso volontario e dalla Croce Rossa Italiana, giunti al traguardo, in ugual misura entrando nella veranda di "Villa Mirra" hanno ricevuto un ristoro degno di grandi eventi sportivi simili. Prima delle premiazioni dei 18 gruppi partecipanti, i ringraziamenti da parte della presidente della Pro Loco di Cavriana, unitamente al presidente FIASP di Mantova, Angelo Regattieri, e agli Amministratori locali. Nel ringraziare inoltre tutti gli sponsor che hanno contribuito all'evento sportivo, e gettate le basi per la prossima edizione della Strabiagio 2011, il dirigente della Pro Loco ha invitato il primo gruppo in classifica sul palco a ritirare il meritato riconoscimento: 1°- G.P. MIGLIORANZA di Villafranca, 2°- il G.P. MARCIATURISMO BAONE (PD), 3°- AVIS Nicofè (VR).

**Angelo Regattieri**

### **15ª MARCIA DEI MULINI** 31 gennaio 2010 Pontemanco di Due Carrare (PD)

La sveglia stamane suona presto, alle 6, dobbiamo andare a fare pubblicità per le gare future a Pontemanco di Due Carrare; apriamo la finestra e sorpresa, stà nevicando. Dobbiamo però andare, abbiamo iscritto il gruppo e non vogliamo far mancare il nostro contributo agli organizzatori e poi abbiamo le gomme termiche e possiamo andare tranquillamente; in fondo non abbiamo molta strada da fare. Partiamo e ci rendiamo conto che la neve scesa è parecchia; le strade sono però abbastanza libere, ci sono in funzione le macchine che stanno pulendo la strada e spargendo il sale. Arriviamo che è ancora buio e continua a nevicare; incontriamo gli organizzatori che sono preoccupati e rassegnati. Verso le 8 finalmente smette di nevicare, stanno arrivando i podisti, ma comunque i responsabili della gara, prevista su 3 percorsi di 7, 13 e 21 Km. annunciano che per motivi di sicurezza, il percorso sarà unico di ca. 8 Km. ripetibili per chi volesse fare più strada. Alle 8,20 ca, partiamo per la corsa, ben coperti perché si è alzato un vento gelido; per fortuna si corre abbastanza bene in messo alla neve fresca, un po' meno dove è stata spianata dalle macchine. Incontriamo, con sorpresa, parecchie persone lungo il percorso, che camminano tranquillamente e veniamo a nostra volta sorpassati da podisti più veloci di noi. Completiamo il nostro giro e poi subito a cambiarci, perché il vento si è fatto un po' più forte e freddo; con sorpresa notiamo che i podisti presenti sono molti di più del prevedibile, che per combattere il freddo, si accalcano al ristoro finale a sorseggiare un bicchiere di tè o di brulè, i meno competitivi anche una buona vaschetta di tripe. Alla fine i gruppi in classifica sono 58, gli orga-



nizzatori dichiarano ca. 1800 iscritti di gruppo e 150 singoli il mattino, con podisti che hanno effettuato 2 e qualcuno anche 3 giri del percorso. Nonostante tutto i promotori della manifestazione si dichiarano soddisfatti, anche se questo tempo ha di fatto vanificato tutti gli sforzi ed il tempo che avevano speso nella ricerca di nuovi percorsi e nella predisposizione degli stessi con apposita segnaletica; ma tutto il male viene per nuocere, vorrà dire che è già tutto pronto per l'edizione del prossimo anno.

**Dario Vettorato**

## 8ª CIASPALONGA DEL GRAPPA 7 febbraio 2010 Cima Grappa (TV)

La più nota e la più famosa è certamente LA CIASPOLADA, che si svolge da 37 anni a Fondo in Val di Non, ma da un decennio, altre manifestazioni di corsa con le racchette da neve, si sono sviluppate sia in Italia che all'estero. Sono nati anche dei circuiti di gare, come il Ciaspatour 2009/2010, che tra la fine Dicembre 2009 ed i primi di Febbraio del 2010, propone corse con la racchette da neve in alcune località del bellunese, trentino e trevigiano, tra le quali, S. Martino di Castrozza, Calalzo di Cadore, Falcade, Farra d'Alpago e Cima Grappa. Proprio dai 1.776 metri di Cima Grappa e precisamente dall'ossario che contiene le spoglie dei 12.615 caduti della prima grande guerra partiva l'ultima tappa di questa edizione

del Ciaspatour, gara che si è svolta domenica 7 Febbraio. Un'abbondante nevicata del venerdì precedente la gara, ha portato l'altezza della neve variabile dai 60 ai 100 cm, con punte di un metro e mezzo. Neve fresca che ha condizionato non poco la gara dei ca. 500 concorrenti che in una fredda e ventosa mattina, pur riscaldata da un sole splendente, ma con temperatura di -5, hanno completato il percorso di ca. 8 Km., affondando letteralmente, in qualche tratto sino alle ginocchia, correndo sui tratti più solidificati e ghiacciati di questo paesaggio immacolato e da cartolina. Tra i concorrenti numerosi podisti padovani, tra i quali il gruppo Retrorunning.eu di Albignasego, che salito con un pulman con una trentina di appassionati (vedi foto di parte del gruppo appena giunta a Cima Grappa), dopo la gara è rimasto a pranzare nel vicino Rifugio Bassano. Le premiazioni di gruppo, lo hanno classificato il gruppo in quinta posizione, con l'assegnazione di un cesto alimentare. Sicuramente una manifestazione meno conosciuta e più semplice dal punto di vista organizzativo, che difficilmente potrà raggiungere i risultati della più nota manifestazione di Fondo, anche per il luogo di partenza prescelto e l'accessibilità allo stesso, ma che certamente ha un sapore ed un fascino d'altri tempi.

**Dario Vettorato**

## 27ª CAMINAVA SOTA L'URSA 14 febbraio 2010 Besano (VA)

Besano è un paese della Valceresio, nella zona nord-orientale della provincia di Varese, a pochissimi chilometri dal confine svizzero e dal Lago di Lugano. La sua storia si perde nella notte dei tempi e come tante altre storie si sono tramandate più per i racconti degli antenati che per effettiva documentazione storica. Il paese, che oggi conta quasi 2000 abitanti, si trova ad un'altitudine di circa 350 m.s.l.m. e la sua posizione ha sempre favorito l'attività agricola sostituita via via da quella artigianale, e nel dopoguerra sono fiorite anche alcune industrie, per poi votarsi anche al turismo stante la vicinanza con Porto Ceresio e il lago, che hanno attirato nella zona molti villeggianti che hanno qui le cosiddette seconde case, o case di vacanze. Da molti anni in questo paese opera una dinamica Società Polisportiva che si occupa principalmente di ciclismo con una nutrita squadra di esordienti, di giovanissimi e di amatori che negli ultimi anni, seguendo le orme del loro concittadino Stefano Garzelli, si sono fatti onore nelle loro categorie. Vi è pure una squadra di calcio che partecipa al campionato C.S.I. con buoni risultati. Ma questa società organizza altre manifestazioni culturali e sportive di vario genere; fra queste vi è anche la "Caminava Sota l'Ursa" che lo scorso 14 febbraio ha visto lo svolgimento della sua 27ª edizione. La camminata era proposta su due percorsi di km 7 e 15 correnti nelle zone e nei comuni limitrofi all'ombra del monte Orsa che sovrasta tutta la Valceresio. La partenza è stata data alle ore 8:30 dall'Oratorio del paese, posto a fianco della bellissima parrocchiale di San Martino, famosa per un ciclo di affreschi del pittore ticinese Giovanni Antonio Petrini che qui operò nel 1700. Il percorso più lungo

di km 15 scende su strade secondarie sino a Piarno, per poi raggiungere Bisuschio, dove si transita davanti alla parrocchiale di San Giorgio nelle vicinanze della splendida Villa Cicogna Mozzoni, antica residenza nobiliare. Si raggiunge poi gli abitati di Cuasso al Piano e attraverso varie stradine si arriva sino a Porto Ceresio con il suo splendido lungolago che si percorre tutto sino al termine per poi rientrare a Porto sulla provinciale; raggiunto il centro del paese, dopo il secondo controllo, ci si inerpicava su una stretta strada in salita che porta sino a Besano dove era posto l'arrivo con un'abbondante ristoro caldo. Una camminata con percorsi ben studiati anche se tracciati quasi interamente su asfalto data - la stagione e le temperature veramente basse, comunque ben segnalato con buona assistenza logistica prestata anche dalla Protezione Civile. Oltre 670 i partecipanti che hanno comunque soddisfatto i solerti organizzatori capeggiati dall'amico Terenzio ai quali va il nostro grazie e il nostro incoraggiamento a continuare nonostante le difficoltà. La camminata è bella e merita una maggior partecipazione, speriamo per il futuro. In quanto a noi, verremo sempre a Besano anche perché qui riposa un nostro caro amico, Marco Cattani, che ci ha lasciato a causa di un incidente stradale molti anni fa, ma che è rimasto sempre nei nostri cuori, era anche lui un podista della domenica.

**Gianluigi Bosoni**

## 2ª MASCHERATA TRA LE VILLE DI NOVENTA PADOVANA 14 febbraio 2010 Noventa Padovana (PD)

Noventa Padovana, si incontra sulla strada che da Padova va verso la Riviera del Brenta, territorio nel quale spiccano numerose ville palladiane fatte costruire da nobili che in queste terre amavano soggiornare. La denominazione della manifestazione, è un





felice connubio proprio di queste ville e del periodo carnevalesco nel quale si svolge la manifestazione. I tre percorsi di 7, 13 e 22 Km., hanno permesso ai partecipanti di ammirare le Ville Cappello, Valmarana, Manzoni, Giovannelli e Saccomani, gentilmente aperte per l'occasione, dagli attuali proprietari. I parchi stupendi di questi gioielli di architettura, hanno accolto i ca. 2.300 iscritti alla manifestazione, in rappresentanza di 60 gruppi organizzati e ca. 600 singoli aderenti. Tra i partecipanti, anche un gruppo proveniente dalla vicina Slovenia, nonché un gruppo di bambini della scuola materna, che hanno partecipato in maschera e che alla fine delle premiazioni, hanno assistito all'esibizione musicale di un baby complesso locale, ovviamente mascherato.

**Dario Vettorato**

## **8° TROFEO RISTORANTE RIO GRANDE**

**14 febbraio 2010 Igea Marina (RN)**

Domenica 14 febbraio si è aperta la 34<sup>a</sup> edizione del CALENDARIO PODISTICO ROMAGNOLO con una camminata ludico—motoria di km 3-6-11 che ha visto la partecipazione di 920 podisti in rappresentanza di 36 gruppi. Il ritrovo presso l'accogliente parco del RISTORANTE RIO GRANDE di Igea Marina, impianto situato in posizione strategica per tutti i romagnoli, dotato di un enorme parcheggio situato nel luogo di ritrovo, con annesso bar aperto e usufruito da tantissimi partecipanti sollecitati dai "meno 3° gradi" del mattino, è stato preso d'assalto di buon'ora. Il percorso interamente pianeggiante permetteva di attraversare il parco del "Gelso" con all'interno il lago e ameni sentieri per circa 2 km. È stato apprezzato da tutti i partecipanti ed essendo privo di barriere architettoniche fruibile anche dai numerosi diversamente abili del gruppo A.N.F.F.A.S. di



Cesena. All'arrivo il punto di ristoro, peraltro fornitissimo, è stato ampiamente visitato. Le premiazioni erano pure abbondanti, ai partecipanti una bella t-shirt, per i gruppi bellissimi vasi in ceramica accompagnati da un "anticipato" grande uovo di Pasqua e confezioni di bibite. Fra i gruppi più numerosi si è imposta l'ENDAS Cesena con 76 iscritti, a seguire: ARCUS di Rimini, ANFFAS Cesena, SEVEN Savignano, Riccione Corre. La manifestazione si è conclusa verso mezzogiorno, con i complimenti dei partecipanti agli organizzatori per questo evento sportivo e sociale ben organizzato.

**Aldo Canini**

## **34<sup>a</sup> QUATTRO PASSINI IN CARNEVAE**

**21 febbraio 2010 Mestrino (PD)**

La pioggia caduta nei giorni precedenti e la pericolosità di alcuni passaggi divenuti troppo fangosi, hanno costretto gli organizzatori a modificare i tracciati della manifestazione, riducendo soprattutto il percorso più lungo inizialmente previsto di 22 km, invariati quelli più corti, rispettivamente di 6 e 13 km. I paesaggi agresti a qualche kilometro dalla città di Padova, sono stati goduti appieno dagli oltre 2.300 iscritti alla manifestazione, dei quali oltre 530 iscritti il mattino stesso, complice il sole che ha riscaldato tutta la manifestazione. Il percorso più lungo è stato scelto da una buona parte di podisti, probabilmente impegnati

negli allenamenti in vista delle prossime maratone di Treviso e Padova. Come sempre l'organizzazione, forte dell'esperienza maturata in anni ed anni di organizzazioni, ha curato sia i tracciati che i ristori in maniera puntuale e soddisfacente per tutti. Alla presenza del Sindaco e del Presidente dell'Associazione Veneta Fibrosi Cistica, associazione da anni sostenuta dal gruppo, alla quale elargisce parte del ricavato della manifestazione, si sono svolte le premiazioni dei 66 gruppi partecipanti.

**Dario Vettorato**

## **MARCIA VIRGILIANA**

**28 febbraio 2010 Olfino di Monzambano (MN)**

Battuto ogni record di presenze dall'anno in cui il Gruppo Podistico ANDES, ha pensato di organizzare una manifestazione podistica a Olfino di Monzambano, piccolo borgo collinare, situato nelle immediate vicinanze del lago di Garda. In 2000 si sono presentati domenica 28 febbraio, per partecipare alla "Marcia Virgiliana", invadendo letteralmente con le proprie auto tutta la zona adiacente l'Agriturismo Corte Olfino e parte dell'abitato circostante. Per ore e ore gli addetti ai posteggi hanno faticato a dismisura per disporre gli automezzi in maniera tale che tutti fossero nella possibilità di uscire al termine della manifestazione o in qualsiasi altro momento, statisticamente, a detta degli improvvisati parcheggiato-

ri, ne hanno contate più di 1000. Ma tornando alla festa podistica, ed è così che la dobbiamo chiamare, perché in realtà, per tutti i presenti, lo spirito organizzativo della FIASP e gli scopi prefissati dalla Federazione, aleggiavano nell'aria dove tutti in quel momento si sentivano privati dai tanti problemi acquisiti dopo una stressante settimana di lavoro, ed è con questi principi, ampiamente condivisi dall'Unione Marciatori Veronesi, la cui presenza massiccia dei propri affiliati giunti da Verona e provincia, hanno aumentato il trend positivo della manifestazione con quasi la metà dei partecipanti totali. Un altro motivo importante del successo ottenuto in questa giornata è la compartecipazione dell'A.I.C.S. di Mantova, la cui presenza ormai abitudinaria del suo presidente Provinciale, Giusti Vittorio, portatore di esperienza sportiva e offerta ai presenti con familiarità e spirito collaborativo, in modo tale di far risultare questo evento uno dei maggiori in provincia di Mantova. T-shirt con il logo CORRITALIA 2010, sono state offerte dall'AICS mantovana e distribuite a molti dei presenti per propagandare la manifestazione podistica che entro il mese di marzo verrà effettuata in contemporanea in oltre 50 città d'Italia. Molti volti noti del podismo erano presenti alla camminata, partendo dal Presidente Provinciale FIASP, Angelo Regattieri, dal presidente dell'Unione Marciatori Veronesi, Giovanni Fontana, dal coordinatore Nazionale Retrorunning, Dario Vettorato, ma al di là di queste presenze, il successo è giunto per la partecipazione di circa 700 singoli podisti arrivati in massa da tutte le province limitrofe, ma il fattore primario e la convalidata presenza sul campo di 44 società podistiche, tutte premiate da un gongolante Remo Martini e dal coadiutore Paolo Zanetti, affiancati da un ottimo Umberto Gementi, per l'occasione responsabile logistico di piazza. Momento

clou della mattinata, è stata la presenza, dell' Amatori Podistica Terni, che oltre, pubblicizzare la propria " 33° Maratona delle Acque" del prossimo 9 Maggio, con grande passione e naturalezza hanno sfoderato e offerto innumerevoli bruschette ternane condite con l'olio prodotto nella rinomata regione Umbra. Dei 44 gruppi partecipanti ne citiamo qualcuno fra i maggiori, tra parentesi gli iscritti : Gp. Miglioranza (100); Avis Malavicina (82); Olimpia Club Vigasio (78); Avis Nicofer (70); Marciatori Pacengo (68); Gp. Agriform (54); Avis Suzzara (51); 3P Povegliano (51); Bussolengo (50); Avis Rivoli (46), i rimanenti gruppi a scalare fino a 10 iscritti sono stati consegnati riconoscimenti di vario genere assai graditi. Con un ringraziamento particolare ai proprietari dell'Agriturismo Corte Olfino per l'ospitalità concessagli e quella che ci concederà sabato 6 Marzo in occasione della " Solo donne in marcia ", oltre che a tutti i collaboratori di giornata, è giunta da Martini Remo, che nel congedare i presenti, ha augurato a tutti un buon ritorno alle proprie case e una felice domenica pomeriggio per gli sportivi amanti anche del calcio.

**Angelo Regattieri**

## 5ª SOLO DONNE IN MARCIA 6 marzo 2010 Olfino di Monzambano (MN)

I 3 torpedoni con le 160 donne della provincia di Padova, partiti dai punti di raccolta di Abano Terme, Vigodarzere ed Albignasego, hanno raggiunto gli stupendi scenari delle colline moreniche in località Olfino di Monzambano (MN), dove alla 16,30 è scattata la 5ª Solo donne in Marcia, manifestazione dedicata esclusivamente alle donnepodiste, con percorsi di 6 e 12 km., professionalmente organizzata dal comitato Fiasp di Mantova. Giunte sul luogo di partenza verso le 15,00, dopo aver espletato le prime formalità ed essersi



attrezzate per affrontare il percorso, indossato il porta-cartellino appositamente consegnato da Carla Caregnato, per identificare le partecipanti di Padova tra le oltre 800 partecipanti, si sono incamminate sui due percorsi, la maggior parte a passo lento, per gustare a pieno le bellezze del paesaggio e la stupenda giornata di sole, che ha illuminato e riscaldato le partecipanti. Verso le 17:00 le premiazioni degli oltre 20 gruppi organizzati di sole donne, prevalentemente mantovani, veronesi e bergamaschi, hanno visto primeggiare le podiste della provincia di Padova, che hanno da tempo scelto in: "Quando le Donne Fanno Sul Serio" Padova, la denominazione del gruppo. Una successiva lotteria che assegnava 3 collier Modellato, ha visto premiate 2 partecipanti del gruppo padovano. In attesa della cena, organizzata presso il vicino ristorante Olfino, le podiste padovane hanno

avuto modo di visitare uno dei più bei borghi d'Italia, "Borghetto di Valeggio Sul Mincio", borgo antico di cui hanno potuto ammirarne la bellezza e la stupenda conservazione. La cena successiva, che è stato un incontro assai conviviale anche con altri gruppi partecipanti e gli organizzatori stessi; un modo per rinsaldare maggiormente l'amicizia tra le partecipanti patavine e gli altri gruppi presenti. Nonostante l'orario di rientro, le partecipanti si sono dichiarate entusiaste dell'esperienza e nella certezza che anche l'anno prossimo gli organizzatori vorranno riproporre questa manifestazione dedicata esclusivamente al "mondo femminile", hanno già manifestato la volontà di ritornare accompagnando qualche loro amica per condividere l'esperienza più che positiva.

**Carla Caregnato**



## 34ª MARCIA DEA GAINA PADOVANA 26ª SELF-SERVICE MAPPA

7 marzo 2010

Caselle di Selvazzano (PD)

Una delle più vecchie e blasonate manifestazioni della provincia, conosciuta in tutta Italia, unica a superare i 100 gruppi in classifica in provincia di Padova, con gruppi provenienti da tutto il veneto, Nord e Centro Italia. Basterebbe questo per comprendere il successo della manifestazione? Certamente no, si debbono aggiungere 6 percorsi, 3 e 5 km percorribili anche dai diversamente abili, 9, 12, 19 e 24 km, volendo anche ripetibili per i più inossidabili, attraverso le strade e gli argini di Selvazzano Dentro, Caselle, Tencarola. Un ristoro finale, che poteva accontentare qualsiasi palato, dal the, al brodo, al brulé alla cioccolata, alle alette di pollo, ai tortellini, allo yogurt, al panino, ristoro certamente non ideale per l'attività sportiva, ma sicuramente apprezzato dalla maggior parte dei partecipanti. Gli iscritti a questa manifestazione, partiti con un vento gelido che li ha accompagnati per tutta la gara, nonostante un sole un po' timido che cercava di riscaldarli, sono stati ca. 3.000 in rappresentanza, come suddetto di 100 gruppi organizzati, oltre a ca. 700 singoli, che hanno trovato ben 3 punti a loro disposizione per l'iscrizione. Ottima l'organizzazione del G.P. Pier Sport, coadiuvati per l'occasione del G.P. Euganeo e dal Gruppo Donatori sangue di Rubano, che sono riusciti nell'intento di offrire una mattinata di genuino sport all'aria aperta.

**Dario Vettorato**



## CALENDARIO MANIFESTAZIONI Maggio - Giugno 2010

Sportinsieme, compilando questo Calendario non può ritenersi responsabile del regolare svolgimento delle manifestazioni, né può garantire che i dati esposti siano confermati dagli Organizzatori

1 MARZO 2010

### PERCORSO CIRCOLARE "ALTA VAL TORRE"

Località: Lusevera - Fraz. Vedronza (UD)

Apertura: dal 1.3 al 31.10

Partenza e arrivo: Locanda Torre

Itinerario: km. 6-13-1

Percorrerà il centro storico (salvo diversa disposizione)

Percorrerà il centro storico (salvo diversa disposizione)

Informazioni: tel. 338.6989523

Ente: Proloco Alta Val Torre, Fraz. Pradielis, Centro Sociale Lemgo, 33010 Lusevera (UD)

# ANNULLATO

Cervia (RA)  
Domenica  
30 maggio  
2010

# 25<sup>a</sup>

## "Passeggiata in riva al mare"

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

GRUPPO PODISTICO CERVESE - Via Pinarella, 66 - 48015 Cervia (Ra) - Casella Postale 102  
Tel. e Fax 0544 971672 - e-mail: [info@podisticacervese.it](mailto:info@podisticacervese.it)

### 1 MAGGIO

**37<sup>ª</sup> MARATONA DELLA VALLE SERIANA, Semonte di Vertova (BG)**, Inf. Cotè Mario, Tel. 035.720936, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-16-22-30

**7<sup>ª</sup> CAMMINATA "I MARIANEI"**, Mariano di Dalmine (BG), Inf. Gallo Vincenzo, Tel. 035.501517, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-20

**29<sup>ª</sup> 24 ORE CISERANESE**, Ciserano (BG), Inf. Cora Gianfranco, Tel. 338.9714127, Partenza ore 16:00, Km. 10

**38<sup>ª</sup> MARCIA "DUE MULINI"**, Ticengo (CR), Inf. Rota Giovanni, Tel. 0374.71143-71072/329.2170252, Partenza ore 8:00/8:30, rotagianni@libero.it, Km. 6-12-18

**32<sup>ª</sup> GIRO DELLA TORRE, San Mauro Pascoli (FC)**, Inf. Magnani Lorenzo, Tel. 0541.933520, Partenza ore 9:00, Km. 2-9-10

**17<sup>ª</sup> SGAMBATA ALPINA OSNAGHESE, Osnago (LC)**, Inf. Caglio Luigi Francesco, Tel. 039.587547, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 7-14-21

**33<sup>ª</sup> MARCIA DI PRIMAVERA**, Tregasio di Triuggio (MB), [Scuola Elem. Tregasio], Inf. Monguzzi daniela, Tel. 335.5308065, Km. 6

**4<sup>ª</sup> CORRI RONCELLO, Roncello (MB)**, Inf. Carrara Claudio, Tel. 338.7999683, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 5-10-15-21

**37<sup>ª</sup> CAMMINATA DELLA SALUTE, Guidizzolo (MN)**, Inf. Biccilli Lino, Tel. 335.8379392/0376.819455, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 2-4-13

**16<sup>ª</sup> CAMMINATA DELLE SIEPI, Novi di Modena (MO)**, Inf. Tioli Claudio, Tel. 335.8341022/059.677125, Partenza ore 9:00, Km. 4-8-13

**THE ABBOTS WAY - PONTREMOLI BARDI (ULTRA TRAIL)**, Pontremoli (MS), [Arrivo a Bardi, PC], Partenza ore 7:30/08:30, Km. 65

**41<sup>ª</sup> MARCIA INTERNAZIONALE DEL 1<sup>º</sup> MAGGIO, Fiorenzuola D/A (PC)**, Inf. Brauner Giancarlo, Tel. 0523.980006, Partenza ore 7:00/9:00, Km. 4-6-12-18-25-32

**3<sup>ª</sup> MARCIA SENTIERI E SAPORI DI GAZZO, Grantortino di Gazzo Padovano (PD)**, Inf. Martinello Giuliano, Tel. 049.9425585/338.6633352, Partenza ore 17:00/18:00, Km. 6-12

**36<sup>ª</sup> MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE, Fossonga di Cervarese S. Croce (PD)**, Inf. Girardi Davide, Tel. 049.9915583, Partenza ore 8:15/9:15, Km. 7-13-20

**37<sup>ª</sup> MARCIA DEL VINO, Casarsa della Delizia (PN)**, Inf. Molinari Adolfo, Tel. 348.0323261, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-21

**30<sup>ª</sup> TROFEO CITTA' DI GARLASCO, Garlasco (PV)**, Inf. Sturaro Mario, Tel. 0382.800600/349.2152655, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 7-14-21

**25<sup>ª</sup> MARCIA VEZZANESE ROSSONERA, Vezzano Ligure (SP)**, Inf. Pellacani Alberto, Tel. 335.1006307/0187.699848 fax, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-12-18

**CAMMINATA DI PRIMAVERA A 6 ZAMPE, Parco del Cormor (UD)**, Inf. Inf. Vacchiano Giuseppe, Tel. 0432.541504, Partenza ore 15:00/15:30, Km. 6-12

**COGNOSSI PAR COGNOSSISI, Buttrio (UD)**, Inf. Pezzarini Valter, Tel. 0432.673511, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-12-21

**14<sup>ª</sup> STRAPADANA, Sumirago (VA)**, Inf. Giacomini Sergio, Tel. 0331.909000-908694, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-22

**27<sup>ª</sup> CAMINA' PER CIOSA E MARINA, Chioggia (VE)**, Inf. Freguja Daniele, Tel. 041.5542547/340.5285055, Partenza ore 8:15/9:15, cavallimarini@cavallimarini.it, Km. 8-13-19

**6<sup>ª</sup> MARCIA TRA VALLI E SENTIERI DI FARA, Fara Vicentina (VI)**, Inf. Polga Cav.Sergio, Tel. 0445.897048/335.7733910, Partenza ore 8:00/9:00, polcolor@libero.it, Km. 7-12-20

**22<sup>ª</sup> PEDALADA ECOLOGICA, Villaverla (VI)**, Inf. Coltro Gian Emilio, Tel. 0445.855134/340.3440139, Partenza ore 9:00, gsvillaverla@libero.it, Km. 20

**1<sup>ª</sup> NORDIC WALKING DAY, Lago di Fimon (VI)**, Inf. Campoli Mario, Tel. 335.8435015, Partenza ore 8:00/9:00, nordicwalkingvienza@gmail.com, Km. 10-15

**21<sup>ª</sup> MARCIA S.MARIA DELL'ALZANA "SUI SENTIERI DI NAPOLEONE"**, Arcole (VR), Inf. Fabbrizio Aurelio, Tel. 045.7635089, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-13-20

### 2 MAGGIO

**CORRI PER LA SALUTE, Fermo (AP)**, Inf. De Santis/Zeppoli, Tel. 338.2855983/0734.621374 anche fax, Partenza ore 9:00/12:00, Km. 3-11

**4<sup>ª</sup> BICICLETTATA ECOLOGICA OSIONESE, Osio Sopra (BG)**, Inf. Seminari Domenico, Tel. 035.500835, Partenza ore 14:30/15:00, Km. 10

**4<sup>ª</sup> MARCIA AVISINA, Cividino - Quintano (BG)**, Plebani F./Plebani A., Tel. 030.734264-731790 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-12-18

**2<sup>ª</sup> IN CAMMINO CON GLI AMICI PER LA PELLE** Martinengo (BG), Inf. Mazzali Paolo, Tel. 0363.98776/335.8390067 Partenza ore 8:30/9:30 Km. 5-8

**29<sup>ª</sup> STRACURNO Curno (BG)**, Inf. Rigamonti Alessandro, Tel. 035.460202 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 7-11-18-26

**CORRI E CAMMINA ATTRAVERSO LE TORBIERE Iseo (BS)**, Inf. Cossetti "Ciccio", Tel. 339.8760641 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 10

**10<sup>ª</sup> TROFEO LONATO DUE - 1<sup>º</sup> TROFEO AVIS Lonato del Garda (BS)**, [Piazza Martiri della Libertà] Inf. Gallina Angelo, Tel. 030.9131137/339.5617060 Partenza ore 9:00 Km. 4-11

**37<sup>ª</sup> MARCIA DELLA SALUTE, Guidizzolo (MN)**, [centro sportivo zona industriale], Inf. Biccilli / Grandelli, Tel. 335.8379392-339.2444823, Partenza ore 9:00, Km. 1-4-13.

**17<sup>ª</sup> PASSEGGIATA ECOLOGICA CAMIGLIANESE** Camigliano (CE), Inf. Cenname M./Cenname A., Tel. 0823.879419-879552 Partenza ore 9:00/9:30 Km. 6-12

**MARCIALBIOLO Albiolo (CO)**, Inf. Civelli Luciano, Tel. 031.940528 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-12-18

**1<sup>ª</sup> MARCIA DEL SANTUARIO DELLA PALLAVICINA, Izano (CR)**, Inf. Brazzoli Matteo, Tel. 348.1514313, Partenza ore 08:00/08:30, Km 7-12-21

**35<sup>ª</sup> MARCIA BARASINA S. Angelo Lodigiano (LO)**, Inf. Urpi Salvatore, Tel. 0371.90029 Partenza ore 7:30/8:30 s.urpi@tin.it Km. 6-13-19-24

**32<sup>ª</sup> MARCIA DEL MULINO, Brugherio (MB)**, Inf. Magarelli Salvatore, Tel. 039.2873092 Partenza ore 8:00/9:00 -Km. 7-14-21

**DUE PASSI A VOLTA MANTOVANA** Volta Mantovana (MN), Inf. Tedeschi Aldo, Tel. 0376.83453 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 7-13-18

**19<sup>ª</sup> MARCIA ASPETTANDO L'ESTATE TROFEO CESARE BACCI A.M.** Costa di Casaligge Gragnano (PC), Partenza ore 7:30/9:00 Inf. Bacci Gabriele, Tel. 0523.787628, Km. 6-11-18

**10<sup>ª</sup> CAMMINATA DI MAGGIO Candiana (PD)**, Inf. De Marchi Stefano, Tel. 049.5349444 Partenza ore 8:30/9:30 info@podisticacandiana.it Km. 7-13-18

**33<sup>ª</sup> MARCIA CITTA' DEL MOSAICO Spillimbergo**















## 1ª Lettere al Presidente Nazionale

Domenica ho partecipato ad una marcia, omologata F.I.A.S.P. e da un'altra associazione provinciale. Come si sa, queste due associazioni predispongono ogni domenica propri punti di incontro con i podisti per soddisfare i loro impegni istituzionali. In questi luoghi gli organizzatori di marce, indipendentemente dalla "bandiera" a cui appartengono, vi depositano i depliant dello loro marce: questo è quello che vedo nelle varie province dove cammino. In questa occasione, mentre ritiravo gli opuscoli, presso il tavolo della FIASP, ho assistito ad un fatto che mi ha stupito e amareggiato non poco. È stato rifiutato da un CTS, un plico di depliant, di una marcia, in quanto gli stessi non presentavano i simboli della FIASP. Io non so se questo sia corretto e possibile, certamente questo gesto, non giova ai rapporti tra queste due associazioni che operano nella stessa provincia, dove vari gruppi hanno la doppia affiliazione. In qualità di Socio FIASP e abbonato a Sportinsieme chiedo una risposta in questa rubrica se l'operato del Commissario incaricato è in linea con le norme della Federazione. Grato per la risposta, porgo cordiali saluti.

Giosuè Corradi

*Carissimo, non so a cosa si riferisca questa "scena non edificante", e stupore ed amarezza sono condivisi. Penso si tratti di un caso isolato perchè la FIASP non ha mai posto barriere alle espressioni di collaborazione, tanto più se queste sono già radicate sul territorio. Nel caso specifico è però utile segnalare l'episodio anche al Comitato Provinciale FIASP di pertinenza per una propria valutazione perchè il CTS, in quanto espressione del Comitato Provinciale FIASP e della Federazione, DEVE rappresentare sul territorio il pensiero della Federazione e non il proprio. Altra cosa è negare l'autorizzazione a divulgare un pensiero contrario ai nostri principi statuari, ma non mi sembra questo il caso che hai descritto. Giuseppe Colantonio.*



## 2ª Lettere al consulente legale della F.I.A.S.P.

Pregiatissimo, sono un Socio FIASP che assiduamente partecipa alle marce promosse dalla FIASP. Domenica scorsa lungo il cammino ho avuto l'occasione di sentire parlare della Assicurazione Obbligatoria per lo sportivo dilettante, legge del 16 aprile 2008. Ho sentito, che la stessa legge è entrata in vigore a fine marzo 2009. Chiedo cortesemente a Lei informazioni se tali disposizioni sono da considerare vere e quindi attive anche per il mio gruppo iscritto alla FIASP. In attesa di riscontro su Sportinsieme, ringrazio e porgo cordiali saluti.

Natalina Romei

Area della consulenza giuridica della F.I.A.S.P.

Assicurazione obbligatoria per gli sportivi D.P.C.M. 16/04/2008 G.U. 01/07/2008

In merito al quesito posto dal nostro socio Natalina Romei leggiamo insieme il Decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri Dipartimento per Le Politiche Giovani e le Attività Sportive in oggetto individuato.

Art:1 - Soggetti assicurati e soggetti obbligati alla stipula della assicurazione obbligatoria.

*"L'assicurazione obbligatoria del presente decreto è stipulata nell'interesse degli sportivi dilettanti tesserati con le federazioni sportive nazionali, le discipline sportive associate e gli enti di promozione sportiva, riconosciuti dal CONI, con la qualifica di atleta, tecnico o dirigente, di seguito denominati "soggetti assicurati". Le Federazioni sportive nazionali, le discipline sportive associate e gli enti di promozione sportiva, di seguito denominati "soggetti obbligati" sono tenuti alla stipula dell'assicurazione obbligatoria oggetto del presente decreto, per conto e nell'interesse dei soggetti assicurati. "*

*E' evidente che i soggetti obbligati contrarre polizza assicurativa sono le Federazioni Nazionali, le Associazioni Sportive formalmente costituite, gli enti di promozione sportiva riconosciute dal CONI. Tali soggetti contraggono assicurazione a favore dei soggetti assicurati che sono gli atleti appartenenti a tali società. Chi sono gli atleti: tutti i soggetti tesserati che svolgono attività sportiva a titolo non agonistico, amatoriale o ludico. Ciò detto, ritengo che le Società affiliate alla F.I.A.S.P. sono obbligate ad assicurare i propri tesserati, i propri dirigenti. Ciò non è un problema, per la nostra Federazione, in quanto oggi i tesserati F.I.A.S.P. con l'affiliazione avvenuta sia a mezzo dei gruppi o società di appartenenza che per singola iniziativa sono coperti da assicurazione conforme al D.P.C.M. . Quindi lo scrivente socio è in regola. Al di fuori di questa problematica, nessun obbligo assicurativo incombe su coloro che non appartengono a nessuna società, federazione ecc., camminano con noi la domenica.*

Avv. Alberto Guidi



## 3ª Al Presidente della FIASP.

Caro Presidente, sulla piazza, sui percorsi delle marce, nei vari incontri di comitato, si parla di tante cose, fra queste i suoi programmi di lavoro. Si capisce



ancora una volta che si va a cercare un riconoscimento ufficiale della nostra bene amata FIASP, io credevo che questo si fosse già concretizzato nel Suo mandato precedente. Ad ogni buon conto, ricordo, che questo riconoscimento per la FIASP è stato ricercato anche dai Presidenti che l'hanno preceduta: Cepparo, Croci, Parolin, Talamonti. A questo punto chiedo quando si arriverà ad una conclusione, in quanto il tutto sembra una "farsa" dopo 35 anni di attività. Credo che oltre a scrivere le buone "intenzioni" pre elettorali o assembleari e quant'altro, si renda utile relazionare ai Soci F.I.A.S.P. a che punto sono le pratiche di questo benedetto riconoscimento FIASP chiedendo quale sarà: ente di promozione sociale? CONI? O cos'altro?. Grato per una risposta, porgo cordiali saluti.

**Luigi Perin**

*Carissimo Luigi,*

*giusta domanda, ma non posso credere che non si abbia la percezione e non si valuti ciò che significhi attivarsi e procedere a questo riconoscimento.*

*Innanzitutto i riconoscimenti sono due e non uno: Promozione Sociale e Promozione Sportiva.*

*Sono due cose diverse, la prima è l'essenza della nostra Federazione: salute, riabilitazione attraverso lo sport, collegialità dell'evento ludico-motorio, riscoperta dell'ambiente e del territorio insieme agli amici-famiglia-conoscenti-anziani-diversamente abili, il tutto avendo per perno non l'evento in sé, ma la centralità della persona. La seconda implica un riconoscimento del CONI che ci permetta di essere ancora noi stessi, cioè Promotori dello Sport per Tutti con le nostre regole statutarie.*

*Renato Cepparo non ce la fece perchè il movimento era agli albori della vita della FIASP.*

*Celestino Croci ottenne dal CONI il riconoscimento di Associazione Benemerita, ma il documento andò perso nel trasloco tra via Barelli di Milano e Via degli Orti di Mantova.*

*Luciano Parolin non cercò certamente il riconoscimento della FIASP.*

*Giocondo Talamonti si attivò molto con esponenti politici e dirigenti sportivi, con corale adesione del Consiglio Federale, ma l'iniziativa non fruttò l'effetto desiderato.*

*In questo mio secondo mandato ho posto anch'io come obiettivo un riconoscimento. Ma ciò che vi è dietro questa magica parolina e sul quale ti invito a riflettere nelle piazze e sulle marce è: siamo all'altezza? Siamo maturi per questo passo? Ci serve? Andiamo contro qualche principio statutario? Cosa comporterà per i Soci, Gruppi, Comitati Provinciali? Quali nuovi regolamenti dovremo introdurre accanto ai nostri? Quali obblighi nuovi avremo o quali oneri economici comporterà? Riusciremo a mantenere le nostre prerogative? Si potrà rispettare gli impegni già presi con IVV? O con TAFISA? A proposito, durante questo mandato siamo stati riconosciuti dalla TAFISA, l'Organismo Mondiale dello Sport per Tutti ed ora ne siamo membri attivi: non ti sembra che questo Consiglio Federale e questo Presidente qualcosa già facciano o è una farsa anche questa? Giuseppe Colantonio.*

#### 4<sup>a</sup> Al Presidente della FIASP.

Faccio parte di un gruppo affiliato alla FIASP. Nelle riunioni di Comitato o Assemblee, viene ripetutamente sensibilizzato l'importanza di essere aderenti alla IVV. Da un sondaggio personale fatto fra i dirigenti dei gruppi, posso dire che da questa adesione, le manifestazioni, non hanno ottenuto nessun risultato utile, sia sul piano partecipativo, sia come immagine rivolta agli sponsor in quanto gli stessi non la considerano. Con questo non voglio esimermi dal non riconoscere i valori morali e sociali della adesione dei gruppi FIASP alla IVV, però quelli sportivi, non soddisfano le mie aspettative di organizzatore in quanto non ne traggio nessun beneficio visto che nessun podista straniero partecipa alla mia manifestazione oggi giunta alla ventesima edizione. Vorrei sapere quindi, quali benefici il mio gruppo ottiene dall'essere aderente alla IVV visto che parte della quota di adesione alla F.I.A.S.P. spetta alla IVV. Ringraziando anticipatamente per una risposta su Sportinsieme porgo cordiali saluti.

**Dino Stanghetti**

*Caro Dino, che le Ditte o gli Artigiani che ti dovrebbero sponsorizzare la manifestazione non capiscano perchè tu faccia parte di una Federazione Internazionale, ci sta. Che però tu chieda in quanto Organizzatore quale ne sia il 'vantaggio' di questa affiliazione mi stupisce perchè banalizzi una partnership con una Federazione Internazionale e perchè presumo tu sia a conoscenza di tutta la nostra relazione storica con l'IVV. Per 25 anni siamo stati affiliati senza mai partecipare di fatto alla vita dell'IVV, ben poca cosa per pretendere considerazione e ritorno. Paradossalmente i Podisti sono cresciuti nello spirito IVV più dei Dirigenti Federali di allora che avrebbero dovuto dettare i tempi di questa integrazione. E' solo in questi ultimi anni che ci siamo affacciati concretamente nel panorama dell'IVV, prima marginalmente con Giocondo Talamonti e poi con me, poi eletto di Vice Presidente dell'IVV. I nostri veri contatti, in 35 anni, sono iniziati con le Olimpiadi di Bibione del 1999, alle quali avrai sicuramente partecipato, e poi con il Meeting Internazionale di Como nel 2002, ben poca cosa per farsi apprezzare. Ora la possibilità di una maggiore conoscenza e integrazione c'è e non è casuale che nel corso degli ultimi tre anni diversi gruppi organizzati stranieri (per un totale di circa 600 persone) siano venuti in vacanza in Italia chiedendo e pagando per avere i timbri internazionali. Non ti sto a parlare di cose che già sai: la filosofia dell'IVV che vede in un certo modo le attività ludico-motorie, l'importanza di sentirsi in un insieme vasto ed internazionale, lo scambio di progetti transfrontalieri (sempre che noi italiani ci mettiamo nell'ottica di volerli realizzare) le partnership con Gruppi o Associazioni almeno europee: sono tutti concetti che ci levano dall'isolamento culturale-sportivo e soprattutto che ci stimolano ad un costruttivo confronto internazionale. Cosa sarebbe il CONI e quali stimoli avrebbe se non facesse parte del CIO? Non sempre la bontà di una scelta la si misura sul 'vantaggio' o sull'immediato ritorno, Caro Dino, ma, soprattutto, prima di pretendere un 'vantaggio' costruiamo un rapporto.*

**Giuseppe Colantonio**



# LA NOSTRA FILOSOFIA DI SPORT GUARDA ALLA SALUTE

Di fronte agli sviluppi poco edificanti che una parte del mondo sportivo ha recentemente offerto all'attenzione nazionale ed internazionale, ribadiamo il nostro orgoglio di appartenere ad un settore che ha saputo mantenersi alla larga da facili ammiccamenti legati da un errato concetto di "competitività". Vivere a margine dei grandi giochi di potere, al riparo della valanga di interessi che investe certe discipline, rafforza negli iscritti alle associazioni amatoriali i valori insiti nello sport, nelle sue finalità e nei suoi progetti. Siamo andati persino oltre i principi decubertiani della pratica sportiva, in quanto riferibili alla partecipazione in un contesto competitivo: noi concepiamo l'attività motoria come autoregolatrice del comportamento, come misura autonoma delle capacità individuali in grado di rapportarci con l'ambiente umano e fisico in cui opera. La nostra filosofia di sport guarda alla salute del partecipante, al miglioramento dei suoi livelli di vita ed alla correttezza dei rapporti sociali; puntando all'integrazione ed alla solidarietà, giudicandoli strumenti di base per la diffusione e la crescita di valori intesi come patrimonio universale. L'assenza di competitività annulla il ricorso al doping, scorciatoia morale e piaga sociale di tante, troppe discipline; priva di interessi economici la prestazione e l'atleta, impegnato con se stesso, seppure in relazione con quanto lo circonda. Ma non abbiamo avversione o preconcetti nei confronti dello sport competitivo: il nostro obiettivo è di contribuire a migliorarlo con l'esempio e con l'impegno, ricondurlo nei canoni di correttezza e valorizzarne le prestazioni quando ottenute con il sacrificio, l'affinamento della tecnica, il coraggio. Un recente sondaggio, condotto presso gli alunni delle Scuole medie, ha messo in evidenza che oltre la metà dei ragazzi sarebbe disposto ad assumere sostanze dopanti pur di raggiungere notorietà e ricchezza. Il dato dimostra che al pericoloso riferimento a certi modelli non fa riscontro un'adeguata educazione morale ed evidenzia la profonda crisi che la famiglia e la scuola vivono nella formazione delle giovani generazioni. Crescere nell'ottica dell'agiatezza, raggiunta con ogni scorciatoia percorribile, è ormai l'aspirazione di ogni giovane, alimentata dall'avidità degli adulti e sostenuta da media incuranti dei danni sociali che provocano i loro messaggi. Ricondurre errati modelli sociali in un ambito di maggior rispetto per la dignità della persona, diventa imperativo includibile se si vuole recuperare il patrimonio di valori che connota una società civile. La Scuola deve sobbarcarsi forse il ruolo più impegnativo per formare una coscienza nuova nelle giovani generazioni; riproponendo ideali collettivi ed individuali che superino il richiamo ingannevole di sport, così come presentato dai media. Dalla scuola deve prendere avvio un preciso programma di "ricupero"; da essa, più che dalla società in crisi di valori, deve scaturire la spinta e lo stimolo a concepire l'attività motoria, non più come mezzo per raggiungere benessere economico, ma per arricchire muscoli e spirito.



G.P. Avis Aido Amici dello Sport  
organizza per



**DOMENICA 4 LUGLIO 2010**

a **SONCINO (CREMONA) la**

## 38<sup>a</sup> MATTINATA A SONCINO

di Km. 6 - 10 - 15 - 20

**Partenza dalle ore 7:30 alle ore 8:30**

Al nord della provincia, nel verde paesaggio della campagna cremonese, si profila la suggestiva Soncino, tuttora cinta dai bastioni delle difese sforzesche e dominata dalla possente rocca.

L'antico "Castrum" si ritiene fondato dai Goti nel IV secolo.

Al tempo del dominio bizantino in Italia, Soncino venne compresa nel territorio di Bergamo e i Longobardi, nuovi invasori, ne fecero un feudo militare. Intorno all'anno 600 fu aggregata alla diocesi di Cremona nella spirituale giurisdizione. Subì il suo primo sterminio nel 773 ad opera dell'esercito di Carlo Magno. Risorta a nuova vita economica e politica nell'XI sec. e affermatasi in comune rurale agli inizi del XII, Soncino fu acquistata da Cremona dai conti di Bergamo nel 1118 e quindi eretta in borgo franco e a baluardo contro i Milanesi e i Bresciani. Sciolta dal dominio cremonese nel 1306, dopo un breve periodo di autonomia, passò nel 1332 sotto la signoria Visconti, che ne conservò, salvo alcune riforme, gli antichi statuti. Passò nel 1536 agli Spagnoli, che la eressero in marchesato, concesso in feudo da Carlo V alla famiglia milanese degli Stampa.

Tante vicende storiche hanno influito sulla creazione di un tessuto urbanistico tra i più interessanti, che conserva sostanzialmente l'impianto del borgo medioevale fortificato, tuttora bene individuabile nelle caratteristiche vie, piazzette e costruzioni.

Sotto questo aspetto Soncino ha il fascino di un ambiente gradualmente tutto da scoprire.

**Informazioni: Nichetti Carmela - Tel. 0374 / 85771**



# 8 marzo 2010 FESTA DELLE DONNE

L'8 marzo oramai è una data che è entrata a dovere nei calendari come momento di festeggiamento alle donne che comunque in qualunque momento storico ed in qualsiasi parte del mondo sono le protagoniste in molte cose: cultura, arte, bellezza, armonia, sport, politica, business, anche se purtroppo ancora oggi in alcuni paesi l'8 marzo come qualunque giorno dell'anno viene vissuto da parte delle donne in una condizione di inferiorità nei confronti dell'uomo e, addirittura in alcuni casi in atteggiamento di sudditanza. La data dell'8 marzo da alla festa delle donne un significato molto profondo che magari pochi conoscono, al di là dell'avvenimento mondano o commerciale. Le origini della festa dell'8 marzo risalgono al lontano 1908, quando, pochi giorni prima di questa data, a New York, le operaie dell'industria tessile Cotton scioperarono per protestare contro le terribili condizioni in cui erano costrette a lavorare. Lo sciopero si protrasse per alcuni giorni, finché l'8 marzo il proprietario Mr. Johnson, bloccò tutte le porte della fabbrica per impedire alle operaie di uscire. Allo stabilimento venne appiccato il fuoco e le 129 operaie prigioniere all'interno morirono arse dalle fiamme. Successivamente questa data venne proposta come giornata di lotta internazionale, a favore delle donne, da Rosa Luxemburg, proprio in ricordo della tragedia. Da allora le donne ne hanno fatto di battaglie per affermare i loro diritti e ottenere quello che comunque spetta a loro di diritto sotto ogni profilo umano, etico e professionale, e ancora oggi si combatte in alcuni paesi per affermarne addirittura il diritto al voto ed alla partecipazione alla vita sociale. Sono soprattutto le zone del Medio Oriente, dove rimangono ancora fortemente radicate certe forme di cultura tribale, dove La festa delle Donne ancora oggi non ha nessun significato. Sono tante le cose che si potrebbero dire sulle donne, una fra tutti è una frase celebre ma che purtroppo viene menzionata troppo poco: "Dietro un grande Uomo c'è sempre una grande Donna"; le donne infatti hanno sempre giocato un ruolo fondamentale nella storia, non solo per la loro individualità ma anche per la loro naturale posizione trasversale nella società, ossia svolgendo il loro ruolo di madri e mogli; educando uomini che sono stati Imperatori e Governanti ma prima di tutto figli; condizionando le decisioni di uomini di potere a qualunque livello che comunque

sono stati mariti, amanti, amici, compagni. I dibattiti sono moltissimi e in ogni campo come ad esempio il ruolo delle donne nelle religioni: Maria fu la Madre di Cristo e tutti noi sappiamo l'influenza che ebbe su di lui durante il corso dei suoi 33 anni, per suo volere infatti compì il primo miracolo alle nozze di Cana; Maddalena fu amata da Cristo e gli fu accanto comunque fino alla fine; Agar fu madre di Ismaele nobile antenato della stirpe araba che con coraggio e tenacia sfuggì alla morte e tirò su il figlio da sola dopo essere stata ripudiata da Abramo. Tuttavia in nessuna delle religioni monoteiste più importanti le donne hanno avuto mai un ruolo paritario nei confronti dell'uomo, tutte le gerarchie ecclesiastiche infatti sono assolutamente "falocratiche". Nelle politica moderna come anche in alcuni settori dell'economia abbiamo avuto una esclamazione delle donne che come abbiamo potuto vedere nei fatti ha portato solo risultati positivi e ci auguriamo che siano sempre di più e che abbiano la possibilità di esprimersi sempre al massimo delle loro possibilità. Tuttavia a livelli più bassi la donna continua a subire soprusi soprattutto nel mondo del lavoro dove rimane sempre un passo indietro all'uomo o addirittura viene considerata un peso quando ad un certo punto della sua carriera diviene madre e quindi deve dedicare del tempo all'educazione e la crescita dei figli. La festa delle donne è comunque un momento commerciale molto forte e se vogliamo anche un pò frivolo per qualcuno, non ci sono stati infatti solo riflessioni profonde sui diritti e le conquiste delle donne ma anche moltitudini di donne che si sono riversate (tipo la calata degli Unni) in pub e ristoranti dove

le attendevano una bella sbronza a base di prosecco e fragolino con gran finale "Strep-Teese"; urlando e ballando tutta la notte, mettendo ghiaccio nelle mutande ai poveri ballerini di turno dicendone di tutti i colori per tutta la notte sul solito maschio padrone, a volte magari può essere anche capitanato di fare incontri propiziatori. Poi l'indomani mattina, quando le luci della festa delle donne si sono spente, e i fumi dell'alcol sono passati si è ritornati alla vita di ogni giorno: mogli, madri, segretarie, commesse, tutte pronte ad affrontare la loro giornata consapevoli delle responsabilità e dei ruoli che la società ha disegnato per loro. La festa delle donne è anche un business per il fattore regali, tutti gli uomini che in questa occasione hanno voluto farsi notare ne hanno approfittato per farsi perdonare qualcosa facendo dei regali e questo probabilmente è una cosa che comunque può fare piacere; si va dalla classica mimosa (simbolo della festa delle donne) al gioiello, al solito intramontabile intimo, alla sorpresa romantica e quest'anno pare sia andata di moda il week-end fuori porta dove le donne scelgono la destinazione e l'uomo si impegna ad accontentare ogni desiderio. L'8 marzo "festa" delle donne, una giornata a loro dedicata per ripagare di tutto ciò che di straordinario fanno durante l'anno, che questo sentimento coinvolga anche tutte quelle donne che ancora oggi nel 2010 non hanno nemmeno il diritto a votare augurando quanto prima che possano acquistare presto la loro libertà e l'uguaglianza sociale: la festa delle donne dovrebbe essere ogni giorno e non soltanto una volta l'anno.

## PERCHÈ LA MIMOSA

Il fiore simbolo dell'8 marzo è stato inventato in Italia, esattamente nel 1946. L'Udi (Unione Donne Italiane) stava preparando il primo "8 marzo" del Dopoguerra, e si pose il problema di trovare un fiore che potesse caratterizzare visibilmente la Giornata. C'era il precedente del garofano rosso per la festa dei lavoratori il Primo maggio, che come simbolo aveva sempre funzionato bene, soprattutto negli anni del fascismo, durante i quali metterlo all'occhiello era un segnale inequivocabile, e non privo di rischi. Alle giovani donne romane piacquero quei fiori gialli profumatissimi, che avevano anche il vantaggio di fiorire proprio nel periodo giusto e non costavano tantissimo. Quindi la scelta della mimosa non ha un significato recondito, ideologico o quant'altro. Fu una scelta semplice e casuale, ma indovinata, un'idea di grande successo, visto che è rimasta stabile fino ai nostri giorni. Si offre alle ragazze, alle mogli e alle amiche, alle impiegate nei luoghi di lavoro e alle mamme. È un dono che viene fatto non solo dagli uomini, ma si usa regalarsela anche fra donne. E oltre ad essere un fiore profumatissimo e durevole, lo si trova l'8 marzo come "logo" di tanti manifesti, cartoline e copertine di giornali.



# Associazione Onlus **LEGA DEL FILO D'ORO**

***E' fondamentale essere accanto a chi ha bisogno. L'importanza di esserci, la gioia di vivere, la sicurezza di crescere, il piacere di sorridere, e il silenzio di coloro d'amore.***

La lega del filo d'oro, è una Associazione (no-profit) ossia senza scopo di lucro, che s'interessa di persone prive di vista ed udito contemporaneamente. Questa meravigliosa rete di volontari, si occupa peculiarmente di bambini, che non si limita ad assistere... Provvede altresì, a dare un valido supporto anche alle famiglie di questi soggetti svantaggiati nella vita, cercando di realizzare una esistenza, quanto più possibile normale, e nella piena dignità del soggetto. I lavoratori, che prestano la propria opera a vario titolo, sono persone veramente speciali.....si contentano di una normalissima retribuzione!!!! Quello che a loro veramente interessa è il rapporto umano con queste stupende e sensibilissime creature di Dio. Ci sono: medici specialisti, psicologi, tecnici di varie branche. I risultati tengibili ripagano in moneta, prevalentemente morale..... L'Associazione del filo d'oro, opera dal 1964, ha sede principale ad Osimo in provincia di Ancona (Italy), anche se ha reso operative altre sedi sul territorio nazionale.

Possiede un proprio sito internet facilmente accessibile che corrisponde all'indirizzo web: [www.legadelfilodoro.it](http://www.legadelfilodoro.it).

L'Associazione ha come scopo principale, l'assistenza, l'educazione, e la riabilitazione dei sordociechi e pluriminorati e psicosensoriali. Il loro motto è: "PER ROMPERE IL SILENZIO DEI BAMBINI SORDOCIECHI ABBIAMO BISOGNO ANCHE DEL TUO AIUTO".  
 E-mail: [info@legadelfilodoro.it](mailto:info@legadelfilodoro.it).



L'Associazione si prefigge il compito di riabilitare e reintegrare le persone sordo cieche e pluriminorate psicosensoriali. Ecco lo scopo per cui, nel 1964 è nata la Lega del Filo d'Oro. Un impegno affrontato con la creazione di strutture e metodologie ad hoc per questo particolare tipo di disabilità. Ma anche con la formazione di educatori, tecnici e volontari specializzati e la costante promozione delle problematiche dei sordo ciechi presso Enti e Istituzioni pubbliche e private.

- La Lega del Filo d'Oro ha per scopo l'assistenza, l'educazione, la riabilitazione, il recupero ed il reinserimento.
- Ha una struttura articolata, che si è evoluta di pari passo con la crescita qualitativa e quantitativa dei bisogni delle persone assistite.



• Quello della Lega del Filo d'Oro è un impegno complesso che necessita una perfetta articolazione degli interventi. Ecco perché nel corso della sua evoluzione l'Associazione ha curato, in particolar modo, lo sviluppo di precise sinergie fra le diverse attività svolte al suo interno e a quelle rivolte verso l'esterno. Così ad una diagnosi accurata segue un intervento personalizzato e uno stretto legame con le famiglie, le sedi territoriali e le istituzioni.

- Una diagnosi esatta delle potenzialità residue della persona con disabilità multiple è essenziale per interventi riabilitativi appropriati.
- Ogni ospite, a seconda della fascia di età, è assistito da uno a due operatori educativo-riabilitativi, con una preparazione qualificata e professionale, affiancati da altri specialisti...
- Per reintegrare le persone sordocieche nella società e nell'ambiente da cui provengono è indispensabile il sostegno e la partecipazione attiva della famiglia...
- In Italia sono attive sei sedi territoriali dove si svolgono attività di servizio sociale e socio-educativo, tre Centri residenziali a Osimo, Lesmo e Molfetta, mentre altri due sono in fase di realizzazione a Termini Imerese e a Modena.



• La sordociechià è una disabilità molto complessa. Per una sua migliore comprensione la Lega del Filo d'Oro promuove azioni di sensibilizzazione, informazione e dibattito. Ma quest'opera, insieme alle quotidiane attività di assistenza e gestione, necessita di fondi. Molte sono, quindi, anche le iniziative che, con l'aiuto di partner esterni (aziende e istituzioni pubbliche o private), vengono organizzate allo scopo di raccogliere nuovi contributi a favore delle persone sordo cieche.

- Le iniziative della Associazione sono: Forum, corsi, mostre ma anche importanti momenti di socializzazione, ecc., eventi benefici, programmi televisivi.





- Il costante aumento delle richieste di accoglienza e assistenza specialistica, è il motivo per cui, da vari anni, la Lega del Filo d'Oro sta decentrando le sue attività su tutto il territorio nazionale. Ma, parallelamente a questa crescita, sono necessari piccoli e grandi interventi di miglioramento delle strutture esistenti, per garantire una sempre più elevata qualità dei servizi offerti.
- Sono in progetto nuove strutture e lavori di miglioramento di quelle esistenti e nuovi progetti grazie alla generosità dei sostenitori.



- Per ogni persona assistita dalla Lega del Filo d'Oro, l'ASL di provenienza contribuisce con una retta giornaliera per la permanenza dell'ospite presso il Centro. Ma questa quota non basta a coprire tutti i costi che l'Associazione deve sostenere e la differenza non può essere richiesta alla famiglia! Solo grazie alla solidarietà è possibile garantire a tutti una completa assistenza e dare una mano anche a coloro che, fino ad ora, non abbiamo potuto aiutare.
- Tutti gli strumenti sono utili e da usare per con cui contribuire alle loro attività
- Sono sempre di più le persone che scelgono il lascito di un bene per fare un gesto che vale per sempre
- Anche il 5 per mille, è un meccanismo che consente di moltiplicare la solidarietà verso Associazioni ed Enti che si occupano di chi ha bisogno.
- Si hanno agevolazioni fiscali per chi contribuisce a sostenere la Lega del Filo d'Oro.

## PER AIUTARE LA LEGA DEL FILO D'ORO

**Conto corrente postale:** n. 358606 intestato a Lega del Filo d'Oro - Via Montecerno, 1 - 60027 Osimo (AN)

**Bonifico bancario:** intestato a Lega del Filo d'Oro presso: UniCredit Banca di Roma - conto corrente bancario n.000001014852 - codice ABI: 03002 - codice CAB: 37493 - codice CIN: S - codice IBAN: IT11S0300237493000001014852

**Carta di credito:** telefonando ai nostri uffici al numero 071- 72.31.763

**Email-Informazioni:** [info@legadelfilodoro.it](mailto:info@legadelfilodoro.it) - Ufficio Comunicazione e Raccolta Fondi: [raccoltafondi@legadelfilodoro.it](mailto:raccoltafondi@legadelfilodoro.it)

**Sede centrale:** Lega del Filo d'Oro - Via Montecerno, 1 60027 Osimo (AN)

Tel: 071 - 72.45.1 - fax: 071 - 71.71.02

**Partita IVA-Codice fiscale:** p.iva 01185590427 - cod.fisc. 80003150424

*La Lega del Filo d'Oro vi aspetta sul proprio sito internet, per spiegarvi con immagini e parole: quanta dolcezza hanno queste meravigliose creature...  
arrivederci a presto, anzi a prestissimo.*



**Benvenuto alla Lega del Filo d'Oro**  
*Alla Lega del Filo d'Oro ho imparato  
 che c'è un altro linguaggio, oltre le parole:  
 quello dell'amore  
 e della sensibilità.  
 Imparalo anche tu!*

*[Handwritten signature]*

**Aiutaci ad aiutare  
 chi non vede e non sente.**



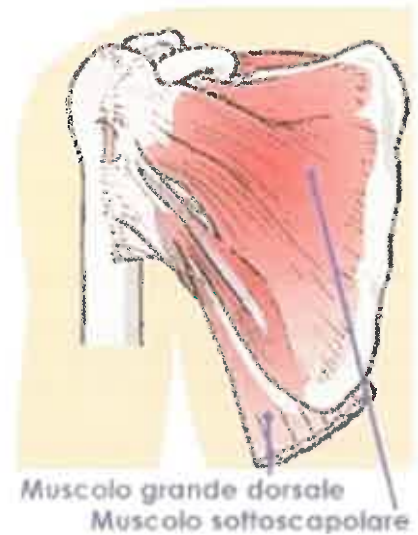
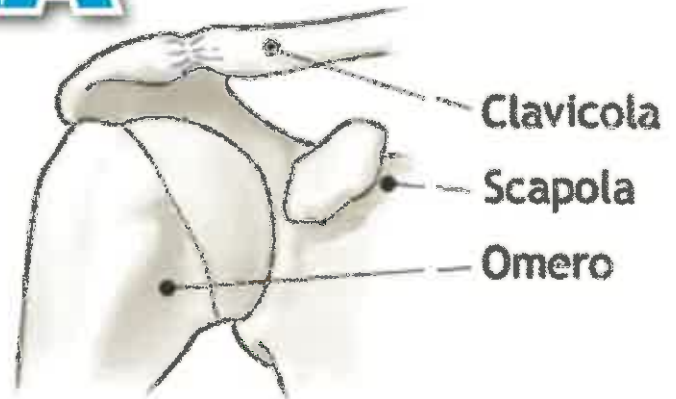
# LA SPALLA

L'articolazione della spalla è struttura anatomica il cui scheletro, composto da omero scapola e clavicola, si raccorda in due articolazioni fondamentali: la gleno-omeroale e l'acromion-claveare.

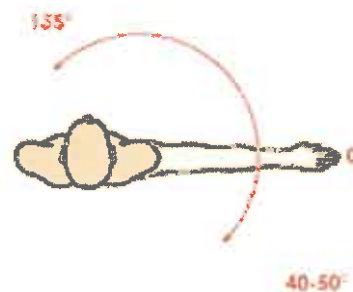
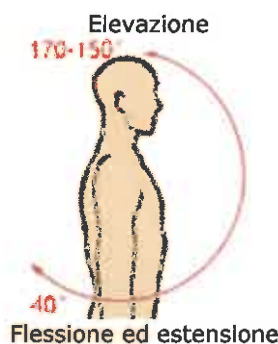
**Articolazione gleno-omeroale**  
**Articolazione acromion-claveare**

L'articolazione **gleno-omeroale** possiede la particolarità di lavorare sospesa nel vuoto ed è costituita dall'estremità sferoidale della testa omerale che ruota su una superficie della scapola, detta glena consentendo al braccio di compiere una rotazione vicina ai 360° nello spazio.

L'articolazione **acromion-claveare** è formata dall'estremità della clavicola e da una parte della scapola chiamata acromion; le due ossa si affrontano mantenendo il reciproco rapporto mediante una spessa capsula e robusti legamenti tesi fra di loro. Queste articolazioni, racchiuse da capsule fibrose, sono stabilizzate da un apparato legamentoso e muscolare assai complesso che garantisce alla spalla un ampio raggio di movimento nello spazio ed una potente e sicura leva articolare. Il complesso muscolare, che consente la rotazione del braccio e la sua elevazione, è indicata come cuffia dei rotatori, cui è sinergico il muscolo deltoide.

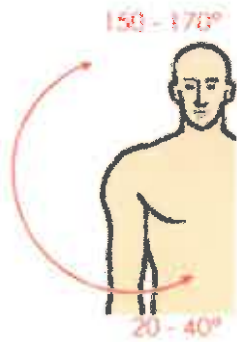


## MOBILITÀ DELLA CINTURA SCAPOLARE



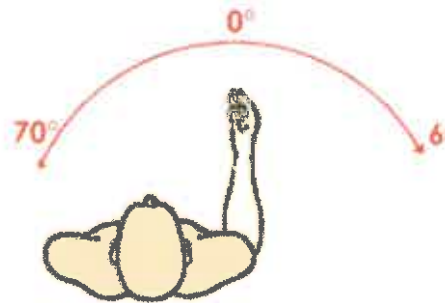


### MOBILITÀ DELL'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE



Adduzione

Elevazione



Rotazione

La duttilità articolare della spalla, associata alla possibilità di esprimere gran potenza, espone, in numerose attività sportive (tennis, basket, pallavolo, baseball, golf, sci, football), le strutture anatomiche al rischio di lesioni.

Per meglio comprendere il carico funzionale che colpisce, durante l'atto sportivo, le strutture articolari della spalla basti pensare che l'energia prodotta durante il servizio nel tennis è generata principalmente dalla muscolatura del tronco e del bacino ed in minima parte dal complesso funzionale spalla-arto superiore, ma sulle cui strutture anatomiche viene poi in gran parte dissipata l'energia residua. Una semplice prova di quanto detto consiste nel lanciare una pallina restando in piedi e sfruttando il movimento di torsione del corpo ripetendo poi il lancio dal medesimo punto restando seduti, quindi con il tronco ed il bacino immobile. La distanza coperta dal secondo lancio, che ha sfruttato l'energia prodotta esclusivamente dalla muscolatura della spalla e del braccio, sarà assai inferiore rispetto al primo.



Le lesioni possono essere di due tipi:

- **da sovraccarico funzionale** (solllecitazione articolare abnorme e/o eccessivamente ripetuta)
- **traumatiche** (cadute o colpi diretti)

PRO LOCO TRES e G.S. AMICI DELLA VAL DI NON  
in collaborazione con il COMUNE DI TRES  
e i COMUNI DELL'ALTIPIANO DELLA PREDALIA

**DOMENICA  
29 AGOSTO 2010**

**19ª NUOVA  
QUATER PASSI  
ENT EL BOSCH DE TRES**

**14ª MARATONA DELLA VAL DI NON**

La marcia è proprio per tutti: a chi corre ed a chi cammina; tutti i percorsi in mezzo alla «madre natura» che da sola vale la fatica! I sentieri e le strade percorse sono molto panoramiche. Numerosi e suggestivi i luoghi toccati tra cui la passeggiata del Conte presso Casiel Bragher; il romantico Viale dei Sogni a Coredo ed il sentiero panoramico con vista sui laghi di Coredo, San Romedio e il gruppo montuoso delle Maddalene. Transito per Struz famoso per le stufe a olle e per le patate, al Rifugio Sores, punto più alto 1.210 m.s.l., Vervò l'antica Castrum Vervasium con sito archeologico, Tres, posto su tre ridenti colli con la Chiesa di Sant'Agnesa ricca di tesori d'arte, dove è fissata la partenza e l'arrivo della manifestazione in località Prà Poè.

**ITINERARI A SCELTA di Km. 6 - 13 - 28 - 44**

Tres e i paesi limitrofi dell'Altopiano della Predalìa, luoghi ideali per il soggiorno estivo, dispongono di appartamenti e alberghi adatti ad ospitare numerosi marciatori, nonché una nuova ed attrezzata area sosta per i camper a Tres in località Batuda.

Amici marciatori, cogliete l'occasione di abbinare vacanze e marcia podistica in mezzo a «madre natura», la vera ed indimenticabile protagonista della nostra zona.

**i** INFORMAZIONI DETTAGLIATE: G.S. AMICI DELLA VALLE DI NON - Tel. 0463 468446  
PRENOTAZIONI GRUPPI: PRO LOCO - Comune di Tres - Tel. 0463 467002 - Fax 0463 467009  
LOGISTICA: APV VALLE DI NON - Telefono 0463 839133



# L'ALIMENTAZIONE DEL MARATONETA

Una particolare attenzione al tipo di alimentazione da seguire nella settimana che precede la maratona, non rappresenta il segreto per raggiungere una grande prestazione, ma è certamente una delle condizioni fondamentali perché si possa correre la maratona al meglio delle proprie possibilità. Una dieta pre-maratona potrà influenzare la prestazione in modo significativo quando prende in considerazione anche le caratteristiche fisiche ed il fattore ambientale in cui si correrà la gara. La corretta dieta che seguirà il maratoneta nell'ultima settimana di preparazione non dovrà comunque stravolgere le regole della corretta alimentazione e non rappresenterà una novità rispetto a quelle che detta il dietologo nel predisporre un corretto regime alimentare ad un soggetto sano che ha una vita piuttosto sedentaria. Per entrambi vige il principio irrinunciabile che "le entrate" per fronteggiare le richieste metaboliche e plastiche dell'organismo vanno necessariamente raffrontate con quanto essi spendono durante la loro giornata lavorativa e sportiva; il maratoneta dovrà però preoccuparsi di determinare nell'organismo anche un elevato accumulo del glicogeno nei muscoli degli arti inferiori e nel fegato il giorno della maratona. Il caso di ricordare che un'alimentazione razionale ed equilibrata prevede l'assunzione contemporanea di

- Protidi
- Lipidi
- Glucid.

La dieta mediterranea, la dieta a zona ed altri tipi di programmi suggeriscono un mix delle tre sostanze sopra citate e differiscono tra di loro soprattutto per la diversa percentuale di assunzione che un nutriente presenta rispetto agli altri. In ogni caso, qualunque genere di dieta il maratoneta abbia deciso di seguire nel corso della sua preparazione dovrà tener conto che un aumento del fabbisogno calorico determinato da un incremento dei carichi di lavoro, dovrà essere compensato da un maggior apporto di glucidi e protidi, mentre rimarrà pressoché invariata la quantità di grassi da ingerire. Gli acidi grassi rappresentano senza alcun dubbio uno dei principali substrati

energetici che contribuiscono al meccanismo ossidativi durante l'esercizio fisico prolungato ma la loro quantità nel tessuto muscolare ed adiposo è così alta da non richiederne alcun incremento rispetto alla normale assunzione. Nella settimana che precede la maratona qualcosa andrà quindi modificato, ma bisognerà fare attenzione affinché i cibi che s'ingeriranno siano, comunque, compatibili con quelli che sono i gusti e le abitudini dell'atleta. È preferibile, in ogni modo, scegliere marmellata, frutta cotta zuccherata, spremute di agrumi, biscotti secchi che contengono una quantità modesta di grassi e pane e pasta integrali per aumentare la percentuale di glucidi. Mentre, per quanto riguarda l'aumento della percentuale dei protidi, la preferenza dovrà cadere sul pesce, le carni bianche e le uova (non vanno comunque assunte più di tre, quattro uova nel corso della settimana). L'aver assunto soprattutto una quantità elevata di carboidrati permetterà all'atleta di presentarsi alla partenza di una maratona con un'adeguata quantità di glicogeno muscolare. Essa può arrivare a 4 grammi e più per ogni 100 grammi di muscolo, contro gli 1,5 grammi circa di glicogeno per ogni 100 grammi di muscolo del soggetto sedentario che non ha seguito la dieta pre-maratona. Le diete pre-maratona che oggi si suggeriscono agli atleti si rifanno in parte alla vecchia ed ormai obsoleta dieta pre-maratona finlandese che prevedeva tre giorni di dieta iperglicidica seguiti da tre giorni di dieta iperglicidica. L'obiettivo era quello di ridurre al minimo i depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato, per poi incrementarli nei valori massimi possibili in prossimità della maratona. Gli atleti che seguivano la dieta pre-maratona finlandese riuscivano a far scendere la quantità di glicogeno muscolare a livelli minimi, 0,3-0,6 grammi di glicogeno per 100 grammi di tessuto muscolare. La dieta pre-maratona veniva intrapresa dopo che era stato effettuato l'ultimo allenamento impegnativo, di regola l'atleta amatore di medio livello lo effettua la domenica precedente la gara e non supera i 15 km corsa al ritmo della maratona. L'atleta avvertiva così uno stato di debilitazione fisica che rendeva l'allenamento stesso

particolarmente faticoso. Dal giovedì si passava ad una dieta iperglicidica, somministrando all'atleta 150 - 200 gr. di glucidi al giorno attraverso l'alimentazione. Questa dieta, per il fenomeno della supercompensazione, eleva il tasso normale del glicogeno fino ai valori di 3, 8 - 4 gr. di glicogeno per ogni 100 grammi di muscolo. Il carico dei carboidrati andava interrotto 8 ore prima della gara per evitare che l'organismo elimini una quantità di glicogeno tale da riportare la percentuale ai valori normali. Col tempo ci si è accorti che si trattava di una dieta che prevedeva un protocollo molto rigido che determinava nell'atleta una situazione difficile sia dal punto di vista atletico che mentale: si notava nella fase della dieta iperglicidica una forte irritabilità dell'atleta. Bisogna poi considerare che l'atleta ben allenato, ha una concentrazione di glicogeno nei muscoli che è già sensibilmente più elevata di quella di un individuo normale (circa 2-2,5 grammi per ogni 100 grammi di muscolo); i sei giorni di dieta, quindi, non dovrebbero essere necessari per raggiungere quelle concentrazioni che permettono di esprimersi al massimo delle possibilità. Per l'atleta pronto per la corsa prolungata, d'altro lato, un eventuale guadagno nel tempo finale di pochi minuti non è certamente tale da pareggiare i disagi sopracitati che derivano dalla limitazione nell'assunzione dei carboidrati per tre giorni. Secondo molti fisiologi un eccessivo accumulo di glicogeno non soltanto non dà vantaggi sul risultato finale, ma anzi lo fa peggiorare, dal momento che l'aumento del peso corporeo che ne deriva (ogni molecola di glicogeno si lega con tre molecole di acqua), innalza la spesa per percorrere ciascun chilometro. In altre parole, il tempo migliore nella maratona, a parità di distribuzione delle forze, di condizioni ambientali, di difficoltà del percorso, si ha quando il vantaggio (cioè la disponibilità di glicogeno sino all'arrivo) è maggiore dello svantaggio (cioè l'incremento del peso corporeo). Rimane comunque indubbio che presentarsi ai nastri di partenza di una maratona con adeguate scorte di glicogeno a livello muscolare ed epatico allontana il rischio che l'atleta possa avvertire una

crisi ipoglicemica, migliora la prestazione fisica e ritarda la comparsa della fatica. Dallo studio delle prestazioni dei maratoneti parrebbe che un carico equilibrato di carboidrati si raggiunge quando si segue una dieta normale, sino al martedì, per poi effettuare lo scarico il mercoledì ed invece seguire un'alimentazione ricca di carboidrati negli ultimi tre giorni. Anche gli esami di laboratorio dimostrano che in presenza di una dieta ipoglicidica di una sola giornata si raggiungono concentrazioni di glicogeno nei muscoli e nel fegato non lontani da quelli raggiunti dalla dieta pre-maratona - filandese. Nella dieta ipoglicidica del mercoledì va preferita la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla rossa (manzo, maiale). Nel caso vengano ingeriti formaggi la scelta andrà indirizzata verso quelli "magri" come ricotta piemontese, mozzarella, certosino, robiola, crescenza, fiocchi di latte. Le alici, merluzzi e le sogliole ed il baccalà andranno preferite al salmone ed alla rana pescatrice. La dieta iperglicidica sarà ricca soprattutto di amidi cioè di pane, pasta, riso, frutta (tranne quella oleosa, come le noci, le nocciole, le mandorle e gli arachidi), dolci (esclusi quelli con panne e crema) e verdure crude o cotte, (ma al naturale o soltanto con sale e aceto o limone); anche i cibi ricchi di



zuccheri solubili (miele, marmellata). Va ricordato comunque che questi cibi andranno consumati in quantità simile a quella consueta, ciò che dovrà essere incrementato e la varietà dei cibi e la ricerca di quelli ricchi di carboidrati. Nei tre giorni che precedono la maratona, povero dovrà essere il consumo di proteine e di grassi, sia quelli usati come condimento (il burro e l'olio), sia di quelli contenuti nei cibi. E' il caso di rimarcare che la scelta dovrà cadere sulle preparazioni che richiedo-

no brevi tempi di cottura e l'aggiunta di pochi grassi. Il pasto prima della maratona dovrà essere facilmente digeribile, non molto abbondante, povero di fibre alimentari, responsabile del rapido svuotamenti gastrointestinale e deve essere consumato almeno 3-4 ore prima dell'inizio della gara, in modo da consentire la completa digestione garantendo nel contempo la completa digestione garantendo la normalizzazione dei picchi glicemici e della risposta insulinica.

## Consigli alimentari per sportivi

DI FABIO SILVERIO

Appena svegli bere due bicchieri d'acqua.

Fare un'abbondante colazione (latte scremato, spremuta d'arancia, tè, fette biscottate integrali, marmellata di amarene, mirtili, albicocca, miele, avena, muesli, riso soffiato, frutta secca, bianco d'uovo, ecc...). Variare sempre...

Durante la giornata bere almeno 2 litri di acqua.

Durante l'allenamento 1 litro di acqua.

Mezza mattina un frutto, anche due (kiwi, mela ecc...) o yogurt con frutta.

Appena prima di ogni pasto principale (pranzo e cena), omega3.

Iniziare ogni pasto con fibre (insalata, finocchio, radicchio, piselli verdi, fagiolini, sedano ecc...).

Utilizzo grassi essenziali efa (olio crudo, frutta secca: un pugno di arachidi senza sale, o un pugno di mandorle sgusciate o 2/3 noci).

A pranzo iniziare con abbondante contorno (insalata cruda o cotta), un pò di primo, un pò di secondo (proteine), no frutta dopo i pasti.

Mezzo pomeriggio yogurt possibilmente magro o bresaola.

Nella seconda parte della giornata limitare carboidrati ad alto indice glicemico (pasta, riso, pane bianco, carote, patate, piselli, mais, cornetti, dolci in genere, miele, pizza ecc...).

Variare fonte proteica (1/2 volte a settimana carne rossa, carne bianca, pesce, parmigiano ecc...).



# IL REBIRTHING

Respirare è il più semplice, più naturale ma anche quello meno consapevole dell'essere umano. Nella respirazione vi sono segnali e risposte sulle condizioni fisiche e psichiche dell'individuo; una frequente difficoltà nella respirazione corrisponde ad una difficoltà di una parte di se stessi a rapportarsi con le emozioni. Le ragioni possono essere le più diverse: lo stress, il lavoro, le preoccupazioni. Ma è il respiro stesso che può aiutare a rimuovere o almeno attenuare tali problematiche, con una tecnica che va sotto il nome di Rebirthing (letteralmente: Rinascere). Il Rebirthing insegna ad usare il respiro per ritrovare la gioia, l'autostima e l'amore verso se stessi ma anche a risolvere problemi come l'insonnia, l'ansia, la timidezza e la depressione.

## LE ORIGINI

Il Rebirthing nasce intorno ai primi anni '70 a seguito di una ricerca fatta da un ex consulente finanziario di nome Leonard Orr. Orr praticava molte tecniche di meditazione ed era uso recarsi in India per approfondire la conoscenza delle varie discipline orientali. Fu proprio durante un soggiorno in India che, concentrandosi sul suo respiro, si rese conto che quell'atto così semplice e spontaneo poteva essere alla base di esperienze che portavano ad alti stati di consapevolezza. Cominciò quindi a "giocare" con il suo respiro, su un lettino, in vasca da bagno, nelle acque calde delle terme. Così facendo scoprì che un modo particolare di respirare ("connesso" o "circolare") nell'acqua calda, ad esempio, aveva come risultato quello di risvegliare il ricordo della nascita, della vita uterina, fino al concepimento. Orr si accorse che queste esperienze davano inoltre un senso di rinascita, di ampliamento della percezione di Sé. Secondo Leonard Orr, alla base delle sofferenze fisiche e psicologiche degli esseri umani vi sono dei pensieri negativi che trovano origine in cause ben precise, perlopiù legate all'infanzia e all'adolescenza ma prima fra tutte al trauma della nascita. Riconciliarsi con quest'ultima, quindi, non può che apportare benefici all'equilibrio psico-fisico dell'individuo e la respirazione può essere un prezioso alleato in tal senso. Dopo aver messo a punto la sua tecnica, Leonard Orr cominciò ad insegnarla ad un gruppo di dodici allievi dal quale ne

emersero tre, ognuno dei quali dette vita ad una diversa scuola. Sondra Ray, Phil Laut e Jim Leonard mantennero la regola base del Rebirthing, quella cioè di basarsi sul respiro connesso, o circolare, nel quale non è pressoché soluzione di continuità tra inspirazione ed espirazione. Tuttavia tutti e tre introdussero all'interno della disciplina degli elementi che li differenziavano e che derivavano dalle loro esperienze personali. Sondra Ray è considerata la "mamma del Rebirthing". Specializzata nella risoluzione e nel risanamento dei rapporti personali, ha legato il suo nome ad un seminario molto noto nell'ambiente delle discipline olistiche, chiamato LRT, Loving Relationships Training. Phil Laut e Jim Leonard, invece, hanno integrato la tecnica di respirazione di Orr con una fase detta Integrazione, creando così il Rebirthing Integrativo.

## COME SI PRATICA IL REBIRTHING

Il Rebirthing è essenzialmente una tecnica di respirazione che consiste nell'effettuare delle profonde inspirazioni cui fanno seguito delle espirazioni lente e rilassate; l'effetto è quello di una respirazione "circolare" poiché non prevede pause intermedie tra il momento dell'inspirazione e quello dell'espirazione. Tra le conseguenze di tale respirazione vi sono, oltre che un netto miglioramento della ossigenazione delle cellule del corpo, un rallentamento delle tensioni muscolari e la tendenza a far emergere pensieri ed emozioni che sono stati repressi e che ora possono essere affrontati e risolti, avvantaggiando un atteggiamento positivo nei confronti di se stessi, della vita e degli altri.

## SESSIONI DI RESPIRO

Sono incontri in cui si impara a praticare il respiro connesso e circolare sotto la guida di un "rebirther". La sessione di respiro classica si svolge all'asciutto, cioè sdraiati su un materassino, e può durare fino a 45-60 minuti. Vi è poi la sessione di respiro in acqua calda, che consente di rivivere il momento della nascita o momenti significativi della primissima infanzia. Infine, la sessione di respiro in acqua fredda permette di relazionarsi con le paure più profonde, fino a quella della morte.

## IL REBIRTHING

Il Rebirthing non è una terapia ma una tecnica che permette a chi la pratica di risvegliare le capacità di autoguarigione che sono insite in lui. Di conseguenza il Rebirther non può considerarsi un terapeuta ma un operatore il cui scopo precipuo è quello di insegnare il respiro circolare ed aiutare quindi l'individuo a trovare la sua autonomia e capacità di autogestire la propria vita. Chiunque può imparare il respiro circolare, dal bambino in età scolare alla persona adulta. L'unico presupposto necessario è quello della volontà di assumersi la responsabilità della propria vita e anelare all'indipendenza, senza temere di restare soli con se stessi.

## REBIRTHING IN GRAVIDANZA

Il primissimo condizionamento mentale nasce con l'essere umano, formandosi nel preciso momento in cui si viene alla luce, il cosiddetto "Imprinting". Se il modo in cui si nasce determina già fortemente la personalità di un individuo, il Rebirthing ovvero il respiro circolare può rivelarsi uno strumento molto valido da parte della madre per contrastare gli schemi mentali che si attivano nel nascituro già con il parto. Un parto cesareo, ad esempio, è caratterizzato da un elemento esterno che condiziona il processo della nascita e può creare nel bambino una certa insicurezza derivante da la convinzione di avere sempre bisogno degli altri, dal momento che non è stato capace di nascere da soli. Un processo analogo si può verificare con il parto indotto mentre il parto naturale rappresenta la condizione migliore per affacciarsi alla vita, nel rispetto dei tempi e dei bisogni del bambino. Oltre che nelle fasi che precedono il parto, il Rebirthing può essere praticato da entrambi i genitori per tutto il periodo della gravidanza, preparandoli alla sicurezza e alla forza che necessita la loro futura condizione.

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

- Ray-Mandel, *Nascita e personalità. Il modo in cui veniamo alla luce influenza la nostra vita e le relazioni con gli altri*, Armenia, 1996
- Jim Leonard-Phil Laut, *Rebirthing. Tecniche per integrare corpo mente e spirito*, Astrolabio, 1983
- Leonard Orr, *Rebirthing. La respirazione consapevole*, Esoterica, 1992

# CORRERE DI NOTTE

Uno dei tanti podisti che ho incontrato durante i giorni in cui è stato aperto l'expo alla maratona di Firenze mi ha chiesto "Ma come si fa a correre di notte?"... La domanda mi ha colpito ed allora ho deciso di darvi qualche semplice e breve consiglio con la speranza di potervi essere utile. Il problema riguarda sia chi è costretto ad allenarsi dopo il lavoro quindi dalla 17-18 in poi, ma anche chi deve uscire a correre la mattina presto quando ancora le luci dell'alba non illuminano le strade. Molti podisti soprattutto chi vive nelle grandi città sta "dribblando" il problema allenandosi sul tapis roulant e quindi indoor invece che all'aperto. Chi invece deve correre all'aperto deve affrontare situazioni decisamente più complesse.

La scelta del percorso. Dovrebbe, prima di tutto, essere il meno trafficato possibile per evitare che i polmoni facciano "il pieno" di gas di scarico delle auto, visto, che pare proprio non siano molto salutari. Inoltre, se possibile, il percorso dovrebbe essere vicino ad una palestra, ad un campo, a casa, ad un hotel o comunque ad un posto dove sia possibile cambiarsi e fare una doccia appena terminato l'allenamento. L'auto rimane comunque il rimedio di fortuna che permette di avere uno spazio, seppur piccolo ed angusto, per togliersi gli abiti bagnati di sudore e metterseli asciutti. Inoltre il percorso dovrebbe essere, almeno per la maggior parte, illuminato. Meglio optare per un percorso breve da

ripetere diverse volte e non rischiare di andare a correre su tratti bui dove non essendo buona la visibilità non è improbabile prendere qualche distorsione. Il tracciato dovrebbe avere il fondo in asfalto sempre per poter controllare l'appoggio. Visto che in genere i podisti nel week end si allenano durante con la luce e quindi possono anche correre su saliscendi, il percorso da scegliere per correre di notte potrà essere pianeggiante.

Farsi riconoscere. Un accorgimento fondamentale da adottare è quello di calzare scarpe o abbigliamento con qualcosa di rifrangente in modo che la luce brillante emessa possa essere vista dagli automobilisti. Dovranno essere scelti colori molto luminosi come l'arancione ad esempio, meglio se arricchito con strisce color argento fosforescenti. L'accorgimento vale sia per le giacche o le maglie, ma anche per pantaloncini o calzamaglie. Meglio rischiare di essere poco eleganti, ma ben visibili, anche se oggi esistono dei capi di abbigliamento dove visibilità ed eleganza si fondono perfettamente.

Il riscaldamento. Di notte più che mai a causa del freddo e dell'umidità è preferibile non partire subito forte, ma iniziare l'allenamento camminando per 2-3' a velocità progressivamente più veloce per poi iniziare a correre lentamente per una decina di minuti prima di iniziare l'allenamento vero e proprio.

Il defaticamento. Al termine dell'allenamento

previsto meglio fare 3-5' di corsa molto blanda e poi camminare per 2-3' fino a tornare alla normalità. Evitate di fare lo stretching al termine dell'allenamento, ma fatelo al caldo quando vi sarete cambiati, ed avete fatto anche la doccia.

Vestirsi. Chi corre di notte soprattutto in inverno è meglio non rischi di prendere freddo ed umido quindi è consigliabile calzamaglia lunga, intimo, maglia tecnica e giubbino in materiale traspirante, guanti. Il cappello lo metterei come optional solo per chi è abituato. I guanti serviranno nella parte iniziale dell'allenamento. Il giubbino potrà essere tolto e legato in vita se la temperatura dovesse essere mite o prima di fare allenamenti intensi come medi o prove ripetute. Un accorgimento da usare quando è molto freddo. Consiglio di correre i primi km con la cerniera del giubbino tirata su in modo che la parte più alta del giubbino sia davanti alla bocca. Questo semplice accorgimento permette di non fare entrare dei bronchi subito aria fredda evitando quindi il primo impatto che talvolta può essere fastidioso.

I tipi di allenamento. Seguendo gli accorgimenti prima descritti ogni mezzo di allenamento potrà essere tranquillamente eseguito. Chi si allena la mattina sappia che le prestazioni cronometriche potranno non essere ottimali a causa dei ritmi più lenti che hanno tutte le reazioni organiche di prima mattina. Il problema non esiste del pomeriggio.



# ABEBE BIKILA

atleta

Abebe Bikila può essere considerato come il più grande maratoneta di tutti i tempi e forse fra i più grandi atleti che la storia ricordi. Dopo quasi quattro decenni il suo mito rimane integro e lo si può prendere come esempio dello sport pulito, lontano dal business odierno che spesso relega i personaggi sportivi a puri fantocci nelle mani di multinazionali e tende a bruciarli già in tenera età. Abebe Bikila nacque nel 1932 in una cittadina chiamata Jato, a circa 130 Km da Addis Abeba. Secondo la tradizione del suo popolo, il ragazzo passò la gioventù a fare il pastore e lo studente. A dodici anni terminò la scuola, la cosiddetta "Qes" ed ebbe già modo di distinguersi nelle attività sportive che vi si svolgevano. Poi, nel 1952, il giovane fu reclutato nel corpo della guardia imperiale e nel 1954 si sposò con Yewibar Giorgis con la quale ebbe quattro figli. Trascorse diversi anni nella guardia imperiale prima di potersi distinguere come valente atleta; il suo momento arrivò mentre stava a guardare una parata di atleti etiopici che partecipavano alle Olimpiadi di Melbourne: guardando gli atleti che stavano indossando una uniforme con i nomi scritti sul dorso, chiese chi fossero, e quando gli fu detto che si trattava degli atleti che rappresentavano l'Etiopia alle Olimpiadi, si convinse di volerne fare parte anche lui in futuro. Nel 1956, all'età di 24 anni, partecipò ai campionati militari nazionali. L'eroe del tempo era certo Wami Biratu, recordman nei 5000 e nei 10.000 metri. Durante la maratona, la folla allo stadio stava aspettando di veder entrare il campione che era partito bene conducendo la corsa, ma, dopo qualche chilometro, il commentatore radiofonico spiegò che era passato a condurre la testa della corsa un giovane atleta ancora sconosciuto di nome Abebe Bikila: questi arrivò distanziando ulteriormente il rivale. Era nata una stella che in breve polverizzò i records dei 5000 e dei 10.000 metri. Con questi risultati impressionanti egli si qualificò per le Olimpiadi di Roma: finalmente Bikila riusciva a coronare il suo sogno di indossare la divisa con il nome a rappresentare il suo Paese. Tra i favoriti dell'edizione romana dei Giochi c'erano il sovietico Sergej Popov, detentore del record con il tempo di 2h 15'17" e il marocchino Abdesalem Rhadi. Il nostro atleta, sconosciuto fuori dai confini nazionali, fu iscritto alla gara con il nome di Bikila Abebe, scambiando cioè il nome con il cognome. Era una calda giornata romana e la gara si tenne la sera allo

scopo di scongiurare la soffocante afa estiva in una disciplina già di per sé massacrante. Alla partenza Bikila, che prima di quella gara aveva corso solo altre due volte la distanza della maratona, si fece notare perché non calzava scarpe: era a piedi nudi, e rimase indietro insieme al gruppo, poi cominciò a risalire per assestarsi, verso il decimo chilometro, alle spalle del britannico Arthur Keily e del favorito Abdesalem Rhadi. Al ventesimo chilometro aveva già raggiunto il marocchino e macinava metri su metri apparentemente senza sforzo; al trentesimo chilometro si produsse in un forcing a cui Rhadi non poté resistere: è una scena davvero toccante e suggestiva quella a cui assiste la gente da casa e sul posto, lungo la Via Appia antica, illuminata a giorno dai militari che se ne stanno con le fiaccole ad indicare la strada: l'ossuto atleta di colore sembra volare leggero sul percorso sconnesso e va a vincere a braccia alzate sotto l'arco di Costantino, distanziando il marocchino di 30 secondi con il tempo di 2h 15' 16", nuovo record del mondo. Quando gli fu chiesto come mai avesse corso senza scarpe, Bikila rispose: "Ho voluto che il mondo sapesse che il mio Paese, l'Etiopia, ha sempre vinto con determinazione ed eroismo." La stampa che già vedeva la possibilità di strumentalizzare l'avvenimento inventò la storia che la federazione etiopica era troppo povera per fornire scarpe ai suoi campioni, ma la verità era che l'atleta aveva ricevuto le scarpette solamente il giorno prima, e poiché le trovava scomode, aveva deciso di correre scalzo, come faceva di solito in allenamento. L'atleta etiopico divenne in breve una leggenda, la sua fama raggiunse ogni angolo del mondo; molte persone lo consideravano come una rivale, seppur minima, di certo mondo povero contro quello ricco che già poteva disporre di sponsor di un certo spessore. Quattro anni dopo, nel 1964 le Olimpiadi si svolgevano a Tokio e Abebe

Bikila non si presentò al meglio della forma in quanto sei settimane prima era stato operato di appendicite ed era ancora convalescente. Ma gli bastò il calore del pubblico e della stampa e l'aiuto offertogli dai connazionali Mamo e Demssie Wolde per riprendere piano piano gli allenamenti e presentarsi carico per la gara. Stavolta aveva tutti gli occhi puntati su di lui e non deluse gli ammiratori; lo smilzo atleta di Addis Abeba non correva scalzo ma incantava lo stesso tutti rifilando oltre quattro minuti di distacco al secondo arrivato, l'inglese Basily Heatley e stabilendo il nuovo record mondiale di 2h 12' 11". Nel 1968 le Olimpiadi si tennero a Città del Messico e benché si fosse allenato duramente, la fortuna sembrò abbandonare definitivamente Abebe Bikila: al 15° chilometro, a causa di un infortunio fu costretto a ritirarsi consentendo al connazionale Mamo Wolde di vincere la corsa. Nello stesso anno rimase coinvolto gravemente in un incidente stradale vicino ad Addis Abeba; si salvò per miracolo ma rimase paralizzato proprio a quelle gambe che tante soddisfazioni gli avevano dato e vane furono poi le cure dei migliori medici del mondo nei nove mesi successivi. L'uomo non si diede per vinto e animato da un incommensurabile spirito competitivo partecipò perfino alle Olimpiadi per paraplegici tenutesi a Londra, vincendo numerose gare. Nel 1970 partecipò in Norvegia ad una gara su un percorso di 25 km trasportato da una slitta e vinse la medaglia d'oro. Poi nel 1973, all'età di 41 anni, Abebe Bikila morì per un'emorragia cerebrale. Una folla enorme e commossa partecipò al suo funerale e a rendergli omaggio c'era anche l'imperatore Atse Haile Selassie. La sua vita era terminata, ma i ricordi rimanevano e rimangono tuttora nella mente di tutti gli sportivi del mondo che rivedono quel piccolo uomo attraversare le strade di Roma a piedi nudi...





**"OSSERVARE LA NATURA MENTRE SI CAMMINA O CORRE"**

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.

**SALVIA OFFICINALIS**

Al genere delle salvie appartengono circa 500 specie diverse, molte delle quali sono spontanee nel bacino mediterraneo. Esistono salvie perenni e altre annuali, molte vengono coltivate esclusivamente per il valore decorativo dei loro fiori imbutiformi, che si ergono su alti steli. Gli arbusti di *Salvia officinalis*, la comune erba salvia, sempreverdi e rustici, solitamente compatti ed eleganti, a pieno sviluppo possono raggiungere anche un metro di altezza.

**FUSTO:** Dapprima verde e ricoperto da lanugine, il fusto diviene legnoso a partire dal secondo anno di coltivazione.

**FOGLIE:** Le foglie di salvia hanno forma ovale lanceolata, margini variamente dentellati e comunemente colore grigio verde con riflessi argentei, ma vi sono anche foglie variegata di rosa e di bianco-crema; la loro pagina superiore si presenta spessa e vellutata, quella inferiore ruvida e con nervature molto pronunciate. Se sulle foglie compaiono delle macchie ciò indica una sofferenza del cespo.

**FIORI:** La *Salvia officinalis* è un'aromatica che non sfigura accostata alle piante da fiore: i boccioli di un bel azzurro-violaceo appaiono numerosi all'inizio dell'estate. Una delle varietà più apprezzate per la fioritura è la *Salvia patens*, detta "salvia genziana" per l'intenso colore delle sue tardive infiorescenze azzurre. Molto coltivata è pure la *Salvia splendens*, dai fiori solitamente di un bel rosso brillante, ma anche bianchi o rosa. Per ottenere una fioritura prolungata da maggio fino a settembre, è consigliabile recidere le infiorescenze appassite.

**FRUTTI:** Si formano alla base dei fiori e contengono i minuscoli semi ovoidali di colore marrone scuro.

**HABITAT:** La salvia è diffusa nelle zone temperate di tutto il mondo, preferisce un terreno soffice, ma si adatta anche a un substrato arido e sassoso; sopporta il gelo, ma dove le temperature scendono di molti gradi sotto lo zero è comunque opportuno proteggere il cespo. La salvia non teme la siccità, ma teme i ristagni d'acqua, in presenza dei quali le sue foglie anneriscono.

**COLTIVAZIONE**

**ESPOSIZIONE:** Tutte le varietà di salvia gradiscono una posizione soleggiata e calda.

**RIPRODUZIONE:** Si possono ottenere nuove piante per semina, tramite talee semilegnose prelevate nella tarda primavera o per mezzo della divisione dei cespi da effettuarsi in autunno.

**CRESCITA:** I cespugli di *Salvia officinalis*, erba tanto usata in cucina quanto benefica per la salute, desiderano godere di un certo spazio per le loro radici, e se quest'ultime non hanno possibilità di espandersi le foglie si macchiano di giallo. Per ottenere arbusti compatti è bene potarli spesso, ma sempre in modo leggero, cioè senza mai toccare la parte legnosa. Potature esagerate portano al deperimento dei cespi che vanno in genere rinnovati ogni quattro o cinque anni. La salvia si può coltivare in vaso, purché il terriccio sia sabbioso, e anche in appartamento, purché in posizione molto luminosa.

**RACCOLTA:** Il momento migliore per procedere alla raccolta delle foglie è poco prima della fioritura: l'essiccazione deve avvenire lentamente e all'ombra. Le sommità fiorite

vanno colte tagliando anche una porzione erbacea del fusto.

**CONSERVAZIONE:** Le foglie e i fiori si conservano in barattoli a chiusura ermetica: manterranno così intatte le loro caratteristiche per circa tre anni.

**PROPRIETÀ**

**IN CUCINA:** La *Salvia officinalis* è molto apprezzata dai cuochi perché aggiunge sapore a molte pietanze e digeribilità alle carni grasse. Di norma si ritiene inutile mischiarla ad altri aromi, in quanto il suo profumo fortemente predominante annulla gli altri. Quest'erba è ideale per aromatizzare il burro o l'aceto. Una ricetta semplice e stuzzicante a base di salvia è la seguente: Si raccolgono le foglie più grandi e, dopo averle lavate e asciugate, si immergono nella pastella per frittura (composta di farina, acqua, olio e un pizzico di sale e da un albume montato a neve) quindi si dorano, ponendole per pochi minuti nell'olio bollente, e si gustano ben calde.

**BELLEZZA:** Le foglie fresche strofinate sui denti li rendono più bianchi e purificano l'alito. Il decotto di salvia si usa, in fase di risciacquo, per mantenere il colore ai capelli scuri, e picchiettato sulla pelle del viso esercita una funzione detergente e astringente.

**SALUTE:** Una tisana di *Salvia officinalis*, ottenuta immergendo qualche foglia fresca in una tazza d'acqua bollente, favorisce la digestione, esercita una funzione antinfiammatoria sul cavo orale e calma gli accessi di tosse. Inoltre diminuisce la sudorazione dovuta a stanchezza, abbassa il livello della glicemia e agisce come antidepressivo. **CURIOSITÀ:** Il nome salvia deriva dall'aggettivo latino "salvus" che significa "salvo, sano" e ciò indica che già nell'antichità quest'erba era apprezzata per le sue proprietà medicamentose. Presso i Romani la salvia era ritenuta sacra, era simbolo di vita e anche nel Medioevo si riteneva avesse poteri magici come quello di dare all'uomo la longevità.

La *Salvia Selvatika* o anche *Salvia Pratensis* è una varietà detta salvia comune, salvia dei prati. Ha proprietà simili, anche se più blande, della *Salvia officinalis*.

Curiosità: la salvia veniva usata da Cleopatra per preparare filtri afrodisiaci. I latini le attribuivano capacità di curare il morso dei serpenti, a condizione che non fosse stata infettata dall'alito velenoso dei rospi. Ritroviamo questa credenza nel "Decamerone". Nei secoli successivi si attribuirono a questa pianta diverse proprietà, come quella di curare le affezioni del cavo orale, perché la forma delle foglie ricorderebbe una lingua, oppure il potere di spezzare malie e incantesimi.

INVITO ALLA MARCIA  
**Invito alla marcia**  
INVITO ALLA

**SPORTINSIEME**  
PROVINCIA DI TREVISO  
DI MAURO FERRARO

# CON IL NORDIC WALKING ALLA SCOPERTA DELLE PREALPI TREVIGIANE

**In marcia tra le montagne di Marca e il cuore storico di Vittorio Veneto: il 15 e 16 maggio appuntamento con la prima edizione di una rassegna internazionale dedicata alla Camminata Nordica. Tre percorsi, organizza Maratona di Treviso**



Vittorio Veneto, 24 marzo 2010 - Il Nordic Walking va alla scoperta della montagna trevigiana. Obiettivo: coniugare il pregio naturalistico dei luoghi con il valore storico e artistico di Vittorio Veneto. Filo conduttore di questo inedito binomio, una disciplina sportiva nuova e coinvolgente che anche in Italia, così come nel resto d'Europa, conosce una grande crescita di popolarità e praticanti. Il risultato sarà un evento curato da Maratona di Treviso, che così amplia ulteriormente i suoi orizzonti organizzativi, dopo il successo della corsa del 14 marzo.

Sabato 15 e domenica 16 maggio, Vittorio Veneto ospiterà il 1° International Nordic Walking Trail Meeting, rassegna che, nell'arco di due giornate ricche di eventi e incontri, svilupperà teoria e pratica della Camminata Nordica.

La teoria, perché l'evento si aprirà sabato mattina, al Marco Polo Suite Resort di Vittorio Veneto; con il convegno "Nordic Walking, quale futuro?", che affronterà, in particolare, le prospettive di sviluppo della Camminata Nordica sulle Prealpi Trevigiane.

La pratica, perché subito dopo, nel pomeriggio, istruttori qualificati proporranno lezioni, aperte a tutti, di avviamento al Nordic Walking, accompagnate da uno slogan che riassume benissimo l'essenza di questo sport: "E' semplice, è bello, è per tutti".

Sarà il prologo di una grande passerella che all'indomani, domenica 16 maggio, porterà centinaia di appassionati a percorrere - marciando con l'ausilio degli

appositi bastoncini - i sentieri delle Prealpi Trevigiane.

Il 1° International Nordic Walking Trail Meeting proporrà tre diversi tracciati. Uno breve: 8 km dal Passo San Boldo a Pian de le Femene. Uno medio: 16 km da Pian de le Femene a Serravalle, il cuore storico di Vittorio Veneto. E infine uno lungo, 24 km dal Passo San Boldo alla stessa Serravalle, che rappresenterà la somma dei due tracciati più brevi.

Il Nordic Walking sarà l'occasione per andare alla scoperta di luoghi alternativi, tra boschi e prati, casere e piccoli borghi, il cui fascino risiede anche nel fatto di essere collocati al di fuori dei circuiti turistici più conosciuti.

Verrà, in particolare, valorizzato il sentiero panoramico TV1, su cui, per 11 km, si svilupperanno i percorsi dell'International Nordic Walking Trail Meeting, offrendo splendide vedute sulle colline del Prosecco, i laghi di Revine, il Piave, il Montello e la pianura sino al mare.

Patrocinata dalla Regione Veneto, dalla Provincia di Treviso, dalla Comunità Montana delle Prealpi Trevigiane e dai Comuni di Vittorio Veneto e Revine Lago, la manifestazione - valida anche per i concorsi Fiasp Ivv - è inserita nell'edizione 2010 del prestigioso Nordic Walking in Tour, di cui rappresenterà la seconda tappa "Trail".

Le iscrizioni sono già aperte. Per saperne di più: [www.trevisomarathon.com](http://www.trevisomarathon.com). Appuntamento al 15 e 16 maggio. Tra natura e storia, il Nordic Walking prepara un fine settimana da non perdere.

**Biacesa di Ledro (TN)****32<sup>a</sup> MARCIA DELA CARAFA**  
**22<sup>a</sup> MARATONA DELA CARAFA****Domenica 11 luglio 2010****Manifestazione podistica non competitiva di Km 4 - 12 - 26 - 42**

Nell'estate del 1976 quasi per scherzo nasceva il Gruppo Marciatori Ledrensi "Quei Dela Carafa". Dopo due anni di girovagare per l'Italia in cerca di belle marce. Con l'esperienza acquisita ha pensato di organizzarne una anche in Val di Ledro, ed è così che è nata la Marcia Dela Carafa. Nel 1978 alla prima edizione i partecipanti erano poco più di un centinaio distribuiti su tre percorsi: 4, 12, 26. Nel 1982 l'allora Comitato Provinciale aveva istituito il Concorso "Miglior Marcia del Trentino e la manifestazione ha ricevuto l'ambito riconoscimento (concorso poi abbandonato per alcuni anni). Col passare degli anni i partecipanti aumentarono fino a toccare le 1200 presenze e nel 1989 il gruppo ha deciso di organizzare anche la maratona. Da allora la manifestazione è diventata una classica degli amanti del podismo non competitivo dando la possibilità di passare una giornata diversa in mezzo

alla natura. Nel 1989 è stato ripristinato il Concorso Marcia del Trentino e puntualmente la marcia se lo è aggiudicato nuovamente, e così pure negli anni: 1993-2002-2004-2005-2008-2009. Quest'anno giunti alla 30<sup>a</sup> edizione vogliamo offrirvi nuovamente la possibilità di passare una giornata spensierata immersi nella natura ancora incontaminata della nostra Valle proponendovi quattro percorsi da percorrere a scelta secondo le vostre possibilità. Il percorso dei 12 km da Prè prosegue in mezzo alla campagna fino all'abitato di Molina per poi giungere al villaggio palafitticolo che si specchia nelle limpide acque del Lago di Ledro, fa ritorno attraverso la campagna di Legos e scende fino a Biacesa. L'itinerario dei 26 km, da Molina fa il giro completo del lago fino a Pur un villaggio turistico con parecchie villette, per poi inoltrarsi in una splendida valletta che porta a "Malga Cita", per un altro

sentiero poi fa ritorno e completa il giro del lago congiungendosi con il percorso dei 12 km. Il percorso della Maratona da Pieve, ultimo paese sul lago prosegue fino a Bezzecca per poi passare attraverso il parco dell'Ossario Garibaldino e inoltrarsi nella Val Molini per poi arrivare all'abitato di Tiarno di Sotto e proseguire fino a Tiarno di Sopra dove c'è il giro di boa. Seguendo una stradina e una ciclabile si ritorna a Pieve per congiungersi con il percorso dei 26 km. La giornata sarà allietata da musica con pasta party, per chi non vuol fermarsi all'arrivo, c'è la possibilità di fare il bagno nelle acque limpide del lago di Ledro, visitare il Museo palafitticolo, l'Ossario Garibaldino di Bezzecca o se preferisce visitare la vicina cittadina di Riva del Garda, oppure a soli 10 km la caratteristica cascata del Varone. Dopo questa breve illustrazione speriamo di avervi invogliato a passare una bella giornata in Val di Ledro.



**20 - 23 October 2011**

**ANTALYA**

**ALANYA - GAZİPAŞA - İBRADI - KEMER - KUMLUCA**



**Informazioni:**

Danesi Renzo

Tel. 035 531326

e-mail: [info@fiaspbergamo.it](mailto:info@fiaspbergamo.it)

[www.ivvturkey.org](http://www.ivvturkey.org)