



FIASPA

SPORTINSIEME

Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/C - C.P. 30 - 46100 MANTOVA
Tel./Fax: 0376 374390 Dir. Resp.: Dott. Giuseppe Colantonio Alberto Tomassi - Dir. Ing. Giocondo Talamonti - Redazione ed
Amministrazione: Viale Veneto, 11/C 46100 Mantova - Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione del
Tribunale di Terzi n. 793 del 20/07/1993 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 363/2003 (conv. in
L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2 DCB Mantova - Anno 14 - N. 2 - Marzo - Aprile 2010

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



HELENTEX



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

HELENTEX, via Castegnare, 9
36013 Piovene Rocchette (VI) - ITALY
Tel 0039.0445650922 r.a./Fax 0039.0445.652277
e-mail: helentex@helentex.com, www.helentex.com

abbonati a...

**48 o più
pagine
a colori**

SPORTINSIEME

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



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



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

SPEDIZIONE POSTALE

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

**ABBONAMENTO
2010**

48 o più pagine a colori
6 numeri a soli
€ 20,00



SPORTINSIEME

MARZO - APRILE 2010 - N° 2

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. 30

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 dei loro autori, la riproduzione di testi, disegni, fotografie ed altri documenti pubblicati in questo numero è vietata, in quanto proprietà esclusiva della F.I.A.S.P., la quale si riserva tutti i diritti di riproduzione, manoscritti ed i documenti inseriti o meno, non sono resti, tranne esplicita richiesta scritta da parte del loro autore. Il loro invio alla nostra redazione ne implica l'accordo dell'autore per la libera pubblicazione. Le indicazioni di marca e gli indirizzi che figurano nella pagine redazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.

INFORMATICA SENSI D.Lgs. 182/09

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



- 5 Editoriale
- 7 Notizie FIASP
- 8 Olimpiadi
- 10 Attività sportive
- 10 Percorsi circolari
- 11 La voce dei Comitati
- 14 Sodalizi FIASP
- 20 Marce particolari
- 22 Attività dei gruppi Fiasp
- 23 Maratone vissute
- 24 Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati
- 34 Marce della porta accanto
- 35 Calendario manifestazioni
- 38 Statistiche
- 40 Il Punto
- 41 Pianeta Donna
- 42 Solidarietà
- 44 Traumatologia
- 46 La parola dell'esperto
- 47 I grandi dello sport
- 48 Cultura, storia, arte, folclore, attualità, opinioni
- 50 Alimentazione
- 51 Cinefilo sportivo
- 52 Terra delle marce Fiasp
- 54 Progetti ambiziosi
- 55 Invito alla marcia

Direttori responsabili

Giuseppe Colantoni
Giacinto Talamoni
Alberto Tomasi

Redazione

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

Memori onari

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

Collaboratori Sportinsieme

Marzo - Aprile 2010 - n. 2

Annunzio Ignazio
Baldini Ettore
Battile Natale
Battiana Francesco
Bazzano Vasco
Belloni Stefano
Berardi Elio
Berlazzoni Vladimir
Berto Angela
Bianchi Mario
Bis Adriano
Bottoni Gianluigi
Buzzaletti Silvano
Carociani Angela
Cattolana William
Cheli Alessandro
Chiodi Felice
Colambini dott. Giuseppe
Cori Clementina
Cori Vittorio
Cromaresi Valeria
Cunghi Fiasto
Danesi Renzo
Fabro Mauro
Ferrari Gabriele
Ferraro Pierluigi
Ferro Giorgio Vittore
Francchini Roberta
Frans Attiano
Gagliardi Francesco
Gramolico Massimo
Martini Claudio Remo
Mazzagnoli Eugenio
Mazzini Fulvio
Mazzopietro ditta Maria Teresa
Pavesio Angelo
Piretti Aldo
Petrone Emanuele
Pizzo Flavio
Reggiani Angelo
Romano Giuseppe
Rota Diego
Sampieri Arcangelo

Copertina

50 E. ZD PER I PONTI - Venezia
Foto: (c) TGS Eurogroup / Arcangelo Pini

Editore

FIASP
Federazione Italiana
Amatori Sport Per Tutti
Direzione, Redazione,
Amministrazione e pubblica/A
Viale Veneto 11/C
46100 MANTOVA
Tel. e Fax: 0376274190

Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella - Legnago (Verona)

Spedizione

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Fiumi n. 793 - del
20/01/1993
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in
abbonamento postale - D.L. 163/2003 (conv. in L.
27/02/2004 n. 46) art. 1,
comma 2 DCN Mantova - Anno 14
n. 2 - Marzo - Aprile 2010



SOGNANDO ... CON I PIEDI PER TERRA.

Abbiamo 35 anni! Non so se per una Federazione che si occupa di Sport per Tutti 35 anni siano pochi o tanti e se indichino maturità o adolescenza di una Federazione, pur tuttavia disegnano un importante intervallo temporale che il movimento ha percorso, fedele ai propri principi, ai propri entusiasmi, al proprio lavoro costante: fedele e geloso anche delle proprie delusioni. Per me la ricorrenza ha un valore simbolico che va festeggiato solo nell'intimo cercando di ritrovare, come in una festa di compleanno, quegli stimoli per rilanciare che ti fanno sentire sempre molto giovane e ambizioso a tal punto da credere che gli augurali "100 di questi giorni" possano poi essere sinonimo di una realtà possibile.

Il rischio è che il giorno dopo ... non ci si pensi più e la vita possa scorrere come sempre.

No, non è così per una Federazione ed almeno per il suo Presidente che non più di cinque anni fa ha detto e scritto che **PER COSTRUIRE IL FUTURO BISOGNA PRIMA SOGNARLO.**

E quali sono i sogni del Presidente? Molti....

Molti perché questa Federazione sta crescendo più velocemente del previsto, perché vi è maggiore consapevolezza di quello che si è e del valore dei propri Dirigenti, perché vi è un Consiglio Federale competente e tecnico adeguato alle attese, perché crescita consapevole e desiderio di essere competitivi stanno andando di pari passo, perché tutti abbiamo allargato il nostro pensiero e le nostre vedute creando collaborazione invece di confronto e accordi là dove prima poteva esserci noncuranza o avversione.

Il 2009 ci ha portato il riconoscimento della TAFISA ...un primo sogno diventato realtà.

Ma so cosa si aspettano da me e dall'attuale Consiglio Federale le centinaia di migliaia di Soci FIASP a sublimazione di tanto e silenzioso lavoro di volontariato dedicato principalmente alle famiglie, ai giovani, agli anziani, ai diversamente abili. **Essere riconosciuti come Federazione Nazionale che promuove lo Sport per Tutti e come Federazione di Promozione Sociale.** Che si riconosca cioè quanto già contenuto nelle premesse statutarie e storiche e ciò che realmente la FIASP promuove nei 1700 eventi messi in programma ogni anno: SPORT, CENTRALITA' DELLA PERSONA, SOCIALITA'.

Indipendentemente dagli anni trascorsi dalla fondazione di questo movimento non solo sportivo, ora più che mai si sente l'esigenza di far parte di



un **INSIEME** che non può più essere procrastinato. L'essere "fuori" dal consesso sportivo ufficiale italiano quando più di tre milioni di persone ogni anno svolgono attività ludico-motoria sotto i nostri simboli, quelli dello Sport per Tutti, e quando la stessa TAFISA dall'alto della sua esperienza ed autorità internazionale ci riconosce come promotori assoluti dello sport destinato a Tutti ... l'essere fuori da questo consesso, va un po' stretto e richiede una sua forma di redenzione. Al più presto.

La FIASP in questo apparente processo di emarginazione - ormai passato - non è esente da colpe: nel corso degli anni, per difendere le proprie peculiarità statutarie si è ritirata sull'Aventino e vi rimasta per troppo tempo. E' ora di scendere il colle e ripercorrere le strade che ci porteranno in una pluralità che non modificherà il nostro modo di essere, anzi, ci motiverà maggiormente a operare per lo "Sport per Tutti" nazionale, se possibile con entusiasmo ancora maggiore. Le collaborazioni concrete e fruttuose già in atto con l'ANPSC, l'UIISP e con altre Federazioni nazionali possono essere solo un preludio del clima che potrebbe instaurarsi in futuro con tutte le altre Federazioni.

Mantenendo le nostre peculiarità e senza nulla chiedere.

SEMPRE con i piedi per terra, come nostra abitudine.

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP

presidentefiasp@hotmail.it



E nato il Coordinamento Podismo di Brescia UISP - FIASP - INTERLAND GARDESANO

In questi mesi all'interno del Comitato Provinciale si respirava un'aria nuova... quell'aria leggera che si respira quando un evento importante sta prendendo il via, all'inizio una semplice telefonata, poi alcuni scambi di idee, poi il confronto interno, l'allargamento all'esterno coinvolgendo dirigenti di associazioni, dirigenti di altre grandi organizzazioni sportive ed alla fine sono nati due splendidi progetti:

- Il Progetto "Camminare, Correre e Condividere" con FIASP, Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti e Amici del Podismo Hinterland Gardesano.
- Il Coordinamento Podismo UISP Brescia

Siamo stati ben lieti e da subito favorevoli ad un rapporto di partnership con FIASP ed Hinterland Gardesano al fine di promuovere e migliorare le attività di podismo.

Una attività che non vuole essere solo corsa e agonismo ma che vuole essere aperta anche a coloro che vogliono semplicemente camminare o correre lentamente, gustandosi l'ambiente, la compagnia di tanti amici, dedicando del tempo al proprio corpo ed al proprio benessere. Da sempre l'UISP è attenta a tutto ciò che è prevenzione e da anni ci vede impegnati nella diffusione di uno STILE DI VITA attivo, sano ed in un ambiente pulito. L'Unione delle forze tra tre grandi organizzazioni come FIASP,



Conferenza stampa presso la sala Turismo del Comune di Brescia

HINTERLAND GARDESANO e UISP permetterà una più facile diffusione del nostro messaggio su un migliore e più attivo Stile di Vita, e solo unendo le forze si potranno raggiungere maggiori vantaggi, maggior visibilità, maggior partecipazione, a tutte le manifestazioni organizzate dalle nostre associazioni contribuendo, inoltre, ad eliminare quella frammentazione spesso negativa del mondo sportivo amatoriale. Dopo aver definito il Progetto "Camminare, Correre e Condividere" è stato facile concentrarsi sullo sviluppo dell'idea di avviare



Il calendario completo di tutte le manifestazioni è scaricabile dal sito www.uisp.it/brescia



**L'A.S.D.
GRUPPO PODISTI
URAGO MELLA Brescia**

DOMENICA 9 MAGGIO 2010
LA MARATONA DI URAGO MELLA BRESCIA
 30° SU E GIU' PER LE COLLINE BRESCIANE Km 42
 6° SU E GIU' PER LE COLLINE BRESCIANE Km 35
 24° STRABRESCIA Km 6-14-21

11° TROFEO "FIGARO" ALFREDO MANZIANA
 8° TROFEO "BEPPE" ANGELO GAFFURINI
 5° TROFEO ADRIANA e FAUSTO ANDREOLETTI

Inizio manifestazione ore 8,30
 da Urago mella Brescia - Via del Risorgimento - Oratorio Paolo VI

Per informazioni:
 Segreteria: Tel. 3334003238
 Taglietti Francesco: Tel. 030 303 424 - Cell. 340 1058128
 Bolpagni Renato: Cell. 333 3387388

un vero e proprio Coordinamento Podismo del nostro Comitato; il 13 Novembre 2009 c'è stata la prima riunione con la presenza di 8 dirigenti i quali hanno condiviso e dato l'OK per proseguire con il Progetto che ci porterà a stendere un calendario provinciale agonistico UISP dal quale usciranno i Campioni Provinciali UISP suddivisi in varie categorie individuali, per società ecc.

Un particolare ringraziamento a coloro che hanno lavorato per questi obiettivi, sicuri che tutti troveranno una maggior forza ed un maggior vigore organizzativo al fine di migliorare sempre di più le proposte sportive amatoriali.

Emanuele Petromer

LA STORIA DELLE OLIMPIADI



L'origine delle Olimpiadi antiche è avvolta nel mito. La storia non ci dà dati certi sulla nascita della manifestazione, mentre il mito ci lascia l'imbarazzo della scelta. Una delle versioni tradizionali ci racconta del giovane Pelope, sacrificato agli Dei dal padre, e di Giove che, impietosito, gli ridonò la vita. Pelope celebrò l'avvenimento con una festa e con una serie di competizioni di lotta, pugilato e corsa. Da allora, 1700 a.C., i Giochi si ripeterono occasionalmente, per poi finire quasi per scomparire nel corso dei secoli. Mille anni dopo Pelope, nel 784 a.C., Re Ifito conquistò l'Elide, seppe dell'antica tradizione dei Giochi e fece così celebrare a Olimpia, nel 776 a.C., i "Giochi dell'Olimpico Giove".

I Greci dimostrarono subito grande entusiasmo per l'Olimpiade, che divenne così un avvenimento fisso, da ripetere ogni quattro anni. Le Olimpiadi divennero perfetta espressione della cultura greca, che attribuiva grande importanza alla fisicità. L'educazione alla formazione del corpo, le gare, le sfide, erano incoraggiate non solo per rendere i giovani forti e pronti alla guerra, ma anche per dare loro la forza di sostenere le fatiche della vita: forza del corpo e forza dello spirito. I Giochi raggiunsero una tale importanza che durante il loro svolgimento non si potevano dichiarare guerre, e quelle che erano in corso dovevano essere sospese. La zona di provenienza degli atleti andò via via allargandosi, dalla sola Elide a tutta la Grecia, per poi comprendere, in età romana, tutti i territori dell'Impero.

I Giochi Olimpici erano certamente la manifestazione sportiva più importante della Grecia antica ma non l'unica. Altri Giochi simili si svolgevano a Delfi in onore del dio Apollo (Giochi pitici), a Nemea in onore di Zeus (Giochi Nemei), nell'istmo

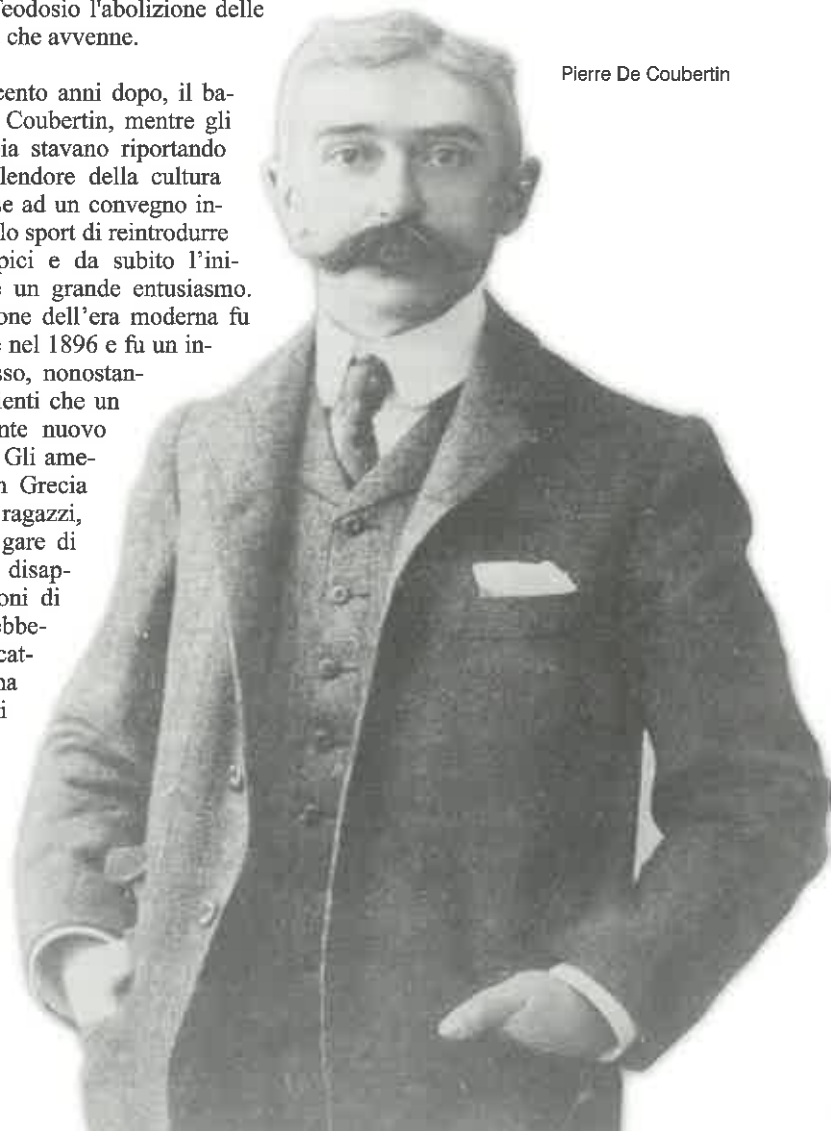
di Corinto (Giochi istmici).

Le Olimpiadi sopravvissero fino al 393 d.C.. La corruzione era entrata prepotentemente nei Giochi, il tramonto definitivo della cultura classica fece il resto: il vescovo di Milano Ambrogio chiese all'imperatore Teodosio l'abolizione delle Olimpiadi, cosa che avvenne.

Mille e cinquecento anni dopo, il barone Pierre De Coubertin, mentre gli scavi di Olimpia stavano riportando alla luce lo splendore della cultura classica, propose ad un convegno internazionale sullo sport di reintrodurre i Giochi Olimpici e da subito l'iniziativa raccolse un grande entusiasmo. La prima edizione dell'era moderna fu fissata ad Atene nel 1896 e fu un indiscusso successo, nonostante gli inconvenienti che un evento totalmente nuovo portava con sé. Gli americani, giunti in Grecia con appena 14 ragazzi, dominarono le gare di atletica per il disappunto dei padroni di casa che però ebbero il grande riscatto nella maratona con la vittoria di Spiridon Louis. De Coubertin decise allora di portare la seconda edizione nella sua Parigi, ma il barone trovò qui il più grande dispiacere della sua vita.

Nella capitale francese si teneva nel 1900 l'Esposizione Universale: le Olimpiadi finirono per esserne inghiottite, gravate da assurde esibizioni che niente avevano a che fare con lo sport e senza l'ombra

Pierre De Coubertin





di campi di gara adeguati, cosicché per esempio i nuotatori furono costretti a gareggiare nelle acque della Senna. Il personaggio di spicco fu Ray Ewry, un americano che da piccolo era stato colpito dalla poliomielite e che qui si guadagnò il soprannome di rana umana grazie alle sue vittorie a ripetizione nei salti da fermo, mentre l'Italia conquistò le sue prime medaglie (un oro ed un argento) grazie a Trissino nell'equitazione.

Per rifarsi dalla delusione parigina, De Coubertin decise di chiedere aiuto agli americani, ma anche la successiva edizione delle olimpiadi (Saint Louis 1904) ebbe un destino simile a quella precedente, inglobata in una grande fiera, ridicolizzata da baracconate e coperta di un razzismo vergognoso. Oltretutto dall'Europa arrivarono pochissimi atleti e così i Giochi si trasformarono più o meno in un campionato americano.

Dopo due delusioni arrivò il grande riscatto, grazie a Londra che organizzò una splendida edizione nel 1908. Fu l'Olimpiade di Dorando Pietri, il maratoneta carpigiano che tagliò il traguardo per primo sorretto da un megafonista dopo una spaventosa crisi. Per l'aiuto ricevuto Pietri fu squalificato e l'oro consegnato all'americano Hayes, ma la leggenda del corridore italiano si alimentò e fu chiamato a correre in ogni parte del mondo entrando definitivamente nella storia.

L'edizione successiva a Stoccolma segnò la definitiva consacrazione del sogno di De Coubertin, ormai splendida realtà. La storia che segnò queste olimpiadi fu quella particolarissima di Jim Thorpe, un pellerossa americano che si impose nel pentathlon e nel decathlon con prestazioni tali da attirare l'ammirazione del re di Svezia che volle premiarlo personalmente. Le medaglie d'oro furono però revocate a Thorpe perché il CIO gli contestò di aver ricevuto dei soldi per giocare in una

squadra di baseball e ciò contrastava con i principi olimpici. Solo molti anni dopo la morte del campione il suo nome è stato reintegrato negli albi d'oro e le medaglie restituite ai suoi figli.

Con la tragedia della Prima Guerra Mondiale alle porte, il filo olimpico si riprese nel 1920 ad Anversa, con ancora le macerie a fare da scenografia. Stavolta fu un italiano, lo schermidore livornese Nedo Nadi, ad imporsi tra le leggende dello sport con la bellezza di cinque medaglie d'oro ed una sesta sfuggita solo per un'indisposizione fisica. Si affacciò anche Pavo Nurmi, il grande corridore finlandese che fu il campionissimo dell'edizione successiva, quella di Parigi 1924, fortemente voluta da De Coubertin per cancellare il disastro del 1900. Parigi riuscì a riscattarsi e Nurmi strabiliò il mondo con cinque successi dai 1500 metri alle campestri. Passò alla storia anche il nuotatore Weismuller, doppio oro e poi protagonista al cinema nei panni di Tarzan, mentre nell'atletica la storia degli inglesi Liddell e Abrahams ispirerà il film *Momenti di gloria*.

Ad Amsterdam, nel 1928, Weismuller e Nurmi furono ancora tra i primi attori, ma il segno distintivo di questi Giochi restò la grande apertura verso le donne, sempre osteggiate da De Coubertin, il quale aveva da poco lasciato la presidenza del CIO.

Bastò aspettare quattro anni e a Los Angeles nel 1932 una donna si appropriò addirittura del titolo di protagonista dei Giochi. L'americana Didrikson conquistò

infatti due successi nell'atletica oltre ad un argento per una controversa decisione dei giudici, ma solo i regolamenti dell'epoca gli preclusero la strada verso altre medaglie. L'Italia trovò un grande protagonista in Luigi Beccali, trionfatore nei 1500 metri, e punta di un movimento sportivo di altissimo spessore soprattutto nella ginnastica con Romeo Neri e nella scherma.

A Berlino nel 1936 andò in scena un'edizione controversa, dominata dalle svastiche di Hitler cui fecero da contraltare i successi dell'americano Jesse Owens, 4 ori nell'atletica. Questo restò uno dei momenti più chiacchierati della storia dello sport, con Hitler che si rifiutò di premiare Owens e questo che alimentò la leggenda del fuoriclasse americano. Ondina Valla conquistò, negli 80 ostacoli, la prima medaglia d'oro al femminile per l'Italia in tutta la storia delle olimpiadi.



Omoaggiamento n. 541 del 07 Settembre 2009

SPORTINSIEME
la rivista della F.I.A.S.P.

TAFISA

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

ORGANIZZA A TAVAZZANO CON VILAVESCO (LO)

DOMENICA 21 MARZO 2010

MARCIA DEL NEBBIOLO

8° MEMORIAL TROFEO FABIO GIROMETTA
Marcia podistica internazionale non competitiva a passo libero, aperta a tutti, di km 4-8-12-17-24.
La marcia è valida per la validazione dei concorsi FIASP Piede Alato e IVV

PERCORSI: pianeggianti, 80% sterrato - 20% asfalto
RISTORI: ogni 5 km circa su tutti i percorsi
RITROVO: Centro Civico G. Mascherpa di Tavazzano - ore 7.30
PARTENZA: Centro Civico di Tavazzano - dalle ore 8.00 alle ore 8.30

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI TELEFONARE
0371 761451 Girometta Andrea • 0371 761255 Dossena Tino • 0371 761633 Fasoli Giovanni
da Lunedì 15 marzo a Sabato 20 marzo 2010



FACCIAMO UN PÒ DI SCI

Sci e corsa vanno d'accordo. Anzi, il loro rapporto non potrebbe essere migliore. E sono sempre di più i runner che amano sciare. Bene, se ne gioverà la loro preparazione. A patto di seguire quanto segue. Resistere alla tentazione di fare una bella sciata è veramente difficile. Il manto bianco che ricopre le montagne è un invito troppo provocante e noi che pratichiamo attività fisica all'aria aperta siamo in fondo tutti un po' "peccatori". C'è qualcosa di male? Per niente, anzi è bene dirlo subito: sciare fa bene alla corsa. L'importante è affrontare la neve con la stessa serietà che mettiamo nella corsa.

Questo sì...

- si potenziano i muscoli anteriori delle cosce e i glutei. Quando si ricomincia a correre si avverte una bellissima sensazione di forza;
- si sviluppano abilità motorie diverse da quelle della corsa, utili soprattutto per i giovani;
- passa la paura di affrontare le discese;
- il busto assume una posizione abbastanza vicina a quella della corsa in discesa, certo utile per migliorare la tecnica;
- la mente si rilassa perché si esegue un'attività fisica diversa;

Questo no...

- rischio di infortuni alle ginocchia;

- malattie da raffreddamento;
- perdita di sensibilità nell'uso dei piedi.

Come potete notare, i fattori positivi sono di gran lunga in numero maggiore rispetto a quelli negativi. Vediamo ora come prepararsi ad affrontare le nostre discese e come si possono prevenire e affrontare i secondi.

Un mese prima

Chi ci segue dovrebbe aver acquisito abitudine con la pratica degli esercizi a carico naturale da eseguire durante i periodi di preparazione alla corsa. Ora v'indicherò una serie di esercizi che servono alla preparazione specifica allo sci ma che vi torneranno utili anche per la corsa. Eseguiteli, tre volte alla settimana, iniziando dal numero minimo di ripetizioni indicato, cercando di arrivare alla fine del mese al numero massimo. Se vi capita di superarlo, meglio ancora:

- 1) in piedi mani lungo i fianchi. Eseguite delle circonduzioni delle braccia con questa logica: avanti, alto, dietro. Contemporaneamente fate un leggero piegamento sulle gambe. Ripetere 20-50 volte;
- 2) in piedi, braccia larghe ed avanti proprio come su gli sci. Mantenendo la schiena diritta appoggiate il sedere su una sedia e poi alzatevi subito veloce-

mente. Ripetere 15-50 volte;

- 3) appoggiate le mani a un sostegno situato all'altezza della anche, distanziatevi di circa 50 cm, accavallate una gamba sull'altra, piegate la gamba in appoggio fino ad arrivare con il sedere sopra una sedia dopodiché alzatevi velocemente. Mantene la schiena diritta. Ripetete 5-15 volte per gamba;
- 4) in piedi mani sui fianchi, piegate l'articolazione del ginocchio in modo che l'angolo fra gamba e coscia sia di circa 110-120 gradi. Spingete forte in direzione laterale fino a trovarvi nella stessa posizione, ma sull'altra gamba. Potrete decidere se limitarvi a balzare a destra e a sinistra, oppure balzare a destra ed a sinistra in avanzamento. Se eseguite questo esercizio fra le mura domestiche optate per la prima soluzione, se invece siete all'aperto oppure in palestra optate per la seconda. Eseguire 10-30 balzi per gamba;
- 5) eseguite dei saltelli a piedi uniti, ma con la seguente variante: nella fase di spinta in alto torcete il bacino in modo da atterrare una volta con i piedi rivolti a destra ed una volta con i piedi rivolti a sinistra. Il busto, fattore basilare, deve sempre rimanere diritto e mai torcersi. Le braccia in fuori e leggermente avanti con su gli sci contribuiranno a stabilizzare l'equilibrio durante i salti.



Ripetere 20"-1'. Cercate di andare più in alto possibile e mantenete sempre un appoggio elastico dei piedi, ovvero non atterrate mai di tallone;

- 6) l'esercizio n° 3 ma con una variante: togliete la sedia e cercate di arrivare più in basso possibile con il sedere, mantenendo sempre la schiena dritta. Ripetete 3-5 volte per gamba;
- 7) in piedi braccia in fuori e leggermente avanti, come su gli sci.. Torcete il busto alternativamente a destra e a sinistra, eseguendo ogni volta un leggero piegamento sulle gambe. Ripetere 20-50 volte.

Il riscaldamento

Prima di mettervi gli sci eseguite quanto segue:

- a) eseguite nella seguente successione gli esercizi descritti sopra: nn: 1-6-7-4 (includere le ripetizioni minime indicate);
- b) piegate le gambe più possibile senza staccate i talloni da terra, mantenete la posizione 3x 30";

chi ha un po' di mal di schiena esegua il seguente esercizio prima di uscire dalla camera: da schiena in terra gambe piegate, braccia in alto, raccogliere le ginocchia al petto. Ripetere 20-50 volte.

Con gli sci ai piedi:

- a) appoggiate la coda dello sci sulla neve mantenendo la schiena dritta. Mantenete la posizione per 1' senza tirare mai eccessivamente, in modo da non avvertire mai la sensazione di dolore da allungamento, ripetete dall'altra parte, attenti a non cadere;
- b) eseguite ancora l'esercizio n° 2 assecondando il movimento con l'azione dei bastoncini che saranno portati basso dietro, ripetete 5-10 volte;
- c) eseguite l'esercizio n° 7 per 5-10 volte per parte, ma mettendo i bastoncini sulle spalle;
- d) mettete gli sci paralleli, i bastoncini molto vicini agli sci e leggermente dietro, dietro; sollevate la punta dello sci destro e ruotatelo verso destra fino a riappoggiarlo con la punta situata dalla parte opposta a quella di partenza; ora ruotate di 180° anche l'altro sci; avrete eseguito un cambio di direzione; eseguitelo 3-5 volte per parte, vi aiuterà a riscaldare l'articolazioni delle anche.

Ora potete partire e buona sciata. Non andate troppo veloci, fate molte curve e soprattutto siate sempre sicuri di avere il controllo dello sci e di potervi rapidamente fermare in qualsiasi momento. Lasciate perdere gli spericolati, a noi lo sci serve per rafforzare le gambe, per poter correre meglio e per godere dell'aria e dei panorami. Se vi fermate a pranzo in qualche baita:

- non bevete alcol, nemmeno la birra. Se

proprio non ne potete fare a meno, optate per quella senza alcol;

- non mangiate cibi pesanti;
- la barrette energetiche sono un ottimo alimento;
- mettetevi in tasca un po' di maltodestrine o un po' di miele. Consentita anche un po' di cioccolata meglio se fondente. Quando cominciate ad avvertire i primissimi segni della stanchezza assumetele rificollatevi. Meglio una discesa in meni di un infortunio,
- prima di ripartire, dopo la pausa pranzo, rieseguite gli esercizi con gli sci precedentemente visti per il riscaldamento;
- vestitevi mettendo una calzamaglia da corsa sotto la tuta da sci, copritevi bene le mani e gli orecchi, proteggete gli occhi con gli occhiali da sole. Oggi esiste in commercio un materiale che si riscalda con l'umidità del sudore. Provatelo è ottimo;
- attenzione verso l'imbrunire il chiarore della neve può nascondere le insidie della pista quindi avete dovrete rallentare ed aumentare il livello di concentrazione.
- a fine giornata di sci un buon bagno in piscina o una sauna, non troppo prolungata, potranno andare bene.

Al vostro ritorno i primi tre giorni eseguite solo corsa lenta e poi riprendete normalmente i vostri allenamenti di corsa.

Per chi ama lo sci di fondo.

Non dimenticatevi il cardiofrequenzimetro. Attenzione, in discesa le pulsazioni tendono ad abbassarsi di più rispetto alla corsa quindi ci vorrà un po' più di tempo per farle ritornare ai valori desiderati. Se sciate due volte al giorno eseguire l'allenamento più intenso alla mattina e quello

più leggero al pomeriggio. Preparatevi e riscaldatevi esattamente come visto per lo sci da discesa. Un consiglio da amico: eseguite solo allenamenti a livello di pulsazioni della corsa lenta, vi rilasserete e non perderete assolutamente niente. Se siete in piena preparazione per una maratona, lo sci di fondo vi consentirà di non compromettere il vostro lavoro e potrete eseguire tutti gli allenamenti previsti.

Tecnica classica o tecnica libera.

La tecnica classica è molto più vicina alla corsa come azione. Molto bello sentire scivolare gli sci nei binari. La spinta del bastoncino abbinata a quella del piede opposto vi consentirà di eseguire un'azione atomica e molto divertente. Viene definita anche passo alternato concetto che rappresenta perfettamente il gesto tecnico. La tecnica libera è invece chiamata passo pattinato. La si esegue fuori dai binari. Il gesto tecnico richiede una potente azione della braccia, gli si muovono con le punte divaricate. L'avanzamento avviene spostando alternativamente il peso del corpo prima su uno sci poi sull'altro. Con questo metodo la velocità è decisamente più elevata. Occhio alle discese. Chi non sa sciare in modo ottimo non creda che sia facile affrontare le discese con lo sci di fondo. Le affronti in modo molto cauto, magari con uno sci a spazzaneve. L'importante, in discesa, è non cadere. A coloro che vogliono provare a sciare per la prima volta consiglio la presenza di un maestro dopo aver fatto la preparazione precedentemente indicata. Buon divertimento.

Per saperne di più contattatemi info@fulviomassini.com
Buon divertimento.





PERCORSO CIRCOLARE "IL CAPRIOLO"

Il Circolare si sviluppa nella Riserva Naturale di Monte Rufeno. La Riserva Naturale Monte Rufeno, istituita nel 1983, fa parte del sistema delle aree protette del Lazio e si estende per 2892 ettari nel territorio del comune di Acquapendente, in provincia di Viterbo, al confine con l'Umbria e la Toscana. Il territorio è caratterizzato da una morfologia dolce che si inserisce nel tipico paesaggio collinare dell'Alto Lazio e della Toscana meridionale. Protegge estesi boschi, in un paesaggio collinare attraversato dal fiume Paglia. Predominano querceti misti, oltre a macchia mediterranea e rimboschimenti a conifere e ospita flora e fauna molto ricca con la presenza di specie rare. Sono

caratteristici i casali in pietra restaurati con funzione didattica e ricettiva disseminati tra i boschi, vi sono diversi torrenti, stagni e fauna fontanili che rendono piacevoli le escursioni oltre a favorire flora e fauna in parte esclusiva di questi ambienti. La Riserva Naturale di Monte Rufeno offre sentieri per tutti: Il Giardino Botanico-Il Sentiero dei Briganti-Il Sentiero Natura del Fiore-Sentiero escursionistico "La Scialimata"-Sentiero escursionistico "Monte Rufeno"-Sentiero escursionistico "Acquachiara"-Sentiero escursionistico equestre "La Fonte". La Riserva è aperta tutti i giorni da un'ora prima dell'alba a un'ora dopo il tramonto. Nella Riserva Naturale Monte Rufeno

sono presenti diversi luoghi d'interesse da visitare ed ammirare. Educazione Ambientale, Archeologia Sperimentale e Tradizioni Contadine. Il Centro Visite della Riserva Naturale Monte Rufeno vuole essere una finestra sull'Area protetta a disposizione del pubblico. Per chi desidera visitare la Riserva, approfittando di un breve soggiorno o di una vacanza in totale relax, i casali presenti all'interno dell'area protetta sono un'ottima soluzione per vivere a contatto con la natura. La cucina laziale è molto legata alla terra e, grazie alla felice posizione geografica e al suo clima mediterraneo, ci regala un'ampia varietà di prodotti ottimi da mangiare e da bere.





FESTA SOCIALE DEL C.P. CREMONA

E' stata una bella e simpatica serata, all'insegna dell'amicizia e dei piacevoli ricordi sportivi, quella che si è tenuta venerdì 27 novembre presso un noto ristorante di Soncino. L'iniziativa, che si colloca tra le tradizionali più gradite ed attese dai podisti e simpatizzanti del Comitato Provinciale Marce F.I.A.S.P. di Cremona presieduto da Gianni Rota, ha rinnovato la simpatica consuetudine di far ritrovare a cena podisti, familiari, simpatizzanti ed autorità, al fine di festeggiare in un clima sereno e disteso la conclusione della stagione podistica non competitiva. Al conviviale erano presenti una settantina di podisti, in rappresentanza di circa venti società affiliate. La serata è stata inoltre onorata dalla partecipazione di alcuni ospiti di prestigio quali il sindaco di Ticengo Giacomo Gorlani (località in cui ha sede il C.P. di Cremona), il parroco di Palazzo Pignano Don Benedetto Tommaseo (da sempre vicino ai podisti ed attivo collaboratore durante l'organizzazione dell'annuale marcia in ricordo degli amici scomparsi) ed il Prof. Mario Grignani (in rappresentanza dell'Amministrazione Provinciale di Cremona e nella veste di giornalista). Prima che i gustosi piatti della tradizione tipica cremonese diventassero i veri protagonisti della serata e prendessero il sopravvento sugli eventi sportivi, il presidente Rota ha chiesto la parola per salutare i convenuti e ringraziarli della partecipazione; si è poi soffermato sul significato di queste iniziative che rivestono un carattere di socializzazione e condivisione che sono alla base della nostra volontà di far crescere in termini numerici e di qualità il movimento podistico amatoriale nella nostra



provincia. A seguire è intervenuto il Prof. Mario Grignani che ha espresso il proprio apprezzamento e piacere per essere stato invitato alla festa dei podisti, in un ambiente sportivo e di condivisione nel quale risulta semplice e naturale sentirsi tra amici. In programma vi era anche un momento celebrativo, che si va ripetendo negli anni, per riconoscere pubblicamente, da parte del Comitato Provinciale, l'impegno dei gruppi podistici a mantenere viva la tradizione di organizzazione ogni anno la marcia podistica nelle rispettive località di appartenenza. A tale proposito sono state premiate con una targa ricordo le seguenti Società Podistiche che nel corso del 2009

hanno raggiunto la 35ª edizione della propria manifestazione podistica:

- Podisti Crema per il 35° Festival Nazionale del Podista
- Libertas Piceleo Pizzighettone per la 35ª Gerondina
- Podisti Bagnolese per la 35ª Marcia da Bagnol Cremasco

Durante la serata è stato ufficialmente presentato e consegnato alle società sportive il Calendario Provinciale Marce F.I.A.S.P. per l'anno 2010, quale auspicio per una larga partecipazione alle iniziative podistiche che si stanno programmando per il prossimo anno.



Comune di Soncino
ASSI VIVENTI
ALLO SPORT E CULTURA



Comune di Palazzo Pignano
PRO LOCO
LEGNANO



Federazione
Italiana
Amatori Sport
Per Tutti



DOMENICA 21 MARZO 2010

22^a EDIZIONE "QUATTRO SALT
CON LE RANE"

**VI ASPETTIAMO
A VANGADIZZA (VR)**

Manifestazione podistica
non competitiva
di Km. 12, 18 e mini marcia di Km. 7,
I.V.V. approvata dal Comitato F.I.A.S.P. di
Verona con nota n° 63 del 08/9/2008.
Manifestazione valida per i concorsi Piede
Alato - F.I.A.S.P. - Internazionale I.V.V.
Podismo Rosa Provinciale.



ATLETICA CARPENEDOLO

"Un'entità sportiva per la promozione dell'atletica e per i giovani"

L'atto costitutivo e lo statuto redatti sanciscono il primo passo della storia decennale di questa società denominata "ATLETICA CARPENEDOLO", del cui consiglio viene eletti, Ceresera Alfredo in veste di Presidente, Simbeni Ezio come segretario e come consiglieri i sigg. Toninelli Francesco, Dellaglio Domenico e Bosio Erminio

Viene esaminato il tipo di attività che si vuol programmare e il lato organizzativo; da questo summit nasce il settore assoluto con gli atleti: Tellaroli Giovanni, Bodini Marino, Beschi Angelo, Tellaroli Mario, Tomaselli Gianpietro, Baronchelli Ferdinando, Castellini Renato, Rivera Giovanni e Zanotti Enrico.

Nel contesto prende corpo l'idea di organizzare una corsa su strada, e così nasce la 1a edizione del "Giro di S.Gottardo" che nel seguito prenderà stabilmente programmazione il 25 aprile di ogni anno.

Il 30 novembre 1984 viene effettuata la 1a affiliazione alla FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera), codificata BS 278 presentandosi con i colori sociali grigio-azzurri tuttora invariati.

Carpensedolo si trova in questo modo una società di atletica leggera dopo anni in cui le attenzioni della corsa su strada erano state appannaggio di sportivi come Luigi Mondini e Umberto Pilotto in veste soprattutto di sostenitori e di atleti carpenedolesi, che succedutisi negli anni, hanno dato lustro all'attività sportiva bassaiola.

Nel 1986 la società allarga le iniziative: il settore Amatori viene affiancato al settore Assoluto con l'ingresso di nuove forze. Oltre agli assoluti tutti confermati vengono tesserati nel nuovo settore i vari Simbeni Ezio, Toninelli Francesco, Ceresera Alfredo, Corsi Vittorio, Mura Claudio e Tinazzi Severino con i quali si raggiungono i 15 tesserati.

Ciò consente di allargare la base societaria e ridistribuire gli incarichi al proprio interno che prevedono Tellaroli Giovanni addetto al settore assoluto, Corsi Vittorio responsabile del settore amatori e Simbeni Ezio addetto alle relazioni con l'organizzazione "Hinterland Gardesano".

Il 1988 segna una svolta importante: si affianca il settore giovanile alla struttura esistente per garantire alla società stessa un ricambio generazionale e un allargamento della base, affinché affiori un maggior interesse della collettività e degli enti preposti. I primi giovani tesserati sono Ferrari Alessandro, Tononi Guido, Guerrini Marco, Piscini Sergio, Corsi Paola e Ceresera Laura con i quali si affronta la stagione dei cross, debuttando il 20/12/87 a Borgo Poncarale.



Dal 15 marzo al 26 aprile Corsi Vittorio e Tellaroli Giovanni frequentano a Brescia il corso per ottenere la qualifica di Istruttore del settore giovanile ottenendo esito positivo dopo il colloquio e la tesi scritta presentati il 6 maggio alla commissione tecnica federale.

Dalla stagione '88-'89 (mese di ottobre) viene utilizzata, un paio di ore la settimana, la palestra comunale per la preparazione invernale dei ragazzi tesserati al settore giovanile; impianto che garantirà sino ad oggi l'unica struttura che garantisca un minimo di garanzia a sostegno dell'attività nei mesi invernali.

Il 4 febbraio 1989 nell'assemblea della società FIDAL amatori convocate per il rinnovo delle cariche federali inerenti al quadriennio olimpico '88-'92, Corsi Vittorio viene eletto con 271 voti su 373 nuovo responsabile provinciale del settore amatori.

Sarà per il neo-coordinatore un periodo ricco di soddisfazioni e di esperienze con il quale saprà rilanciare ulteriormente l'immagine del settore a livello provinciale e regionale ma nel contempo implicherà impegno notevole, sia per la dovuta costante presenza sui campi di gara, sia per la contemporanea responsabilità verso la società di provenienza.

Il 22 marzo 1991 nel corso di una cerimonia appositamente realizzata dal CONI presso il Master Hotel, vengono premiati con riconoscimenti atleti, dirigenti e società particolarmente distintesi nella stagione in corso quali migliori rappresentanti dello sport provinciali, e per l'Atletica leggera alla nostra società viene consegnato un diploma personalizzato con la seguente motivazione: "Società da 6 anni operante sul territorio ha svolto a livello locale un buon lavoro promozionale dell'atletica leggera aderendo alle iniziative del settore giovanile della FIDAL e collaborando fattivamente con la scuola per l'organizzazione delle manifestazioni del G.d.G".

Dal mese di ottobre il corso di atletica

leggera tenuto nella palestra comunale di Carpenedolo viene esteso oltre che agli studenti della scuola media anche ai ragazzi della 4a e 5a elementare rendendo il lavoro di Tellaroli e Mazzolari, nuovo istruttore del settore giovanile, ancora più impegnativo seppure aiutati periodicamente da Angelo Merola.

Nel mese di luglio Tellaroli Giovanni frequenta il Corso nazionale di allenatore a Schio (VI) ottenendo esito favorevole, dopo aver sostenuto una serie di incontri-relazioni tecnico-pratiche con alcuni dei migliori tecnici del settore federale.

Da segnalare in ambito giovanile, il nuovo incarico assunto dal nostro vicepresidente Corsi Vittorio per il quadriennio '93-'96 del nuovo comitato Provinciale FIDAL eletto il 30 gennaio: "Responsabile del Settore Giovanile" ruolo con cui intende portare avanti una nuova linea di condotta per rilanciare il settore che negli ultimi anni ha palesato delle difficoltà.

Per quanto attiene il settore tecnico, nella primavera '94, acquisiscono la tessera di "istruttore di atletica leggera" i nostri Ambroso Gianluigi e Treccani Fabio al cui esame finale passano rispettivamente con 48/60 e 42/60; e Vittorio Corsi acquisisce il titolo di giudice provinciale.

Ad oggi 16° anno di attività altri passi sono stati fatti, vinti titoli provinciali sia nelle categorie giovanili che in quelle assoluti ed amatori sino a raggiungere i 64 tesserati attuali, passando per organizzazioni di gare regionali, provinciali e locali sia su pista, che su strada come di corsa campestre; dando sostegno a tutto il movimento dell'Atletica Leggera e rimanendo in attesa che l'amministrazione Comunale di Carpenedolo rispetti la nostra attività dandoci modo di evitare i continui trasferimenti a Castiglione delle Stiviere per gli allenamenti. Sarà il miglior regalo per il prossimo... Millennio.

L'Atletica Carpenedolo è nel 2010 affiliata FIASP per la prima volta.



G.P. AVIS-AIDO ALMENNO SAN SALVATORE DAL 1975 CORRE CON TE

Il gruppo nasce nel lontano 1975, fondato da Mario Viganò appassionato di corse non competitive. Ben presto trasmette questa sua passione sportiva ad altri amici ed in breve tempo il gruppo diventa uno dei più numerosi. Avendo come principali valori la collaborazione, l'amicizia e la serietà, rimane molto compatto. La prima marcia Almennese ha luogo ad Almenno S.S. Domenica 5 Novembre 1978 con la presenza di 1020 podisti e 21 gruppi. Nel corso degli anni il gruppo cresce e ben presto supera il centinaio di iscritti ottenendo buoni piazzamenti nelle classifiche dei gruppi. Nel 1979 si aggrega alla "Polisportiva Almennese" e organizza due fiaccolate alla Cornabusa e a Sotto il Monte. Negli anni successivi oltre alle marce locali partecipa anche a manifestazioni sportive fuori provincia. Nel 1992 organizza la "Fiaccolata della Fede" partendo da Almenno S.S. e arrivando fino a Romajó nel 1984 la fiaccolata da Almenno S.S. fino a Lourdes di km 1183 distanza percorsa da 60 podisti. Nel 1985 è la volta della marcia del "Passatore" di km 101 portata a termine da 4 podisti. Nel 1986 altra fiaccolata da Almenno S.S. a Fatima. Nel 1987 nel gruppo si mette in evidenza un podista emergente: Renato Gotti che domina nella gara Bicha in svizzera, gara che vince anche l'anno successivo. Nel 1980 si è tenuta la fiaccolata a Medjugorje di km 940 con un'alta partecipazione di podisti. Nel 1993 la marcia Almennese viene premiata come la migliore dell'anno, nello stesso anno alcuni podisti del grup-

po partecipano alla "maratona di New York". Nel 1994 un gruppo partecipa alla maratona di Londra e l'atleta Renato Gotti è medaglia di bronzo nei 10.000 metri a Brescia, gara valida come campionato italiano. Negli anni successivi alcuni podisti partecipano alle maratone di Venezia, di Parigi e di Boston. Al Presidente Mario Viganò subentra il nipote Alfo Gaiardi che prosegue l'opera dello zio iniziata nel lontano 1975. Nel 2005 prende le redini del gruppo Marcello Zarbà atleta e consigliere presente nel gruppo già dai primi anni della fondazione. Sotto la sua guida il gruppo si evolve: una parte di esso partecipa a numerose manifestazioni nazionali e internazionali a livello agonistico ottenendo buoni risultati. Nel Gennaio 2009 il nuovo presidente è Angelo Bertoli atleta iscritto al gruppo da parecchi anni e già consigliere vicepr. e Pluri-maratoneta. Per gli amanti delle sgambate collinari la 30° Marcia Almennese si svolgerà domenica 16 Maggio, con partenza presso il centro MILLEIDEE di Almenno S. Salvatore, zona oratorio. Partenza libera dalle ore 7,30 alle 9 per i percorsi di 4-6-12-18-Km. Impreziosita da notevoli elementi culturali e paesaggistici la marcia almennese si colloca fra le più interessanti dello scenario podistico orobico. La manifestazione ha la fortuna di sgranchirsi in un territorio impregnato di monumenti antichi e ha il pregio di valorizzarli. C'è San Tomè, tempio a pianta circolare di fama internazionale. Il monumento è veramente eccezionale, perché realizza

in modo perfetto i moduli costruttivi del romanico lombardo. È costituito da tre cilindri sovrapposti, nei quali ad est s'innesta il presbiterio con l'abside. Splendida la decorazione scultorea dei capitelli delle otto colonne e la galleria inferiore e del matroneo. Solo una visita permette di gustare pienamente la bellezza e la singolarità del monumento. La chiesa detta Madonna del Castello è una trina: un unico complesso ma con tre chiese di epoca diverse: una cripta Longobarda, una chiesa romanica, una chiesa rinascimentale. La cripta è la più antica chiesa del territorio, dalla quale sono nati tutti i luoghi di culto delle valli Brembana, Imagna e Brembilla. Le sue origini si fanno risalire al periodo Longobardo, quando Almenno era Corte Regia e talvolta ospitò anche re di quel popolo. Nell'Agro Almennese si trova la chiesa di S. Giorgio sorta intorno all'anno 1150. La chiesa conserva il più consistente campionario di affreschi due-trecenteschi che in bergamasca si possono ammirare raccolti in un solo luogo. In San Nicola si trova anche il più antico organo della bergamasca; fabbricato nel 1588 dagli Antegnati e restaurato, è spesso usato per concerti di grande richiamo. Il Presidente Angelo Bertoli a nome di tutto il gruppo podistico invita gli atleti, i camminatori o i semplici simpatizzanti a partecipare numerosi alla manifestazione. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al 3394925757 oppure gornoalberto@libero.it

DOMENICA 16 MAGGIO 2010

Almenno San Salvatore (BG)

30^a MARCIA ALMENNESE

km 6 - 12 - 18

Partenza ore 7.30 / 9.00

Informazioni e iscrizioni:

Bertoli/Shopping Sport - Tel. 339.4925757 / 035.908289



G.P. AVIS MONTELUPONE

Tutto è nato quando un piccolo gruppo di amici monteluponesi ha sentito il bisogno di fare attività motoria e praticare insieme lo sport podistico amatoriale, prevalentemente non competitivo, con lo scopo di "disintossicarsi" dalla "routine" più o meno sedentaria della propria vita. L'inizio risale al settembre del 1977, quando fu organizzato il G.P.M (Gruppo Podistico Monteluponese), i cui "antesignani" sono stati: Bennani Vels, Bernacchini Gianfranco, Canale Giuseppe, Ferramondo Pierluigi, Foresi Valentino, Palmioli Primo, Ranieri Mario, unitamente a figli e familiari. La prima partecipazione ufficiale del gruppo fu, in quel periodo di tempo, alla classica "Maratona di Porto Recanati", manifestazione già nota a livello nazionale. Nei mesi e negli anni successivi, 1978-79, al primo gruppo si unirono, via via, altri amici podisti, molti dei quali, ancor oggi, sono impegnati nel nostro sodalizio sportivo, con molta passione e spirito di vero volontariato. Dopo i primi tre anni di "rodaggio" organizzativo di gruppo, partecipando alle manifestazioni regionali, collaborando con U.S.Monteluponese (unione sportiva che coordinava tre discipline sportive: calcio ciclismo e podismo) e con la Pro Loco, in occasione di alcuni eventi sportivi locali, nel 1980, con l'affiliazione al Comitato Regionale Marche-Società e Gruppi Podistici" (costituito nel 1979) ed al fine di entrare, a pieno titolo, nel Calendario del C.R.M., fu organizzata, con lusinghiero successo, a Montelupone, in Via De Gasperi (prima sede del gruppo), la "1ª Vai Come Vuoi", podistica estiva non competitiva, a passo libero, scegliendo la terza festività del mese di agosto. Tra i 445 partecipanti, numerosi furono i bambini e i ragazzi, non solo locali, con i genitori al seguito. Fu una prima grande "festa sportiva", che galvanizzò tutti noi al fine di riproporre la manifestazione negli anni successivi,

con un notevole crescendo di presenze; tant'è che, dopo le prime quattro edizioni, il ritrovo, con partenza e arrivo, fu allestito in Piazza del Comune. La terza edizione della "Vai Come Vuoi", organizzata nel piazzale antistante la scuola media, in Via De Gasperi, va "storicamente" segnalata, tra l'altro, per la presenza di Renato Zero, quale "ospite d'onore" e "starter" della manifestazione. Durante gli anni "ottanta", il nostro gruppo podistico, nell'ambito dei rapporti con le associazioni sportive marchigiane affiliate al Comitato Regionale Marche, di cui siamo stati co-fondatori, ha partecipato annualmente a circa 40 manifestazioni, dal mese di febbraio alla prima decade di dicembre. Alle prime esperienze, con il supporto di molti giovani volenterosi e allenati, il gruppo riusciva già ad ottenere lusinghieri successi in classifica generale; ciò che ci ha dato lo stimolo a perseverare negli anni successivi; tanto più che la "Vai Come Vuoi" cresceva via via nel tempo di partecipazione, sino a raggiungere il "record" (per noi) di mille e cinquanta podisti presenti. Comunque la media degli effettivi partecipanti alla nostra manifestazione, sempre molto apprezzata sul piano organizzativo e in relazione anche al "montepremi", è stata di circa 900 unità, media che negli anni 2000 più o meno si è mantenuta. Fatto si che la "Vai Come Vuoi", telepubblicizzata e ben sponsorizzata, dopo i primi anni di vita, vedeva a Montelupone la presenza numerosa di società provenienti prevalentemente dalle vicine regioni di Umbria, Abruzzo e Romagna. Ciò ha costituito indubbiamente, oltre che fonte di viva di fraterne relazioni umane, una risposta positiva alla crescente domanda di socializzazione, con più estese occasioni d'incontro, di conoscenza e di amicizia tra gli uomini, attraverso la pratica sportiva amatoriale del nostro sport salutare. In collaborazione alla sezione U.N.V.S.

di Potenza Picena, il nostro Gruppo ha partecipato negli anni 1985-86, ad Arezzo, alla celebre manifestazione a staffetta di 50 km, denominata "Intra Tevero Er Arno". Negli anni 1988-89 abbiamo contribuito, a livello organizzativo, al successo della sezione UNVS, con la conquista dell'alloro più prestigioso: titolo di Campione d'Italia. Coordinatore di ogni gruppo di staffettisti: Comm. Remo Scoccia. Durante gli anni "novanta", quando la "Vai Come Vuoi" si svolgeva di sabato, nel pomeriggio, l'accoglienza festosa e conviviale dei Gruppi podistici extraregionali (gemellati nelle "5M" e non solo) si effettuava in notturna (contrada Cervare di Montelupone) in un clima e ambiente campagnolo, molto gradito dagli amici ospiti... "omaggiati dalle nostre brave vergare"! Negli anni successivi, il "Parco Franchi", nel centro storico, è stata e sarà la cornice suggestiva per il consueto "pranzo sociale", allietato da musiche e canti del "Gruppo Folk" monteluponese; durante il quale i Gruppi convenuti venivano omaggiati con riconoscimenti prevalentemente gastronomici delle varie tipicità marchigiane. Nei primi anni del 1990, il Gruppo si iscrive alla F.I.A.S.P. - Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti, con sede in Mantova, il Signor Pierluigi Ferramondo viene nominato "Delegato Federale delle Marche", con il compito di sensibilizzare nelle regione le finalità della F.I.A.S.P. Tramite il Suo interessamento, il Consiglio Federale neldelibera di dedicare la Giornata di Solidarietà F.I.A.S.P. alla Lega Del Filo d'Oro di Osimo. E' da ritenere che oltre i meriti attestati al Gruppo Podistico AVIS per l'attività svolta in questi anni, anche la F.I.A.S.P. abbia contribuito ad esaltarne le gesta ed accrescere la Sua conoscenza unitamente ai valori sportivi e sociali.

"Le 5M"

"gemellaggi tra gruppi di regioni diverse"

I primi "gemelli" extraregionali del nostro Gruppo Podistico Avis di Montelupone sono nati sotto il segno del... "destino", che ha fatto riunire a Montelupone due amici "commilitoni", dopo molti anni, in occasione della manifestazione podistica "Corri San Firmano" del 25 aprile 1987. L'uno Presidente del Gruppo podistico di Maserà di Padova: Antonio Qualdi, l'altro nostro compaesano Bruno Biagiola. Il primo, venuto a conoscenza del predetto evento sportivo, decise, pensando al secondo, di portare il suo gruppo nelle Marche, per l'occasione. E a San Firmano ci fu il primo incontro tra il nostro

e il gruppo del Veneto, con reciprocità di intenti, da cui si sviluppò uno straordinario rapporto di grande amicizia, non solo sportiva, che dura e durerà in piena armonia tra i due sodalizi. Due anni dopo, in occasione del decennale della nostra "Vai Come Vuoi", i podisti di Maserà di Padova decisero di suggellare il rapporto con una staffetta podistica di 360 km, dalla loro città al nostro Borgo, staffetta ricambiata dal nostro gruppo l'anno successivo, ufficializzando, nell'aprile 1990 le prime Due "M": Montelupone e Maserà. Entusiasmo e soddisfazioni enormi, con l'intenzione di andare insieme alla ricerca

di altre realtà sportive con la "M", per ulteriori "gemellaggi, attraverso sempre le maxistaffette. Di seguito negli anni 1991-1992-1993 con altri tre gemellaggi portarono a costituire le "5M", formati dai Gruppi: G.P.Maserà-Maserà (PD), G.P.Avis Montelupone (MC), G.S.M.Marliesi-Marlia (LU), G.P.Valdalpone-Monteforte d'Alpone (VR), G.P.Lunetta-Mantova (MN). Fiore all'occhiello dell'Asso Podistica Interregionale "5M", è stata la staffetta del 1994 di 820 km da Montelupone a Monaco di Baviera-München, per il "Gemellaggio Podistico Europeo".



STORIA DEL GRUPPO PODISTICO AVISINO BOLLATE

Il Gruppo Podistico Avisino è sorto nel lontano "1972" da alcuni fondatori dell'AVIS (Brotto Roberto, Mario Bruschi, Boasso Sergio ed altri) ed ha iniziato dall'anno successivo ad organizzare manifestazioni podistiche già nel 1973. Assistiamo alla "Prima Crono delle Groane a coppie", una maratona su strada con la presenza di cronometristi FIDAL che si ripete per ben 17 anni con la partecipazione anche di podisti di fama come l'indimenticabile Laura Fogli. Per vari contrasti di opinioni avviene la rottura con l'AVIS di Bollate ed il Gruppo diventa autonomo vestendo divise di altri Sponsor. Dopo un anno di fermo l'Ufficio Sport e Tempo Libero di Bollate ci sponsorizza per sette anni per una manifestazione serale denominata "Trofeo Città di Bollate" ottenendo un discreto successo. Nell'anno 1995, l'allora Presidente dell'AVIS Mario Bruschi, riprende i contatti con il nostro gruppo e ci propone, dietro compenso di una quota di sponsorizzazione annua, di vestire la divisa AVIS ed, a tutt'oggi, siamo conosciuti in tutto il territorio come Gruppo Podistico AVIS di Bollate. Inutile far presente che in tutti questi anni, pur di non disperdere gli iscritti al Gruppo, tutti i giovedì, ci siamo riuniti in scantinati, case private, bar e, solo per un breve periodo, affittato un locale troppo oneroso anche per un affitto basso. Dopo un lungo peregrinare finalmente il G.P.A. riesce ad avere una degna sede nella ex scuola di Castellazzo in Via Fametta grazie al notevole impegno e disponibilità dell'ex Assessore allo Sport e Tempo Libero Signor Francesco Vassallo. Tutto ciò nel 2004. Il Gruppo Podistico Avisino conta attualmente 25 iscritti (la nota dolente è costituita dalla mancanza di nuovi giovani) ed il Presidente Arcangelo Sampieri, in carica da oltre un ventennio e sempre consigliato e spalleggiato dalla consorte Maddalena preparo, numero uno quale organizzatrice dei ricchi ristori e sempre disponibile ad ogni occorrenza, è pienamente soddisfatto per il costante contributo dato alla diffusione dei valori etici perseguiti dal Gruppo e per aver saputo stringere attorno al sodalizio una massa crescente di persone attive nel volontariato e nella promozione dello Sport. L'obiettivo del G.P.A. è anche e soprattutto quello di far conoscere Bollate ed i suoi dintorni. Il fiore all'occhiello delle ultime quattro

manifestazioni non competitive è rappresentato ancora una volta dalla tipologia del percorso: già dalla partenza, che ha luogo dall'interno di una caratteristica "cascina" d'altri tempi, ci si immerge in una realtà naturale che accompagna i podisti per tutto il percorso. I percorsi scelti rappresentano uno scenario perfetto per chi cerca la tranquillità ed il contatto diretto con la natura caratteristica comune rimane infatti la continua presenza del verde, di sentieri che conducono in boschetti e zone verdi sempre più rare a trovarsi con assoluta assenza di traffico motorizzato, per tutti i podisti è indiscutibilmente il massimo, in quanto amano correre e camminare in zone incontaminate e lontano dal traffico cittadino (lungo il percorso si può ammirare un grazioso laghetto con i fiori di Loto). A tutti coloro che non hanno mai visitato la Villa Arconati, si offre l'opportunità di percorrere l'ultimo chilometro del percorso lungo i sentieri del bellissimo Parco della Villa ed ammirare il Teatro d'Ercole, il Berceau, la Voliera, il Teatro di Diana, le fontane, ecc. Il 7 giugno 2009 si svolgerà la 10ª edizione della "Marcia Avisina" che porterà a 34 il totale delle manifestazioni podistiche organizzate dal G.P.A. Trattasi di una manifestazione non competitiva su tre percorsi differenziati di 7/13/20 km. che si svolge interamente nel Parco delle Groane con attraversamento, per gentile concessione della Soc. Gaussiana, nel Parco della "Villa Arconati" per l'ultimo

km i podisti del Gruppo hanno partecipato a manifestazioni importanti quali: 100 km della Torino - San Vensan (Brotto Roberto); Monza - Resegone numero tre partecipazioni con il trio Panza / Costanzi / Jacoboni; 100 km. del Passatore: otto edizioni per De Santis e tre edizioni per Sampieri; maratona di New York: Sampieri e Zanfrini; Zanfrini Remo (classe 1934): specialista nelle mezze maratone; i miglior risultati: 14° nella classifica di categoria nei recenti Campionati del Mondo a Rimini dello scorso settembre; 3° di categoria ai campionati italiani di mezza maratona ed altri onorevoli piazzamenti; 12.000 km. nel concorso Internazionale della F.I.A.S.P. Sampieri Arcangelo: (classe 1935): nr. 3 edizioni nella 100 km. del Passatore; nr. 17 maratone tra cui "New York City"; 1° assoluto, avendo percorso complessivamente km 1.020 in otto edizioni della 24 h di Pavia; 8.000 km nel concorso Internazionale FIASP. Altre partecipazioni: Giro Podistico dell'Isola d'Elba; giro podistico della Sardegna; giro podistico delle Marche; giro podistico della Toscana; ecc. ecc. Tutte le domeniche i componenti del Gruppo partecipano alle non competitive organizzate dalla F.I.A.S.P. Ringrazio e porgo cordiali saluti augurando a tutto lo staff buon lavoro e congratulazioni per la vostra rivista interessante e mai avara di notizie.





CONVEGNO "DUE PASSI PER IL CUORE" con il G.P. San Nazzaro de Burgondi



Il 25 di settembre scorso, a Sannazzaro de Burgondi (PV) si è tenuto presso la Biblioteca Comunale Carlo Tacconi un pubblico incontro dal titolo molto interessante, ovvero: Due passi per il Cuore. Questo incontro organizzato dal G.P. Avis Aido di Sannazzaro de Burgondi in collaborazione con l'Assessorato servizi alla Persona del Comune di Sannazzaro Dè Burgondi con la presenza dell'Assessore Silvia Bellini, ha rappresentato il giusto seguito ai contatti intercorsi tra il Presidente Provinciale di Pavia, Signor Castellana e i Dott.ri Camana ed Edo dell'ASL di Pavia che sono stati i promotori e organizzatori dei "Gruppi di Cammino" che da qualche tempo sono una realtà in molte zone della nostra provincia. L'esperienza maturata dai Dottori Edo e Camana, ha permesso di avere una serie di dati molto importanti e significa-

tivi circa i benefici che l'attività motoria esercitata con il cammino organizzato ha prodotto in quelle persone che oltre alle terapie tradizionali per combattere malattie croniche tipo il diabete, il sovrappeso, dolori articolari ecc, oppure riduci da problemi cardiaci, hanno partecipato con assiduità a questi gruppi.

Oltre al significato salutistico immediato dato dalla normalizzazione dei parametri clinici che rientrano nella norma, è stato sottolineato più volte l'aspetto sociale che questi gruppi possono avere, cioè quello di allontanare sempre più le persone dalla sedentarietà e quindi dall'isolamento e dalla solitudine che la nostra società molte volte infligge alle persone malate o in difficoltà.

La serata ha visto la presenza tra i partecipanti anche del noto cardiologo Prof. Rino Nava che oltre ad essere pie-

namente concorde su quanto detto, ha voluto sottolineare il grande significato sociale della prevenzione cardiaca che si potrebbe veramente concretizzare con una efficace lotta alla sedentarietà che fatalmente ha come alleato il sovrappeso e tutte quelle malattie metaboliche correlate.

Tra i relatori, c'era anche il Dott. Zeglioli, affermato "fisiatra" che vanta una esperienza notevole maturata presso prestigiose squadre sportive, il quale ha illustrato aiutandosi con diapositive, quali siano i più comuni inconvenienti che si hanno durante la pratica sportiva e non, e soprattutto quali siano i più efficaci rimedi. Non si è parlato comunque di solo questioni tecniche, ma e soprattutto si è illustrato il programma dei gruppi di cammino, un programma che prevede un graduale avvicinamento alla camminata a passo "rapido", passando appunto attraverso molte tappe che abitano e alla lunghezza del percorso e alla velocità. La serata è terminata con l'intervento del Dott. Giuseppe Colantonio-Presidente Nazionale F.I.A.S.P., il quale ha illustrato ai molti presenti l'attività di questa Federazione F.I.A.S.P., e oltre a condividere pienamente sia i contenuti che gli auspici emersi durante l'incontro, si è reso pienamente disponibile a fornire qualsiasi aiuto per far sì che questi gruppi diventino sempre più realtà in tutta Italia. Il successo della serata si è poi concretizzato con la partecipazione di moltissimi neofiti del cammino che hanno aderito ai tre appuntamenti settimanali organizzati dal G.P. Avis Aido Sannazzaro. Relatore del convegno Dott. Paolo Camorali.

Gli atti del Convegno: *Due passi per il cuore*, possono essere richiesti al G.P. Sannazzano de Burgondi da parte degli Aderenti e Soci F.I.A.S.P., gli Abbonati Sportinsieme. Le richieste devono essere formalizzate per iscritto, allegando € 3,00 contributo alla spedizione postale. Gli atti possono essere inviati anche tramite e-mail. Riferimento a cui richiedere gli atti:

Signor Castellana William - Via Traversi, 15 - 27039 Sannazzaro de Burgondi (PV) - E-mail: andrea.caste@libero.it



INVITO ALLO SCIALPINISMO TRANSFRONTALIERO CON LA U.O.E.I. DI UDINE

Comunemente pensiamo allo scialpinismo come ad un'attività da praticarsi a piccoli gruppi, in spazi vasti e in condizioni di quasi solitudine. Pare allora contraddittoria l'ampia partecipazione alle manifestazioni scialpinistiche o sci escursionistiche non competitive che le associazioni locali del soccorso alpino o i vari club di amici della montagna di Carnia, Carinzia e Alta Carniola (Gorenjska) organizzano nei territori di rispettiva competenza, al termine della stagione invernale, e che riscuotono il costante gradimento di tanti appassionati. In realtà, pur mantenendo la fondamentale componente di pratica sportiva, di fatto si tratta di kermesse celebrative della disciplina stessa, dimostrazioni delle capacità organizzative dei sodalizi promotori ed occasioni di incontro e di nuove amicizie per i praticanti. Tant'è che per stilare le classifiche, al termine di questi meetings sportivi amatoriali, che prevedono per la partecipazione l'aggregazione in gruppi composti da due o tre concorrenti, si assume come riferimento il tempo medio stabilito da tutti i gruppi partecipanti; vincitore risulta il gruppo che più si avvicina al tempo medio: così di fatto, in perfetto spirito decoubertiano, si premia la partecipazione. È nella condivisione di questa idea, e con una certa dose di curiosità per gli eventi di questo tipo, che i soci UOEINI udinesi Onorio Gortana e Flavio Picco, nel 2009 hanno voluto essere presenti alle più note manifestazioni scialpinistiche amatoriali che hanno avuto luogo nelle tre regioni transfrontaliere confinanti: la 31^a Fleons-Ofnerjoch, che dal Giogo Veranis, attraverso la Val Fleons, si conclude a Casera Fleons di Sotto



nei pressi di Piarabec; la 39^a Internationaler Valentingletscherlauf (la "regina" e la veterana di questi incontri), in territorio austriaco, nel vallone Valentintai sottostante alla parete Nord del Coglians-Creta da Cjanevate; il 37^o Koflerjev Memorial, in Val Vrata (Slovenia), a cospetto della "Severna Stena" l'imponente parete Nord del Tricorno; la 22^a Scialpinistica Zermula, che dal passo Cason di Lanza, percorrendo i pendii alla base dello Zermula, termina a Malga Meledis Bassa (Paularo). Nella memoria dei partecipanti sono rimasti ricordi certamente significativi per la maestosità degli ambienti montani visitati, ancora in

veste invernale, per la varietà e peculiarità delle persone incontrate, e, perchè no, per lo spirito di allegria e di convivialità sempre presente al termine di ciascuna manifestazione. Il pensiero va quindi agli altri Soci del nostro sodalizio escursionistico animati dalla medesima passione per questa attività sportiva, con l'auspicio, per la prossima stagione di sci, di poter condividere con più persone l'esperienza di partecipare alle future edizioni delle manifestazioni sopra descritte, o ad analoghe, possibilmente formando uno o più gruppi UOEINI. Lasciamo fare all'entusiasmo.



DOMENICA 11 APRILE 2010

LIBIOLA di SERRAVALLE PO (MN)

6^a MARCIA "GROLA"

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti e valida per il Concorso Nazionale FIASP "Piede Alato" e Internazionale IVV di Km. 3 - 6 - 12 / Partenza ore 8.30 dal parco "ZINGARI"

Contributo di partecipazione € 2,50 con riconoscimento / € 1,00 senza riconoscimento

Ai partecipanti: 1 bottiglia di Lambrusco Mantovano Rubilio D.O.C. Lebovitz / Ai gruppi: Oggetti vari con un minimo di 10 iscritti

INFORMAZIONI - Paolo Bisi - Tel. 0386.840117 / 338.5903771 - E-mail: jonathan_b@alice.it



CIRCUITO DELLA SOLIDARIETÀ 2009 & presentazione del Calendario "Cjaminin insieme 2010"

20 novembre 2009

Venerdì 20 novembre u.s., presso l'auditorium comunale di Pasion di Prato si sono tenute le premiazioni del "Circuito della Solidarietà 2009" e la presentazione del calendario 2010 "Cjaminin Insieme" realizzato dall'Associazione Camminiamo Insieme di Pozzuolo del Friuli. La serata è stata presentata da Rita Bragagnolo e allietata dal complesso musicale "Quella Sporca Mezza Dozzina". Alla serata sono intervenute numerose persone; la sala era strapiena. La Regione Friuli Venezia Giulia era rappresentata dal Vice Presidente del Consiglio Regionale Signora Menosso e dal Consigliere Regionale Signor Menis, la Provincia di Udine era rappresentata dal Consigliere Signor Bassi, erano inoltre presenti i sindaci del Comune di Pasion di Prato Signor Cosatti, di Pozzuolo Signor Turello, e l'assessore alla Cultura del comune di Campoformido Signora Mestroni. Il mondo sportivo era rappresentato dal

rappresentante dal Presidente del Comitato F.I.A.S.P. di Udine Signor Gianni Leone, del C.O.N.I. Signor Gasparetto, dal rappresentante della U.I.S.P. Signor Chiarocossi. Erano presenti i rappresentanti delle singole manifestazioni del "Circuito della Solidarietà 2009", che si sono svolte in provincia di Udine, e numerose persone che credono nell'inclusione sociale tramite lo sport e nella cultura solidale. Dopo un breve intermezzo musicale si sono tenute le premiazioni dei gruppi e dei singoli partecipanti alle manifestazioni del "Circuito della Solidarietà 2009": 9ª Camminata Della Solidarietà... Per La Nostra Famiglia; 22ª Camminare Per Conoscerci; 3ª Maratonina Città' di Latisana; 20ª "A Riscuviarigi Lis Bielecis De Perle Dal Friul; 7ª "Cinque Frazioni per La Solidarietà"; 6ª Marcia ... A Tutto Frico; 15ª Sport E' Solidarieta' organizzate rispettivamente da: Genitori della Nostra Famiglia di Pasion di Prato,

"Insieme con Noi" di Udine, Athletic Club Apicilia di La tisana, "Volare Insieme onlus" di Tarcento, "Reunia Runners" di Ragogna, Pro-loco di Flaibano, Associazione Italiana Assistenza Spastici di Udine. I partecipanti alle sette manifestazioni della 8ª edizione del "Circuito della Solidarietà 2009" sono stati 5410 con ben 118 gruppi. La manifestazione "regina" del "Circuito" è stata la "Camminata della Solidarietà ... per La Nostra Famiglia di Pasion di Prato con ben 2257 partecipanti. Il "Circuito della Solidarietà" è articolato da manifestazioni podistiche che coinvolgano i comuni di: Ragogna, Pasion di Prato, Udine, Latisana, Tarcento, Flaibano, Tavagnacco, con la partecipazione dei disabili dei vari centri di accoglienza sia privati che pubblici. La consegna del trofeo, opera della giovane artista udinese Elisa Vidussi affermatasi con la sua originale creatività a livello nazionale e internazionale, è stato vinto



dal Gruppo Marciatori Udinesi U.O.E.I. con ben 327 presenze e consegnato al responsabile del sodalizio Domenico Fadda. Sono stati inoltre consegnati riconoscimenti ai gruppi partecipanti ad almeno sette manifestazioni: marciatori Olimpia Terenzano (UD), Podisti "GreenPis" (UD), marciatori "Amis di Vie Rome" Gonars (UD), marciatori Dell'Olmo Ronchi dei Legionari (GO), Podisti Niù Team di Tavagnacco (Ud). Un riconoscimento è andato al gruppo marciatori "Pulcini alla riscossa" di Gorgo di La tisana, che con ben 197 partecipanti alla 3ª Maratonina Citta' di Latisana e stato il gruppo più numeroso dell'ottava edizione del "Circuito della Solidarietà 2009". Anche nell'edizione 2009, sono stati premiati: Sergio Gerometta, Giovanni Fadda, Domenico Maschio, Simone Mauri, Luciana e Virginia Schiavi, Germano Vidussi, con una "medaglia" artistica, podisti che hanno partecipato alle manifestazioni del "Circuito". Un premio speciale è stato attribuito al Responsabile della Commissione Tecnica per il Comitato di Udine della F.I.A.S.P. Sig. Colletta Nevio per la sua sempre fattiva collaborazione con i gruppi dei marciatori. Un doveroso ringraziamento è stato fatto al Centro Servizi del Volontariato del Friuli Venezia Giulia e all'Amministrazione della Provincia di Udine che hanno collaborato all'ottava edizione, e alle federazioni sportive: F.I.A.S.P. e U.I.S.P., che hanno sostenuto l'iniziativa e all'Amministrazione Comunale di Pasian di Prato che ha fortemente voluto che la serata conclusiva si svolgesse nel proprio Auditorium comunale. A seguire c'è stata la presentazione del calendario "Cjaminin Insieme" 2010. Il calendario è stato realizzato presso una casa colonica di Talmassons e ha visto come protagonisti alcuni bambini / ragazzi disabili. Le foto sono state realizzate, a titolo gratuito, dal Circolo Fotografico "IL GRANDANGOLO" di Campoformido. Il ricavato del calendario, offerta libera, servirà a realizzare progetti rivolti alle persone disabili e alle loro famiglie. Momenti di grande commozione collettiva si sono avuti durante la lettura della lettera a Simone che si può trovare sull'ultima pagina del calendario. Il calendario è stato illustrato dal Presidente dell'Associazione "Camminiamo Insieme" Ireneo Bertossi e da Lorenzo Pontoni referente della Pro-Loco di Pozzuolo del Friuli per Carpeneto. Ireneo Bertossi ha ribadito che le famiglie delle persone disabili devono essere ascoltate dalle istituzioni, al pari di chi fornisce i servizi, e ha fatto

l'esempio del fornaio che interpellato dice che il pane che lui produce è il migliore; secondo Bertossi devono essere ascoltati anche gli acquirenti del pane per verificare quello che sostiene il fornaio. Le famiglie devono essere accompagnate e sostenute- Camminiamo Insieme, perché senza il supporto delle istituzioni non si riesce a migliorare la qualità di vita delle persone disabili e delle loro famiglie. Terminata la presentazione del calendario i presenti si sono intrattenuti per un momento conviviale

supportato dal complesso musicale che è riuscito a coinvolgere i presenti con un trenino e delle canzoni molto gradite. Le associazioni: Genitori della Nostra Famiglia di Pasian di Prato, "Insieme con Noi" di Udine, Athletic Club Apicilia di La tisana, "Volare Insieme onlus" di Tarcento, "Reunia Runners" di Ragogna, Pro-loco di Flaibano, Associazione Italiana Assistenza Spastici di Udine organizzatrici del "Circuito della Solidarietà 2009"





38[^]

Sei Ville

Verona, 18 aprile 2010









MANIFESTAZIONE PODISTICA NON COMPETITIVA
CON TRE PERCORSI DI 7/13/21 KM
SUI MERAVIGLIOSI SENTIERI DELLA URLPANTENA

La manifestazione è approvata da: U.M.V., F.I.A.S.P.
ed è valida per i Concorsi gestiti dalla F.I.A.S.P. e per il concorso "Podismo Rosso"
proposto dal Comitato F.I.A.S.P. di Verona

La SEI VILLE Miglior Marcia Italiana 1978 e 1997

PER INFORMAZIONI TEL. 045 528154









DA RICORDARE:

- a) E' aperto tutti i giorni, tranne il lunedì, il percorso circolare della Valpantena. Partenza dallo Sporting Club Mondadori.
- b) Il 1° Gennaio 2011 - 20ª edizione per celebrare il 40° anniversario della tradizione: Ravese - Montebellio - Avasio



"BABBO NATALE A L'AQUILA"

in cammino da Piacenza a L'Aquila per i bambini dell'Unicef



Si è svolta in un'atmosfera festosa e piena di entusiasmo la manifestazione "Babbo Natale a l'Aquila" organizzata nei giorni 10 e 11 dicembre 2009 dalla Polizia di Stato di Piacenza con il patrocinio di Regione, Provincia e Comune di Piacenza e L'Aquila e con la collaborazione del Coni, della Croce Rossa, dei Vigili del Fuoco, della Protezione Civile, dell'ANPAS, della Placentia Marathon for Unicef, della scuola per l'Abruzzo e del Comitato Provinciale Marce FIASP di Piacenza che ne ha dato l'omologazione. Partiti da Piacenza con un pulmino della Polizia di Stato, 23 alunni della 4ªA della scuola elementare Vittorino da Feltre accompagnati da alcuni insegnanti e qualche genitore, dall'assessore comunale al Futuro e ideatore dell'iniziativa Giovanni Castagnetti e dall'instancabile e paziente animatore Angelo che li ha tenuti a bada, hanno affrontato un lungo viaggio per portare la loro solidarietà e gli auguri di Natale ai bambini dell'Aquila e far loro dimenticare, almeno per un giorno, il terremoto del 6 aprile 2009. Arrivati a L'Aquila il giorno 11 dicembre 2009 verso le ore 10:00 i bambini di Piacenza, accolti calorosamente, si sono uniti ai circa mille bambini delle scuole aquilane e tutti vestiti da babbo natale hanno sfilato da Piazza dei Caduti della Villa Comunale a Piazza del Duomo e ritorno. Un lungo serpente rosso e bianco che, sventolando le bandierine azzurre dell'Unicef e palloncini colorati al suono della banda, ha sostato in Piazza del Duomo per ascoltare i messaggi

di speranza e i ringraziamenti delle autorità. "L'Aquila ritornerà a volare" è la frase con la quale la presidente dell'Unicef dell'Aquila ha voluto ringraziare i bambini e la città di Piacenza per la loro autentica condivisione e generosità. "Voi sarete più bravi e più veloci a ricostruire L'Aquila" è l'appello con cui la presidente della Regione Abruzzo si rivolge ai bambini che in questo giorno sono i protagonisti e il simbolo della rinascita. "Questa giornata così meravigliosamente riuscita è la medaglia più bella che lo sport piacentino e aquilano abbia vinto. Lo sport non si ferma, lo sport diverte e deve essere comunque un gioco. Quando non vi divertirete più non sarà più sport" è il messaggio che il presidente del Coni di Piacenza ha voluto lanciare a tutti i bambini. Ritornati in Piazza dei Caduti i bambini aquilani si sono scambiati gli auguri con quelli di Piacenza in collegamento web presso la Scuola di Polizia e dopo, tè e cioccolata calda per tutti preparata dalla Protezione civile. Per circa due ore la città è ritornata ad essere animata da centinaia di persone, da voci, suoni, colori, perfino un tiepido sole ha voluto partecipare all'evento mentre ai lati delle vie barriere di protezione, macerie, edifici sventrati che mostrano gli interni ancora ardati, saracinesche e vetrine dei negozi distrutte, vigili del fuoco ovunque, una città vuota, una città fantasma. E mentre si spegnevano i suoni e le luci della festa un velo di nebbia calava sull'Aquila riportandola alla sua cruda realtà.





MARATONA DEL MONTE GOJ

"oltre 300 i maratoneti partecipanti"

Dal paese di Senna Comasco parte ed arriva la Maratona del Monte Goj, organizzata dal Gruppo Podistico Camminatori S. Anna, nato nel 1987 per volontà di alcuni dipendenti del Nosocomio cittadino. Inizialmente il Gruppo non ha organizzato manifestazioni F.I.A.S.P., preferendo "osservare" e crearsi un'esperienza. Ben presto però è nato il Trofeo dei Due Campanili, inizialmente con un chilometraggio massimo di 20 km, poi di 36, ed infine al terzo anno, una 42 km con percorsi impegnativi prevalentemente boschivi, denominata: Maratona della Valle Dei Mulini, nel 1992, questa manifestazione veniva nominata miglior Marcia Nazionale F.I.A.S.P. . Dal 2005 questa Marcia ha cambiato tipologia e nome denominandosi: Maratona Del Monte Goj, con percorso sempre di tipo morenico, prevalentemente boschivo, sicuramente espressione dei colori e della tipologia dei percorsi allestiti nelle prime edizioni. Gran parte della "maratona" si svolge nel Parco Regionale della Spina Verde che si estende sulla fascia collinare a nord ovest di Como. Il territorio presenta innumerevoli motivi di interesse: la natura, con particolari aspetti geologici e vegetazionali, l'archeologia, con resti della Como protostorica e la storia dal medioevale

con il Castello Baradello fino alle recenti trincee del Sasso di Cavallasca. Tredici sono i sentieri ufficiali curati dall'Ente Parco, con varie bacheche e pannelli illustrativi dei luoghi. La "Maratona del Monte Goj", è stata rivissuta anche in questa edizione da un Socio F.I.A.S.P., grande appassionato delle lunghe distanze, che in queste esperienze oltre al fatto sportivo coniuga anche aspetti culturali e sociali, il quale afferma:

"Anche quest'anno, la prima domenica di dicembre, si è svolta a Senna Comasco, la Maratona del Monte Goj che con il Trofeo due campanili ha ottenuto oltre 1800 iscritti. L'itinerario della maratona, rispetto al passato ha avuto un nuovo ed interessante tracciato che si è snodato in un primo momento nei boschi di Senna Comasco, successivamente nella brughiera di Albiate e sulle aspre pendici del Monte Goj di Como, oltre che nel boschivo di Lipomo, Capiago Intimiano e Montorfano. Indubbiamente la marcia è molto bella, per gli itinerari scelti e i servizi offerti, ma un punto di merito va principalmente all'organizzazione per l'accoglienza riservata a noi podisti. Per chi come me, e siamo in tanti, a Senna Comasco arriva nel giorno di sabato, viene omaggiato alla sera dalla cena di benvenuto che è sempre

molto gradita, anche perché ci permette di rivedere facce conosciute assieme ad altre nuove. Per chi lo desidera c'è la possibilità di pernottare in palestra a due passi dal ritrovo della manifestazione. La domenica mattina dopo le ore 7:30 (fiscali) inizia la distribuzione dei cartellini di partecipazione e con essi la nostra fatica. Ogni anno i podisti sono sempre più numerosi, ed oltre ai tanti gruppi italiana, oltre quaranta, fra quelli provinciali ed extraprovinciali, si annovera anche un gruppo tedesco. All'arrivo ci accoglie un ottimo ristoro al quale si accompagnano le squisite bruschette degli Amici di Terni. Questa è stata la mia ultima maratona vissuta del Calendario F.I.A.S.P. 2009, a questi Organizzatori unitamente a tutti quelli che hanno proposto simili manifestazioni nell'anno in cui sta per finire, i ringraziamenti più sentiti per quanto dagli stessi proposto con altruismo e capacità organizzativa all'insegna e allo sviluppo dello sport per tutti. Un podista veramente soddisfatto, Giuseppe Romano."

La Maratona del Monte Goj nel 2010 è programmata per domenica 5 dicembre 2010



30ª CORRI CON NOI E... VAI COME VUOI 19 luglio 2009 Montelupone (MC)

Il 18 e 19 luglio 2009, uno straordinario "week-end di sport & vita", nell'ambito di un duplice trentennale". Il Gruppo Folk "Cantina 1890", durante la serata promozionale Avis-Aido, ha festeggiato i suoi trent'anni di canti popolari, con lo scopo di mantenere la memoria della tradizionale cultura campagnola e della vecchia civiltà contadina. Hanno contribuito al successo dello spettacolo gli amici della Compagnia teatrale "Il Sipario" di Montelupone, con un apprezzato recital di brani classici e moderni, tra il serio ed il faceto, al fine di promuovere la passione e la partecipazione alle attività teatrali delle giovani generazioni. Ha partecipato, con ottimi interventi canoro-musicali, il noto vocalista Mario Ranieri, co-fondatore del Gruppo Folk, unitamente a due promesse molto applaudite: Serena e Filippo. Ospite d'onore: Alberto "Zero", che ci ha letteralmente deliziato con alcune stupende interpretazioni del repertorio del noto showman. La giornata domenicale, tutta incentrata nel trentennale della classica manifestazione podistica "Corri con noi e... VAI COME VUOI", omologata dalla F.I.A.S.P. e dal C.R.M., è stata vissuta dal Gruppo Podistico AVIS, unitamente alle società marchigiane ed ai sodalizi sportivi "gemellati" extraregionali, con gioiosa amicizia e festosa partecipazione allo storico evento, il cui prestigioso "traguardo" è stato raggiunto con profonda soddisfazione dei promotori, in quanto le trenta edizioni hanno avuto nel corso degli anni un autentico "crescendo rossiniano". Le pagine di storia sono tutte più o meno esaltanti. Le più belle sono state quelle relative ai "gemellaggi", con staffette di centinaia di chilometri, con i Gruppi di Maserà di Padova, Marlia di Lucca, Monteforte di Verona e Mantova, dal 1990 al 1993, costituendo,

insieme a Montelupone la mitica "Asso-Podistica Interregionale 5 M", la cui "ciliegina sulla torta" è stata messa con il "gemellaggio europeo" dell'A.P.I. con Monaco di Baviera, nel maggio 1994. Nell'opuscolo del trentennale se ne parla dettagliatamente. La mattinata del 19 luglio ha avuto il consueto sviluppo organizzativo in una bella coreografica Piazza-salotto, grazie all'impegno dell'AVIS monteluponese, mantenendo scaletta e schemi programmatici tradizionali ben collaudati, Sotto la conduzione dello speaker Cesare Angeletti "Cisirino", grande animatore e presentatore di manifestazioni folkloriche e feste paesane, hanno dato subito vita alcune decine di ragazzi e nel percorso più breve adatto a loro, nell'ambito del centro storico, applauditissimi da circa 850 podisti giovani e adulti, che hanno preso il via sui km 3,5 e 11,5 lungo i viali della circonvallazione, con una autentica "fiumana" pluricolorita dei trenta gruppi podistici marchigiani e ben 15 società sportive extra regionali. Il percorso più lungo, dal centro del Borgo all'Abbazia di San Firmano, si è snodato lungo i tornanti del famoso "muro" ciclistico di Montelupone (... in senso inverso), per sottolinearne l'importanza non solo sportiva. Al ritorno i podisti, preceduti dai migliori atleti in campo, sono stati accolti, con festoso entusiasmo, dalla Banda musicale e dalle splendide majorettes dell'Associazione "Amici della Filarmonica" di Montelupone, autentica "colonna sonora e spettacolare" della "VAI COME VUOI". La cerimonia

della premiazione, alla presenza delle Autorità comunali e provinciali, ha visto sul palco non solo gli atleti più meritevoli, che citiamo doverosamente, in ordine di arrivo, donne: Mogliani Noemi, Ferretti Alessia, Feliziani Monica, Lattanzi i Kety e Cingolani Maria; uomini: Pallotta Gilberto, Conti Cristian, Giglietti Simone, Mattioli Fabrizio, Cruciani Mirko, Lo Calzo Giuseppe, Cappella Mirco, Borsini Marco, Minicucci Nazzareno e Spurio Fabio. Hanno ricevuto cospicui omaggi in natura tutti i Gruppi marchigiani, tra i quali hanno primeggiato, per numero di presenze effettive, l'Atletica Potenza Picena, l'Avis Montegiorgio, la Podistica Sangiustese, il G.S.Ealera di P.S.Elpidio, gli Amatori di Porto Recanati, Rione Murato di Fermo, Cifra-IOM di Ancona, Avis-Fermo, Podistica Casette d'Ete e gli amici della "Extra" di Filotrano, capitanati dal campione Stefano Sani. Sono stati particolarmente festeggiati i noti GG.PP. "gemellati" con il nostro G.P.Avis, presenti con i loro conduttori "storici": G.P.Maserà di Padova, G.M.Marlia (Lucca), G.P."Valdalpone-De Megni" di Monteforte d'Alpone (VR) e G.P."Rino Mazzola" di Mantova. Non sono mancati, per il "trentennale", altri Gruppi, con i quali Montelupone, da molti anni ha rapporti di grande amicizia, in un costante interscambio partecipativo provenienti da Terno d'Isola (BG); Udine; Verona, Brescia, Roma, Teramo, Lucca, Mantova.

Pierluigi Ferramondo

3ª MARCIA NEI DINTORNI DI RECOARO TERME 9 agosto 2009 Recoaro Terme (VI)

Recoaro Terme è un comune di oltre 7.000 abitanti della provincia di Vicenza, situato nell'alta Valle dell'Agno, sul fondo di una conca (nota anche come Conca di Smeraldo) a 445 metri sul livello del mare, ai piedi delle Piccole Dolomiti. Recoaro è celebre per le proprie acque minerali: l'oligominerale Lora è commercializzata, mentre le altre acque minerali sono utilizzate nelle terme delle Fonti Centrali dalla loro scoperta nel 1689. Nella zona è possibile praticare vari tipi di sport, dal parapendio presso il passo di Campogrosso, agli sport invernali (sci alpino, sci di fondo) presso Recoaro Mille e la mountain-bike, grazie alla notevole rete di strade asfaltate, sterrate, mulattiere e sentieri che il territorio comunale offre. Inoltre è possibile praticare l'alpinismo e l'arrampicata sportiva nelle Piccole Dolomiti. In questo contesto "naturale" ha trovato spazio, sul piano sportivo anche la 3ª Marcia nei dintorni, organizzata dal Gruppo Marciatori Amici della Natura. Domenica 9 agosto più di 1000 appassionati podisti si sono ritrovati a Recoaro Terme per dare sfogo alla loro passione, qui hanno trovato un'ottima ospitalità ed assistenza sui percorsi di km 6, 12, 20, tracciati dal Presidente del Sodalizio Signor Arturo Parlato. Ottimi i ristori e quanto altro concerne l'evento sportivo, conclusosi festosamente con le premiazioni dei Gruppi partecipanti. Molti podisti si sono soffermati per pranzare e trascorrere questo pomeriggio di agosto presso le Terme, o raggiungendo Recoaro Mille con la seggiovia per godere del panorama sottostante: una valle rigogliosa di verde.

Adriano Bisi





32ª MARCIALONGA DELLA PACE

23 agosto 2009
Sant'Angelo di
Senigallia (AN)

Su di un colle, a circa 5 km da Senigallia, sorge Sant'Angelo, paese molto antico, considerato il terzo paese del territorio senigalliese in ordine di importanza, dopo Scapezano e Roncitelli. La terra in cui si trova fu aggregata a Senigallia fin dal I° secolo a.C. quando l'imperatore Augusto fece la ripartizione delle regioni italiche. Fu iscritta nella VIª regione, detta Piceno Superiore o Piceno Gallico. Faceva parte del Municipio di Senigallia che comprendeva i luoghi che poi si sarebbero chiamati S. Angelo, Filetto, Roncitelli, Ripe, Castel Colonna, Mondavio, Scapezano. Sant'Angelo è situato in un luogo di grande importanza geologica, ma come tale fu studiato solo dall'Ottocento in poi. Prima veniva detto "terra di gessare" o cave di gesso e a causa di queste cave fu abitato da tempo memorabile. Però non presenta il panorama desolato dei paesi minerari, anzi è ricco di alberi, fra cui querce e pini secolari, e gode di un panorama di rara bellezza; dal suo punto più alto, nei giorni sereni, si possono vedere tutti i paesi digradanti fra Arcevia ed il mare, con i loro corsi d'acqua e le strade, e i monti dell'Appennino, dal monte Catria al monte S. Vicino. In questo incante-

vole "balcone" panoramico sul mare Adriatico, da 32 anni si consuma uno dei più importanti eventi podistici marchigiani, proposto per il settore amatoriale e per quello puramente agonistico che coinvolge non solo i così detti "professionisti" del podismo, ma pure varie categorie di giovani che si confrontano fra loro su itinerari a loro adatti, per continuare quel processo di sensibilizzazione sportiva al fine di creare nei giovani gli stimoli per la pratica di questa attività sportiva e quale veicolo di crescita e di coesione sociale. In 835, hanno partecipato alla Marcialonga della Pace, meglio di così non poteva andare. L'evento podistico regionale è stato organizzato dall'Unione Sportiva e dal Circolo ACLI di Sant'Angelo in collaborazione con la Croce Verde Ostra, ARI di Senigallia, A.C. Albergatori di Senigallia, Circolo ACLI S. Silvestro e Filetto, Comune di Senigallia-Assessorato allo Sport e Turismo, Motoclub, Fotomania, Presidenza Provinciale Regionale Unione Sportiva ACLI e Centro Sociale Sant'Angelo. La partenza è avvenuta alle ore 9:00, ottimi i servizi marcia predisposti dagli Organizzatori. Hanno presenziato alle premiazioni dei 24 Gruppi partecipanti gli Assessori: Patrizia Giacobelli, Dott. Guzzonato Michellangelo, per le U.S.ACLI ai vari livelli: Ulisse Gentilozzi, Attilio Priori,

Fausto Fronzi, Gabriele Pesaresi, Ennio Chiappa, Daniele Bellucci, Massimo Sgreggia, Antonio Fronzi. La manifestazione è stata omologata dal C.R.M. e dalla F.I.A.S.P. . Oltre all'evento "ludico" amatoriale, la cronaca per il settore agonistico pone in risalto giovani e adulti che nelle varie categorie si sono così distinti in ordine di arrivo ai primi tre posti: categoria pulcine - pulcini da 0 a 6 anni - metri 200: Solazzi Vittoria, Jonuzovski Aurora, Mengarelli Stella, Bolognini Paolo, Rossi Filippo, Fronzi Andrea; categoria ragazze-ragazzi da 7 a 13 anni - metri 300: Mosconi Milena, Lucarelli Arianna, Solazzi Margherita, Castelli Engel, Goffi Marco, Perin Samuele; categoria assoluti-donne-uomini - km 8,00: Frantolini Fabiola, Pasquali Martina, Mariani Laura, Martelli Massimo, Giorgi Giorgio, Ronchini Pierluigi. **Antonio Fronzi**

27ª MARCIA DI SAN MARCO

11 ottobre 2009
Bassano del Grappa (VI)

Riuscitissima la Marcia non competitiva di S.Marco in Bassano giunta alla 27ª edizione, la manifestazione si è svolta domenica 11 ottobre 2009 con partenza libera dalle ore 8:00 alle 9:00, dagli impianti sportivi della Parrocchia locale e snodatisi sul primo percorso di 6 km nel centro storico, mentre gli altri due percorsi, un pò più impegnativi ma belli e

paesaggistici, i quali attraversando il Ponte Vecchio, (o Ponte degli Alpini), deviando lungo la sponda destra del fiume della città del Grappa fino alla frazione di S.Eusebio, dove il più lungo dei tre percorsi, quello dei 22 km, deviava per raggiungere Collalto, (sopra Valrovina), per poi scendere in località S.S.Trinità, e congiungersi con il secondo tracciato di km 15, e raggiungere scorrendo la riva sinistra del fiume che scende dalla Valsugana, per appunto il Brenta, per poi arrivare, attraverso un'antica Borgata: il Margnan, nella località d'arrivo a lato di Viale Venezia. Alle 10:30 si sono svolte le premiazioni dei 50 Gruppi presenti alla scarpinata, incaricati a premiare il neo sindaco di Bassano Cimatti Stefano, con i Presidenti Provinciali FIASP-IVV di Vicenza e Treviso Signori: Enea Francesco, Dal Vecchio Gianni, i quali hanno augurato lunga vita a questo bell'appuntamento annuale ludico sportivo. Per la cronaca sono arrivati Gruppi da varie Provincie come Rimini, Riccione, Piacenza, Carpaneto, Padova, Venezia, Trento, Bolzano, e naturalmente dalla provincia vicentina alla quale la Città Bassanese appartiene. I Gruppi più numerosi sono risultati in ordine: A.S.5 Croce di Bassano; Gruppo Podistico Laverda di Breganze; A.M. Marosticensi di Marostica; G.S.Sandriago; A.P.Nove di Bassano, a seguire altri 45 Gruppi per un totale di 50,





record assoluto su tutte le altre XXVI^e edizioni. Lo speaker Signor Matteo Fietta ha ringraziato per la loro presenza il primo cittadino di Bassano e i Presidenti di Vicenza e di Treviso, inoltre tutti i responsabili, dei vari Gruppi presenti, non ultimo il Gruppo organizzatore della non competitiva di S.Marco, che con il loro apporto hanno organizzato una Marcia così ben riuscita sotto molteplici aspetti, ha aggiunto che il Buon Dio, a ricompensa del ricavato benefico per la Parrocchia e per le missioni, ha fatto la Sua parte, regalando ai 2287 marciatori una giornata meravigliosamente soleggiata.

Mario Bianchin

3^a MARCIA NELLA VALLE DELL'OGLIO 11 ottobre 2009 Soncino (CR)

In 1000 alla 3^a Marcia nella Valle dell'Oglio (Soncino). Un migliaio di podisti si sono ritrovati a Soncino per la 3^a marcia della Valle dell'Oglio, sempre ben organizzato del Gruppo "Avis-Aido Soncino", con l'ausilio del Parco Oglio Nord. La giornata era "di stagione", ma discreta, le prime nebbie si incominciano a vedere nelle stradine che costeggiano il fiume Oglio, la brina inizia anch'essa a comparire ed a evidenziare le ragnatele tese fra i cespugli spontanei e incolti che spuntano nelle sue rive. Il paesaggio padano del fiume Oglio dalle acque trasparenti è austero, e sempre bello. Oltre 1000 podisti presenti si sono dati appuntamento a Soncino nel ristrutturato complesso della filanda, per omaggiare quel rito primordiale che è la "voglia di vita", il benessere dello stare insieme è sempre manifestato dal lungo serpente dei podisti nei campi adiacenti il fiume, sia per parlare sia per il piacere di correre. I 3 percorsi, tracciati nella ancora rigogliosa natura fluviale e ben segnalati dal gruppo organizzatore ognuno con la sua destinazione di sana fatica. Bello è stato constatare finalmente un'iniezione di giovani, i



bambini delle scuole veramente numerosi che hanno dato un tocco di gioventù a questo nostro movimento di sport per tutte le età, che da alcuni anni sta effettivamente avviandosi sempre più verso un'età "targata" da numerose presenze alle nostre marce. Ma, .. "bando alle ciance" vediamo ora la manifestazione podistica, anzi io direi anche 'culturale' nel suo spessore di trasmissione di una pratica motoria sempre più indispensabile ai nostri bisogni salutari. I ristori erano puntuali e strategici, e ben 1200 podisti iscritti hanno premiato il Gruppo di Soncino, per questo loro impegno organizzativo. Sono stati premiati oltre 30 Gruppi Podistici e questo da la dimensione del nostro fenomeno F.I.A.S.P. . I primi gruppi sono: GTA Crema con 53 iscritti, Podisti Pandino 43, GP Bagnolese 35, Podisti Crema 33, Casalini di Roccafranca 24, Podisti Castelleone 23, Offanengo 22, GS Pianenghese 21, Pod. Sergnano 21, poi seguivano altri 28 gruppi per un totale di 1200 iscritti circa. Grazie marciatori Avis-Aido di Soncino che oltre la vostra ormai celebre Mattinata a Soncino di inizio Giugno avete aggiunto da 3 anni questa camminata nel Parco dell' Oglio, questo vostro impegno che dura ormai da oltre 30 anni sia di esempio e di vero stimolo a tutti i podisti e non; per fare in modo che tutti insieme riusciamo a sviluppare un

movimento di persone che perseguono e sappiano trasmettere, a tutti, una pratica sportiva sana e a portata di ogni cittadino; che ogni tanto vince la pigrizia giornaliera e la domenica mattina con scarpette e tuta sportiva cerca di mantenere attiva e efficiente quella grande ricchezza che è la salute, che si ci ricordiamo di lei ma troppo spesso solo quando viene meno.

Francesco Gagliardi

IL RITORNO DEL PIEDE NERO 17 ottobre 2009 Piubega (MN)

Con la terza edizione della manifestazione podistica "Il ritorno del piede nero" omologata dalla FIASP Mantovana, sport e solidarietà sono risultati binomio vincente dei programmi voluti e proposti dall'Amministrazione Comunale e dalla Polisportiva Piubeghese, come inizio della due giorni locale, a favore della solidarietà, che la comunità di Piubega propone da un decennio a questa parte. Oltre 200 sono stati i partecipanti che sabato pomeriggio alle 15,30 con partenza da Piazza Matteotti, recentemente rinnovata, hanno preso parte alla camminata benefica, favoriti anche da un clima mite adatto per una passeggiata pomeridiana lungo le strade di campagna che delimitano il paese di Piubega. In prima fila gli Amministratori Comunali, il Sindaco Massimo Sbalchiero affiancato dal Vice Sindaco Stefano Arienti

unico amministratore a cimentarsi sulla distanza dei 10 km. rispondendo al termine con un tempo degno di un podista di ottimo livello, mentre nelle immediate vicinanze l'assessore allo Sport, Sergio Sinico, dopo la partenza data dal presidente della Polisportiva Mario Piccioni, si è defilato con la scusante "impegni di lavoro". Da segnalare in particolar modo la presenza della piccola Alisea accompagnata dai propri famigliari, il cui ricavato delle due giornate di solidarietà, in parte andrà a sostenere l'acquisto di un camper medicalizzato adatto alle necessità della bimba di Gazoldo e in parte alla popolazione di un piccolo centro dell'Abruzzo recentemente colpito dal terremoto per la costruzione di un asilo. L'organizzazione logistica, la segnaletica dei percorsi, l'assistenza per la sicurezza stradale e i ristori adeguati, sono risultati perfetti sotto qualsiasi aspetto, vista anche la presenza e l'esperienza di alcuni componenti del Consiglio Provinciale FIASP. L'intervento degli Amministratori Comunali e del Presidente della Polisportiva, prima del congedo finale hanno unanimemente dichiarato in anteprima che anche per il 2010 la camminata verrà proposta, con le stesse modalità del 2009, visto il successo di partecipanti ottenuto in giornata. Nel prosieguo del programma, sette sono stati i Gruppi premiati, primo su tutti: Palestra Cielo Sport di Piubega, AVIS Suzzara, G.P. Pollo Miglioranza, G.P. Umi' De Fer, G.P. Buscoldo, G.P. Grazie, Gruppo Amici Di Alisea. Sono susseguite alcune premiazioni volute dagli Organizzatori come il 1° cat. Masc. sui 10 km (Deco') - il 1° cat. Masc. sui 15 km. (Salvaterra) - la 1° cat. Femm. sui 15 km (Zampolli) e il primo Piubeghese sui 15 km (Bacchetta Aldo).

Giuseppe Romano

**DUE PASSI TRA
CAVALLARE E
CIZZOLO**
18 ottobre 2009
Cavallara (MN)

Presso il Circolo ACLI di Cavallara, il neo Gruppo Sportivo dei Volontari Trasporto ACLI - AVIS Cizzolo/Cavallara, recentemente affiliato al Comitato FIASP di Mantova, ha centrato con un successo insperato la prima "Due passi tra Cavallara e Cizzolo", manifestazione a passo libero di km 5 e 10. Un ristretto numero di podisti molto infreddoliti (3/4° gradi era la temperatura), arrivati di buon mattino a Cavallara per onorare la prima esperienza organizzativa, messa a disposizione dai componenti del neo Gruppo affiliato alla FIASP, alcuni dei quali esperti podisti, per cui, con facilità estrema, hanno potuto offrire in sicurezza e libertà, alcuni momenti spontanei di attività fisico-sportiva, camminando lungo i percorsi di campagna e nei boschi adiacenti i due paesi del comune di Viadana. La massiccia presenza del servizio dei volontari della Protezione Civile locale lungo i percorsi, e l'assistenza dei volontari AVIS nelle postazioni di ristoro, hanno promosso a pieni voti gli organizzatori, indicando ad essi la strada per promuovere anche in futuro tale manifestazione. Un ringraziamento particolare alla Signora Cinzia e al marito per l'impegno profuso nell'organizzare l'evento e a tutti i soci del Gruppo Sportivo. Sul tabellone della Classifica sono stati iscritti i seguenti dieci gruppi: G.P. Volontari Trasporto Cizzolo-Cavallara, Atl. Viadana, Arci Goodwin, Avis San Michele, G.P. Grazie, G.P. Buscoldo, Scuola Media Parazzi, Avis Novellara, G.P. Ergo Sport. Un sontuoso ristoro finale ha sancito la chiusura della manifestazione.

Angelo Regattieri

**34ª CAMINADA
DELLE VALLI**
25 ottobre 2009
Buscoldo (MN)

Buscoldo, le cui origini sono datate in certi documenti nel

XIII° secolo si presenta con una etimologia all'epoca a dir poco incerta tra Bosco Alto o Bosco Antico e si pensa anche a Bis Colto, cioè edificato due volte, ma per tutti ora è Buscoldo, centro agricolo a poco più di 10 km a sud di Mantova, organizzatore della Camminata delle Valli. Sin dalle prime ore del mattino, la giornata si è subito presentata ideale per una manifestazione autunnale di grande spessore sportivo. I componenti del Gruppo Podistico BUSCOLDO, stressati e stanchi si sono visti gratificati per il lavoro svolto in settimana dall'arrivo di oltre 1200 podisti giunti da tutte le province limitrofe per partecipare ad uno dei tre percorsi di km 6-12-21 proposti lungo le campagne adiacenti il centro di Buscoldo. Gasatissimo e indaffarato all'inverosimile il Presidente Ugo Bacchi, attorniato dai collaboratori del gruppo nel rispondere ai molteplici quesiti che, gran parte dei podisti gli rivolgevano in merito alla camminata che a distanza di alcuni minuti tutti avevano la possibilità di conoscerla. Tutte le Federazioni interessate, F.I.A.S.P. - U.M.V. - A.I.C.S. erano presenti con i propri Dirigenti sotto i gazebo predisposti presso la Cooperativa Bertani, prestandosi a dare informazioni del caso, nell'attesa che lo speaker ufficiale Ovidio Losego desse il segnale di partenza, avvenuto alle ore 8,30 precise per la 34ª edizione della Camminata delle Valli. Informazioni audio venivano irradiate sull'andamento della corsa, (non per i tempi di percorrenza, ma solo i passaggi in certe specifiche località), in contemporanea venivano pubblicate le manifestazioni delle domeniche successive. Dopo i primi arrivi, di coloro che avevano scelto il percorso corto, il punto ristoro viaggiava a pieno ritmo, favorito anche per i succulenti manicaretti preparati dalle ottime cuoche, socie del Gruppo Podistico. Una certa frenesia

si è sentita aumentare tra i podisti all'arrivo del furgone del panificio Donini, che da oltre un decennio alle dieci in punto, come da tradizione offre a tutti la ormai famosa schiacciata, diventata simbolo unico e storico del ristoro finale. Prima del protocollo istituzionale delle premiazioni dei 50 gruppi partecipanti, il presidente Bacchi ha voluto ricordare, che è dal 1976, anno in cui il fondatore Elio Zavattini istituì il gruppo podistico, che tale manifestazione viene con orgoglio presentata ogni anno, ed è sempre un successo crescente per i valori sportivi che rappresenta. Per l'Amministrazione Comunale, presente con il Sindaco Ezio Gatti e l'Assessore allo Sport Riccardo Goatelli, nei loro interventi, hanno condiviso gli ideali espressi dal presidente Bacchi, aggiungendo che la loro presenza è dovuta alla concretizzazione dell'evento e per la promozione della cultura sportiva locale che il gruppo rappresenta. La presenza del segretario Nazionale F.I.A.S.P. Remo Martini e del presidente Provinciale F.I.A.S.P. Angelo Regattieri, e il delegato U.M.V. Gianluigi Pighi, hanno dato modo di ricordare un altro socio fondatore del gruppo di Buscoldo, recentemente scomparso, l'amico Enore Lucchini, ideatore in questi anni della ormai famosa "Marcia Zampa". Il G.P. Nogarole Rocca, nella classifica ha surclassato il G.P. Avis Malavicina e il G.P. Avis Suzzara per pochi iscritti, seguiti a distanza dal G.P. Fidas Pedemonte e dal G. Marciatori Gelindo Bordin di Piacenza. Con l'augurio rivolto agli organizzatori, da parte dei rappresentanti delle società presenti, di continuare con entusiasmo anche per il futuro, l'organizzazione di questa straordinaria manifestazione, si è chiusa definitivamente la giornata podistica.

Angela Cacciamani

34ª TROTTERELLATA
25 ottobre 2009
Sala Bolognese (BO)

E così è avvenuto che alle ore 3 di questa notte sia svanita una delle poche fidele legalità vigenti in Italia, quella dell'ora. Ed allora ho inforcato la Colnago e mi son rifugiato nelle campagne di Sala Bolognese per una "trotterellata" che ha coinciso con il 45° anniversario del mio matrimonio. La temperatura in crescita avverte che si sta approssimando l'estate di San martino. Le tende se ne stavano erette sull'erba, liete di ritrovarsi, e sorridevan l'una all'altra, nel sole. Pareschi s'aggrava tra di loro in short, la testa bassa, diretto a qualche missione di pace. Il pittore Nardella esponeva su di un bancone alcuni quadretti di paesaggi che Romano, lo speaker nostrano, definì, più tardi, "opere capolavoro". Est modus in rebus! Dal tendone del ristoro si sprigionava un'invasiva fragranza di crescentine che volteggiava su tutto il raduno ed accarezzava le narici dei podisti. Due 1cm dopo la partenza mi trovai al cimitero, passaggio obbligato, ineludibile di ogni camminata, lugubre monito del "Comitato Podistico" che non rilascia l'autorizzazione se il percorso non include almeno un camposanto. L'alternativa fu convogliata sulla ciclabile che correva parallela, servizievole, fianco a fianco con la "mediana di pianura". Poi calpestante la morbida, rugiadosa erba d'una lunga cavedagna, protetta da uno sterminato frutteto senza frutta che ci guidò sino al fiume Reno. Gli argini del fiume incombevano, autorevoli e rassicuranti, su di una stradina lunga e stretta sulla quale quasi tutti camminavano. Credo di poter affermare che la vera, autentica camminata è l'alternativa, mentre la maxi è "corsa". Fatte le debite eccezioni. E così, facendo l'alternativa e pur procedendo alla velocità d'una tartaruga delle Isole Galapagos, mi posso concedere il lusso



suntuoso ed ormai dismesso di qualche timido sorpasso. L'aria era fresca, pulita e i volti dei podisti rivelavano il piacere del movimento che rende padroni del proprio corpo. All'arrivo ci fu consegnato un buono per crescentina, di gran lunga preferibile all'ipocrita, ingannatore tagliandino che ti lusinga con "complimenti, sei arrivato 704!!". Uno stormo di volontari in camicie bianche impastava, tagliava friggeva e distribuiva crescentine ai podisti affamati ma ordinati in tante esigue file. Tè dolcissimo e caldo e vino bianco per appetiti più robusti. Era stato predisposto un "annullo filatelico" con l'immagine di Dorando Petri, lo sfortunato maratona di Carpi, all'acquisto del quale invitava uno speaker sconosciuto che indossava un elegante berretto di panno all'inglese. M'aggirai per un pò per il prato, dopo aver mangiato la mia crescentina, in attesa di un'altra, ipotetica ma desiderata. M'illudevo che la presunta popolarità di corrispondente del "Podista" mi procurasse qualche vantaggio. Niente! Ognuno se ne andava sbocconcellando ad occhi bassi la propria crescentina, stando attento a che non cadesse sull'erba una qualche briciola. Ma la provvidenza manzoniana era in agguato. Un podista dell'OVA, lungo e sottile, mi passò accanto e m'allungò un buono: finché esistono questi anonimi benefattori, c'è speranza. La maglietta bianca in premio servirà ad incrementare la scorta per figli e nipoti. Prima di ripartire con la bici, abbandonai su di una panchina pubblica un libro di Gabriel Garcia Marquez. Che la lettura sia leggera a chi l'avrà raccolto.

Francesco Battilana

5ª SEPRIO RUNNING RACE

25 ottobre 2009
Locate Varesino (VA)

Nel calendario del Comitato di Varese molte sono le organizzazioni, così dette, veterane che propongono da oltre 30 anni le loro



manifestazioni in varie località delle nostre zone, ma vi sono alcune società che da pochi anni si sono inserite e propongono positivamente i loro eventi con grande entusiasmo e con grande capacità seguendo l'esempio delle più collaudate, proponendo nuovi itinerari e nuove località da scoprire, e questa volta ho il piacere di "raccontarvi" l'esperienza vissuta lo scorso 25 ottobre 2009 in quel di Locate Varesino ridente paesotto che, in contraddizione al nome, si trova in Provincia di Corno, ma che fa parte, come affiliazione, al nostro Comitato. La camminata, organizzata da un giovane gruppo, formato da quasi un centinaio di soci che si alternano alle varie camminate, è giunta alla sua 5ª edizione ed è denominata "SEPRIO RUNNING RACE" con percorsi di km 7 - 13 - 22 correnti nelle amene zone che circondano il paese. La bella giornata di sole tiepido ha favorito la partecipazione di circa 1000 podisti giunti anche dalle vicine provincie di Corno e Milano in rappresentanza di 26 gruppi, ma con una massiccia presenza di singoli. La partenza è avvenuta dal locale Oratorio Parrocchiale e i percorsi, dopo aver attraversato il paese, si sono snodati verso Carbonate e all'interno del Parco Pineta che con i suoi colori autunnali ha offerto ai partecipanti uno splendido spettacolo naturale. Ottima l'organizzazione con tanto personale agli incroci, ottimi ristori specialmente quello all'arrivo, ottimi i riconosci-

menti per i gruppi, buona la segnaletica direzionale e anche quella chilometrica, nel complesso una buona organizzazione da parte di questo gruppo che speriamo continui a regalarci anche in futuro un'organizzazione e un'accoglienza da "veterani". E speriamo che questa bella manifestazione aumenti la partecipazione, questi ragazzi del gruppo "Seprio Running" se lo meritano proprio. Grazie e arrivederci nel 2010.

Gianluigi Bosoni

34° GIRO DEI GESSI 1 novembre 2009 Cesena (FC)

Non tradisce le aspettative il 34° Giro dei Gessi con i suoi 1600 partecipanti di cui 350 competitivi. Per il settore non competitivo, i 1250 podisti con la solita volontà e coraggio si sono "cementati" a modo loro sui vari percorsi che l'organizzazione aveva accuratamente preparato: km 3, attorno all'Ippodromo, km 6,500 all'interno della città di Cesena e km 15,800 sul classico percorso dei "Gessi". Per tutti, ma in modo particolare per i "non competitivi", perché hanno più tempo e la voglia di fermarsi, ottimi ristori, 2 lungo i percorsi e uno con panini, frutta, biscotti, the e sali minerali, all'arrivo. Per il settore competitivo, subito alla partenza i favoriti decidono di affrontare i 15,800 km disegnati dal Gruppo Podistico Cesenate con il piglio agonistico disegnando una bella gara. Massimo Tocchio da Ferrara e Fausta Borghini da Rimini

hanno messo con decisione in riga il resto del plotone. Il ferrarese era debuttante sulle rive del Savio e studiando l'altimetria e notando la salita dell'Oivolessa e dei Gessi è partito forte. Per paura del ritorno in pianura degli avversari in modo particolare del 18enne Abdelati Fraiha marocchino di Cesenatico che non conosceva e non voleva rischiare di portarselo in volata. Tocchio si imponeva in 51,17 davanti a Fraiha staccato di 1,29 giungevano successivamente i due Cesenati Roberto Corsara eterno piazzato da oltre 10 anni e Manolo Montevicchi appaiati con il tempo di 53,52, quindi Ridolfi, Giorgetti, Squadrani e Guadagnino quindi la lunga fila indiana. Senza storia la gara femminile con Gigliola Borghini che concede il bis e migliora di 3' il crono del 2008 seconda Anna Giunchi e terza la Cesenate Lara Bruschi. Fra le società l'Endas Cesena che aggiudica il Trofeo BCC Gatteo (sponsor principale della manifestazione) e premi in natura davanti alle Volpi di Savignano e al Seven sempre di Savignano. Il neo Sindaco di Cesena dott. Paolo Lucchi e il direttore generale della BCC di Gatteo dott. Lino Sarpieri hanno presenziato alle premiazioni Ottima come sempre l'organizzazione del Gruppo Podistico Cesenate in una giornata di vera primavera del mese di San Martino.

Elio Berardi

4ª MARCIA DI SAN MARTINO 1 novembre 2009 San Martino al Tagliamento (PN)

Sabato 1° novembre 2009, si è tenuta a San Martino al Tagliamento, la 4ª Marcia di San Martino, manifestazione pomeridiana di km 5 e 10, organizzata dal Gruppo Primavera. Un buon numero di appassionati podisti si sono ritrovati presso il Bar Agli Alberi, con lo spirito di sempre: fare attività fisica per stare bene ed onorare il Santo del giorno. Tutto è stato allestito con cura e



ospitalità. In questo giorno che vede la Festa del Patrono di San Martino, il Gruppo Marciatori "Primavera" ha voluto rendere omaggio non solo ai partecipanti all'evento sportivo, ma pure per premiare il Signor Danilo Berti, classe 1914, con una targa ricordo per la sua lunga ed interminabile partecipazione alle marce non competitive del Friuli e del vicino Veneto, e di uguale natura l'ultramaratoneta Ivan Cudin per le sue gesta sportive sia in Italia che in Europa e a livello mondiale: ha presenziato il Sindaco Dott. Gianpaolo D'Agnolo (nella foto da sinistra: il Presidente del G.M. Primavera Claudio De Vecchi; il Sindaco di San Martino; il Campione Ivan Cudin; il festeggiato Danilo Berti; il Segretario Vasco Bazzana). A margine del valore atletico che si riconosce a Ivan Cudin, "nonno" Danilo è persona meritevole di plauso, per la sua lunga passione di marciatore. Ancora oggi, alla sua "giovane" età, continua a percorrere chilometri e chilometri sulle strade e sui sentieri con grande dinamismo. I componenti del Gruppo "Primavera" unitamente a tutti i marciatori della provincia di Pordenone si augurano di averlo con loro negli anni a venire in quanto è un "grande" esempio per tutti. La "festa" si è conclusa con una abbondante castagnata che ha coinvolto non solo i partecipanti alla marcia ma pure vari residenti di San Martino al Tagliamento.

Vasco Bazzano

35ª CAMMINATA DI SAN MARTINO 15 novembre 2009 Cimbro di Vergiate (VA)

Cimbro è un pittoresco agglomerato di case situato nella zona nord del comune di Vergiate, di cui fa parte con altre - caratteristiche frazioni che hanno conservato le vecchie cascine e le vecchie case tramandando anche le tradizioni contadine e rurali che in altre zone sono state cancellate. Questa piccola frazione ospita ormai da 35 anni una delle più caratteristiche camminate che, fra le prime, si sono inserite nel nostro Calendario Provinciale, infatti il G.S. Cimbro propone agli appassionati la "Camminata di San Martino" che lo scorso 15 novembre ha richiamato in questo piccolo centro quasi 900 podisti nonostante le condizioni atmosferiche non fossero delle migliori, ma dopo qualche goccia di pioggia la mattina della manifestazione c'è stata una tregua che ha consentito il regolare svolgimento dell'evento, previsto su tre percorsi di km. 6 10 e 18 correnti nelle zone boschive e collinari nei dintorni. Partenza alle 8.30, cielo plumbeo ma senza pioggia, io e l'amico Sandro, dopo aver lasciato partire "la folla", ci siamo incamminati sul percorso dei km 10 che, lasciato il Campo Sportivo dell'Oratorio, posto a fianco della pittoresca chiesa parrocchiale dedicata a San Martino, si snoda, per un paio di chilometri, per le strade del paese dove si nota-



no delle belle case di antica costruzione ma restaurate in modo eccellente, si entra poi in un ampio sentiero di campagna per raggiungere un tratto boschivo molto bello e agevole che porta in un bellissimo agriturismo, chiamato "Mon Cheri" all'interno del quale era posto il ristoro, aiuole, piante, fiori e un piccolo lago artificiale con tanto di candidi cigni ci hanno invitato ad una sosta abbastanza lunga per ammirare i colori autunnali che in questo periodo assumono un fascino particolare. Lasciato questo incantevole posto, siamo risaliti attraverso una bella stradina di campagna sino all'altra frazione toccata dal percorso, Cuirone, e dopo aver attraversato il centro su strade asfaltate, siamo rientrati nel bosco, e dopo un lungo sentiero siamo rientrati a Cimbro dove, all'arrivo, ci attendeva, oltre agli amici Ermanno e Mario, un caldo ristoro che è stato molto gradito, e, dopo esserci complimentati con i sopracitati organizzatori, abbiamo fatto rientro a casa. E' calato il sipario anche su questa 35ª edizione della Camminata di San Martino confermando il successo delle passate edizioni con una sempre valida organizzazione, buoni i ristori, valida la segnaletica, e molto il personale dislocato nei punti critici dei percorsi, a conferma dell'esperienza che questo piccolo gruppo ha maturato in tanti anni, speriamo che tengano duro questi nostri amici per-

ché camminate come questa meritano veramente più adesioni, e, anche senza il sole, sanno offrire spettacolari paesaggi e percorsi rilassanti. Ci vediamo l'anno prossimo, prenotate il sole, grazie.

Gianluigi Bosoni

24ª CAMMINATA DI FRANCIACORTA 15 novembre 2009 Mirandola (MO)

Domenica 15 novembre si è svolta con il miglior successo di sempre la 24ª Camminata di Francia Corta, organizzata dal Gruppo Sportivo Podisti Mirandolesi diretto dal suo intramontabile presidente Paolo Pollastri. Il gruppo fondato nel 1976, ad oggi costa di 130 soci, ha aderito prima all'UISP, poi di seguito alla FIASP dove tutt'ora ricevono le omologazioni Federali sia per la manifestazione odierna, sia per il Trofeo Umbertina Smerieri del 28 giugno scorso. Nelle noti particolari anche per il 2009 gli organizzatori hanno iscritto gratuitamente le associazioni "ONLUS" locali che con la loro assidua presenza hanno portato il Gruppo ad ottenere la medaglia del presidente della Repubblica, essendo inoltre aderente da quattro anni al CIP, Comitato Italiano Paraolimpico, parecchi inoltre i patrocini arrivati dalla Regione Emilia Romagna, della Provincia di Modena e del Comune di Mirandola. Per determinare il successo pronosticato in precedenza, non sono bastati i 2200 podisti che di buon





mattino si sono presentati nel Piazzale dell'ATCM, ma per coronare una giornata degna di un successo voluto, anche i Cadetti dell'Accademia Militare di Modena, giunti in 180 con cinque torpedoni militari tutti in perfetta divisa ginnica. I tre percorsi, 4-7-11 km, messi a disposizione dal gruppo Organizzatore, alle nove in punto sono stati invasi da una massa vociante e allegra, prima lungo le vie cittadine poi lungo la periferia ed infine lungo le campagne limitrofe con il percorso anche competitivo. La presenza di una delegazione francese (27 podisti) gemellata con il gruppo Podisti Mirandolesi, ha portato quel tocco di internazionalità che non dispiace mai a nessuno. Al momento delle premiazioni, presenti tutti i massimi organismi sportivi con i propri dirigenti, hanno premiato 56 gruppi organizzati, oltre i Cadetti dell'Accademia Militare di Modena e i Gruppi "ONLUS" premiati a parte, si è visto iscritto in prima fila un gruppo locale chiamato "Siamo sempre di Corsa" con 160 partecipanti, seguiti dal Gruppo Cittanova con 80 partecipanti. Una foto di gruppo con tutti i rappresentanti delle ONLUS locali ha sancito la chiusura della 24ª Camminata di Francia Corta.

Angelo Regattieri

24ª CAMMINATA PER GLI AMICI SCOMPARI 23 novembre 2009 Palazzo Pignano (CR)

Quando molti anni fa nel corso di una festosa ed allegra marcia podistica, organizzata nell'ambito del comitato provinciale di Cremona, ci si ritrovò nelle triste condizione di non veder giungere all'arrivo un amico podista, il sentimento unanime tra i marciatori presenti ed organizzatori fu prevalso da sconforto ed angoscia.

Negli anni a venire molti passi in avanti sono stati compiuti. La scienza medica, il mondo sportivo amatoriale ed in particolare l'opera di



sensibilizzazione svolta dalla nostra Federazione hanno fatto prendere coscienza dell'argomento, sviluppando iniziative ed azioni volte a prevenire il ripetersi di situazioni critiche.

Il rischio non può ritenersi del tutto annullato, tuttavia le informazioni che la scienza medica ci mette a disposizione e le conoscenze attuali in materia sono in grado di salvaguardare ognuno di noi dai rischi potenziali e mettere lo sportivo al riparo da sgradite sorprese.

Fin dai primi anni successivi all'accaduto, il Comitato Provinciale di Cremona in collaborazione con molti gruppi podistici, si impegnò ad organizzare una marcia podistica che potesse mantenere vivo il ricordo di coloro che non sono più al nostro fianco nelle marce domenicali; così nacque l'iniziativa di una marcia apposita che nel tempo ha preso la denominazione di "Camminata per gli amici scomparsi" giunta quest'anno alla 24ª edizione. La manifestazione si è tenuta inizialmente in diversi luoghi e da circa un decennio ha trovato la propria collocazione logistica definitiva presso la storica Pieve Romanica di Palazzo Pignano (CR) con un programma consolidatosi nel tempo che prevede alle ore 8,00 la celebrazione della S. Messa da parte del parroco dei podisti Don Benedetto Tommaseo, la partenza della marcia alle ore 8,45 e le premiazioni finali dei gruppi podistici intervenuti alle ore 10,00.

Passiamo ora alla cronaca della manifestazione 2009

che si è tenuta Domenica 22 Novembre: I Gruppi presenti sono stati 37

Marciatori iscritti 667 (di cui 530 con riconoscimento e 137 solo IVV)

Il ricavato della manifestazione, al netto delle spese, è stato di € 797

Lo scopo dell'iniziativa, che si richiama ai valori della solidarietà, è legato ad un progetto molto chiaro che mira a devolvere il ricavato unicamente a favore di finalità sociali ed umanitarie che si è concretizzato quest'anno nel modo seguente:

- € 200 a favore della Giornata Nazionale FIASP
- € 250 alla comunità parrocchiale di Don Benedetto
- € 347 a sostegno delle iniziative benefiche del C.P. di Cremona

Il 28 Novembre 2010 ci aspetta la 25ª edizione, segnatevi la data.

Noi possiamo assicurarvi che l'impegno di tutti i sodalizi del Comitato Provinciale di Cremona non mancherà d'essere profuso per organizzare al meglio la manifestazione con la promessa di offrire, a coloro che vorranno onorarci della loro presenza, un'occasione irripetibile di sport e partecipazione, nella magica atmosfera della Pieve Romanica di Palazzo Pignano, circondati da un senso palpabile di solidarietà da parte di tutti i podisti.

Serafino Bellani

31ª PER LE COLLINE DI FAGAGNA 22 novembre 2009 Fagagna (UD)

Domenica 22 novembre, dopo quindici giorni di este-

nuanti preparativi, si è svolta la 31ª edizione della Marcia Internazionale "Per le colline di Fagagna" aiutati da un tempo discreto. Alle sette del mattino i primi marciatori bussavano al portone del municipio, punto di ritrovo e iscrizione, mentre all'interno della corte si accendevano i fuochi sotto le marmitte del tè e della cioccolata, le staffette apripista partivano per l'ultimo controllo ai percorsi, gli addetti ai ristori si preparavano a partire verso i luoghi a loro assegnati e gli addetti agli incroci raccoglievano le ultime raccomandazioni. Alle otto finalmente la partenza, libera fino alle ore nove e trenta, ben 1620 marciatori si sono iscritti e partiti verso i percorsi di strade. Stradine di campagna e sentieri della nostra ridente località che si adagia sulle ultime colline dell'anfiteatro morenico friulano, splendida cornice naturale della pianura udinese, passando per la zona denominata "les gelades" zona fredda e umida dietro le colline e dirigersi verso "le Torbere di Morus" torbiera di Moruzzo con il suo caratteristico laghetto e via verso Modotto, dove era posizionato il secondo ristoro nel quale sulla griglia si cuoceva la mortadella da assaporare con l'aceto balsamico e un buon bicchiere di vino delle nostre colline e poi, via verso la fontana dei quattro venti chiamata così perché si trova all'incrocio di quattro strade. E' la volta poi della "Torbere di Laccia", torbiera di Lazzacco punto più lontano da Fagagna nel comune di Pagnacco per poi riprendere





il viaggio di ritorno passando davanti al castello di Brazzacco e dirigendosi verso il parco di Villa Taccoli, gentilmente messo a disposizione della marcia. Ed eccoci al ristoro delle figlie di Renato Castellani, nostro compianto fondatore, nel quale la fetta di cotechino sulla polenta arrostita e l'immane bicchierino di vino aspettava solo i marciatori ormai stanchi ma pronti per il tratto finale. Via verso il castello di Villalta Maniero del 1200 ultimamente restaurato e aperto al pubblico, quindi si sale verso le colline per passare davanti al Forte costruito nel 1909 opera facente parte della cosiddetta fortezza del Medio Tagliamento e non poteva mancare il passaggio sui ruderi del castello dell'alto medioevo con la torre riadattata a campanile e orologio, e scendere verso i borghi storici di Fagnano e quindi il rientro in piazza stanchi ma credo contenti dei bellissimi percorsi. Alle undici le premiazioni con 28 gruppi premiati con vino e cesti con prodotti gastronomici ed infine alla presenza della figlia di Renato Castellani è stato premiato il gruppo con più partecipanti sommando le presenze nelle nostre tre marce, a luglio la "Marcia dell'amicizia" a Moruzzo, a settembre la "Correre nella campagna" a Faugnacco di Martignacco e questa appena conclusa. Un sentito ringraziamento a voi marciatori e a tutti gli amici che ci hanno dato una mano. Vi aspettiamo numerosi anche l'anno prossimo.

Mauro Fabro

27ª MARCIA PODISTI VALLE OLONA 22 novembre 2009 Gorla Maggiore (VA)

Il primo documento riguardante Gorla Maggiore risale al 1046, in esso appare il nome del paese scritto in latino: Gorla Maior seguito da un altro Gorla detto Minor, ciò si riferisce all'importanza che, in quel periodo storico, rivestivano le situazioni civili, sociali,



religiose e politiche. Situato nella pianura varesina, nei pressi del fiume Olona, oggi conta circa 5.000 abitanti. Il suo territorio è caratterizzato da molte aziende agricole e artigianali e nell'immediato dopoguerra importanti insediamenti industriali e edizione della "Marcia Podisti Valle Olona" organizzata dal locale gruppo con percorsi di km 7, 12 e 19 che ha visto la partecipazione record di oltre 1250 podisti provenienti anche dalle provincie vicine, e favorita da una giornata, si autunnale con nebbiolina e umidità, ma senza pioggia e con una temperatura accettabile per la stagione. Il gruppo Podisti Valle Olona è uno dei più "vecchi" per adesione al Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Varese e nonostante qualche problema logistico che ha costretto ad una partenza diversa da quella abituale dell'Oratorio Parrocchiale ha allestito tre percorsi nuovi correnti prima nel paese e poi nella valle che costeggia sia il fiume Olona che la vecchia linea ferroviaria abbandonata da anni, attraversando interessanti tratti di bosco e di campagna con le caratteristiche cascate e stalle ancora in funzione tramandando così le antiche tradizioni contadine ancora molto presenti in queste zone.

Molto belli e caratteristici i percorsi resi ancor più affascinanti dai colori autunnali che hanno reso più piacevole il cammino. Itinerari ben segnalati e ben assistiti da molto personale, unico neo, il ristoro dei km 12 posto un po' oltre i regolamentari 6 km previsti, e la segnaletica chilometrica un po' intricata stante le molte deviazioni, comunque niente di irreparabile, buona l'organizzazione nel suo insieme a conferma della grande esperienza messa in campo dai solerti

soci dei Podisti Valle Olona ai quali va il nostro plauso e il nostro grazie per le belle camminate proposte. A loro va anche il nostro sprone a continuare per molti altri anni a proporci itinerari per il vostro bel paese e i suoi dintorni. Ci vediamo anche l'anno prossimo.

Gianluigi Bosoni

MARCIA DELLA PREMIAZIONE E FESTA DEL PODISTA 6 dicembre 2009 Lavis (TN)

Con la «19ª Marcia della Premiazione», promossa dal gruppo sportivo "I Ciucioi" presieduto da Giuseppe Chini, che ha visto la partecipazione di 109 podisti sull'anello ripetibile di 6 km, alla periferia del centro cittadino, si è terminata l'attività 2009 del comitato Fiasp del Trentino. Durante questi ultimi dodici mesi, la "Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti" della provincia di Trento presieduta da Sergio Ragnoli, ha promosso ben trenta manifestazioni podistiche non competitive, le quali hanno riunito 20373 atleti, dei quali ben 11866 provenienti da fuori regione. Una realtà spesso sconosciuta e sottovalutata dagli organismi sportivi, ma che al contrario di anno in anno vede aumentare gli appassionati delle corse non agonistiche, che si svolgono sul territorio. Al termine della marcia, svolta in concomitanza della fiera dei Ciucioi (con centinaia

di bancarelle e stand del volontariato locale), si è svolta anche la «18ª Festa del Podista». Con l'occasione è stata premiata la marcia più gradita dai podisti, che è stata la «32ª Marcia della Carafa» di Biacesa di Ledro, seguita dal «18º memorial Carlo Gottardi» al Lago Santo di Cembra, e dalla «31ª Marcia sul Pasubio» a Giazzera di Trambileno. Al quarto posto, pari merito, la «Quattro passi in attesa della polenta e mortadella» a Varone di Riva del Garda, e la «21ª Marcia dell'Uva» a Verla di Giovo. Primo appuntamento Fiasp per il 2010, domenica 6 gennaio, con la «37ª Ciaspolada» in Valle di Non, da Romeno a Fondo con le racchette da neve.

Roberto Franceschini

MARCIA TITIGNANESE 16 dicembre 2009 Titignano (PI)

Ed eccoci arrivati alla marcia Titignanese con il tanto bistrattato esperimento della consegna dei cartellini alle 8 con le conseguenti reazioni dei podisti che, novità nella novità hanno organizzato lo sciopero delle partenze messo in atto da un gruppo di pochi noti che però non hanno disdegnato il fornitissimo ristoro (accattoni), come dire che l'idea arriva fino al cervello però lo stomaco è un'altra cosa però in democrazia si deve accettare anche questo la cosa strana è quella che il promotore





principale di questa iniziativa e cioè le partenze alle ore 8 il presidente del trofeo Lucchese si sia defilato fin da subito evitando le ire dei suoi amministratori che in mancanza di altro si sono scagliati contro il CIMS presidente che è stato oggetto di tutte le critiche e esternazioni alle quali ha controbattuto con la sua solita pacata flemma, è mancato anche il presidente del trofeo Pisano che guarda caso ha scelto questa data per una gita, davvero un bellissimo esempio di coesione non c'è che dire praticamente si tira il sasso e poi si nasconde la mano azione quanto mai deprecabile con degli alleati così avrei molte difficoltà ad avere fiducia trovandomi legato a loro in cordata su di una parete rocciosa. Parlando della corsa non sta al sottoscritto dare un giudizio devono parlare i fatti e i podisti, il gruppo podistico le Sbarre ha fatto il massimo per dare ai podisti il massimo del confort e vi posso assicurare che abbiamo passato una settimana dove tutti i soci si sono impegnati al massimo per la riuscita di questa marcia (in barba a chi ci vuole allo sbando) infatti un grande impegno da parte di tutti anche contro le intemperie che ci hanno impedito di mettere i teli sui gazebo che dovevano servire per le iscrizioni, e questo ci dispiace anche se è stato fatto il massimo per dare un tetto a tutti i podisti presenti. Concludendo vorrei ringraziare quelle brave persone che si sono dilettrate a togliere le frecce lungo il percorso forse non sapevano che il sottoscritto alle tre di notte era in giro sul percorso per controllare che tutto fosse in ordine e quindi mi spiace per quei cretini che pensando di farsi due risate alle nostre spalle siano rimasti delusi per la loro impresa vana, il gruppo podistico le Sbarre ha dato una dimostrazione di delle sue capacità a dispetto di chi pensava essere indispensabile anzi ora più che mai c'è più spazio per le idee e iniziative dimostrando la



propria effettiva vitalità. Un saluto a tutti i podisti anche a quelli che hanno scioperato ma però hanno dato il loro cartellino agli amici crumiri con la mera speranza di far-selo timbrare (che brave persone) ma così non è stato.

Aldo Pasetti

5ª MARCIA DI TELETHON - RICORDANDO ILARIA E IVANO 13 dicembre 2009 Paladina

Anche quest'anno a Paladina, piccolo centro in provincia di Bergamo, ai piedi delle Prealpi Orobie, in occasione di Telethon 2009, l'Atletica Valbreno ha coinvolto tutta la popolazione per allestire iniziative che promuovessero l'evento, con il momento culminante di Domenica 13 Dicembre dove è stata organizzata la 5ª edizione della Marcia di Telethon - Ricordando Iliaria e Ivano. Da qualche anno, da inizio Settembre è tutto un fervore per organizzare al meglio le varie manifestazioni in programma: bancarelle, lavoretti vari, raccolte fondi, incontri nelle scuole, e soprattutto la "nostra" marcia. Nostra, perché è sentita da tutto il paese: è tutto un proporsi per partecipare attivamente, affinché chi viene quella domenica a Paladina si ricordi poi di noi in modo positivo e faccia suo il messaggio di Telethon. Nostra perché tutti, dai piccoli delle scuole materne ai più grandi, fino ai nonni, quella domenica ci vogliono

essere. Nostra, perché pur essendo ancora un'iniziativa giovane è già entrata prepotentemente nelle consuetudini invernali del paese e si è affiancata al tradizionale mercatino natalizio, al presepio del Lavatoio ed alle altre manifestazioni del periodo. Nostra perché "adottata" subito, sin dalla prima edizione, dal popolo dei camminatori, sempre presenti, specialmente quando la Solidarietà chiama. Ogni edizione infatti ha registrato un incremento di presenze, anche quando il freddo pungente consigliava di stare al caldo sotto le coperte: dal migliaio di partecipanti del primo anno, siamo arrivati quasi a triplicare le presenze ed a diventare un appuntamento fisso nel calendario delle Marce FIASP. Nonostante il meteo promettesse neve e gelo, le favorevoli condizioni atmosferiche hanno permesso l'affluenza di oltre 2700 podisti che hanno potuto apprezzare i percorsi di 5 - 8 - 15 - 21 Km previsti, con i suggestivi passaggi predisposti. Dopo un km, gli amici del Lavatoio delle Ghiaie ci aspettavano con il loro caratteristico presepe, memoria delle tradizioni del paese, allestito nello storico Lavatoio, ricostruendo scene di vita quotidiana degli anni passati, quando gli abitanti della zona erano apprezzati per la loro attività di lavandai. A seguire, tutti i percorsi hanno attraversato il Parco Faunistico delle Cornelle, incantevole oasi

di natura che ha accolto con i suoi animali quanti, infreddoliti, ma incuriositi, si avventuravano fra i suoi viali, offrendo uno spettacolo inconsueto per i camminatori abituali e rallegrando il passaggio dei più piccoli e non solo. Inoltre per tutti i bambini, la Direzione offriva la possibilità di rivisitare il Parco con più tranquillità, offrendo un biglietto di ingresso. I percorsi di 15 e 21 km, dopo il passaggio nel parco di Villa Agliardi, dove chi optava per gli 8 Km ritornava all'arrivo, salivano al Santuario del Monte di Sombreno, dove era stato preparato un ricco ristoro e, percorrendo la pista ciclabile, attraverso il Parco dei Colli di Bergamo, toccavano anche frazioni e borghi dei paesi vicini che patrocinavano la marcia. All'arrivo, al Centro sportivo, un fornitissimo ristoro ed una parata di fiammanti Ferrari aspettavano i partecipanti e le premiazioni infine concludevano festosamente una giornata memorabile. Fra tutti i presenti, spiccavano con il loro entusiasmo i piccoli atleti dell'Atletica Valbreno, una settantina di bambini che si stanno avvicinando all'Atletica Leggera, per l'occasione accompagnati dai genitori, festanti per la mattinata diversa, trascorsa in allegria. L'Atletica Valbreno, fra le varie iniziative in cantiere, per il 2010 proporrà la novità del "Sentiero Di Iliaria" Circuito permanente del Parco dei Colli di Bergamo che da Maggio sarà a disposizione dei marciatori. Per l'occasione infatti, con il Centro Servizi del Comitato Provinciale della FIASP di Bergamo, Sabato 24 Aprile, andremo ad inaugurarlo, con una manifestazione denominata "6 ore sui Colli di Bergamo" dove sarà possibile percorrerlo in anteprema e scoprire un angolo del Parco dei Colli di Bergamo. Come da consuetudine, non sono mancate le scuole del territorio che, come le scorse edizioni, hanno partecipato in massa alla mani-



festazione: bambini e ragazzi con i loro insegnanti e genitori hanno portato una ventata di spontaneità ed allegria fra gli abituali camminatori della domenica, un po' anche sorpresi da quella massa colorata e festante che si metteva in marcia quando i primi concorrenti già avevano terminato la loro fatica. La Direzione Didattica ha infatti fatto suo il messaggio di Telethon, inserendo nel piano delle offerte formative, il progetto solidarietà ed i bambini e ragazzi con le loro famiglie hanno accolto con entusiasmo l'invito. Come al solito, oltre ai meravigliosi volontari che sempre ci supportano, numerose le associazioni che hanno dato il loro contributo organizzativo: dalle sezioni ANA dei quattro Comuni patrocinanti l'iniziativa, alle Protezioni Civili, all'Associazione Nazionale Carabinieri, all'AIDO, allo SCI CLUB, all'Oratorio, sono stati al nostro fianco per soddisfare le aspettative dei nostri "ospiti". Numerosi amici sponsor hanno inoltre contribuito economicamente e con materiale vario all'ottima riuscita della Marcia permettendo di raccogliere una cifra consistente, devoluta interamente a Telethon, per promuovere la ricerca scientifica. Una giornata anche in ricordo di chi, causa una malattia genetica, ha partecipato all'evento dal cielo, gioendo e trepidando con noi durante tutta la preparazione della marcia: Ilaria e Ivano quel giorno erano sicuramente

vicini, molto vicini a noi e sono stati sicuramente loro la leva che ha smosso tutta la comunità. Per loro, per il loro ricordo e per chi spera nella ricerca per una vita migliore, il nostro impegno per continuare questa avventura, sempre e soprattutto con entusiasmo. L'appuntamento è per la prossima edizione, sempre numerosi, uniti nella solidarietà.

Diego Rota

CORRI CHE TI PASSA 24 dicembre 2009 Cicognara (MN)

Presso il campo Sportivo di Cicognara, alle prese con un pomeriggio piovoso e una temperatura al di sotto della media stagionale, 150 podisti temerari e noncuranti delle condizioni atmosferiche avverse, si sono presentati per la 1° edizione della camminata "Corri che ti passa" manifestazione FIASP in collaborazione con il gruppo AVIS di Cicognara il cui intento era di raccogliere fondi per l'associazione A.I.L. di Mantova. I podisti presenti arrivati dalle località limitrofe, prima della partenza fissata per le 14:30, hanno iniziato a scambiarsi gli auguri di buon Natale e di un 2010 colmo di soddisfazioni e di risultati sportivi. Buona parte dei partecipanti hanno camminato con la maglietta dell'associazione A.I.L. in modo da onorare e diffondere a tutti gli scopi che essa si prefigge. Bevande calde sui percorsi e alla fine

hanno reso meno faticosa la camminata. Il responsabile Anversa Paolo, al momento delle premiazioni dei gruppi partecipanti, nel ringraziare l'AVIS Cicognara per la collaborazione e il Comitato FIASP di Mantova per la pubblicazione dell'evento sui propri canali informativi, con un pizzico di orgoglio nell'accomiarsi dai presenti, ha annunciato che sarà possibile anche nel 2010 la ripetizione di tale esperienza, oltre che sportiva anche per il carattere umanitario della stessa.

Angelo Regattieri

CAMMINATA PER FUNO 27 dicembre 2009 Funò di Argelato (BO)

Funò dista 10 Km da Bologna, fa parte di Argelato un Comune di 10.000 abitanti. In questa frazione si trova-

no importanti stabilimenti industriali, e una delle più grandi cittadelle di vendita all'ingrosso d'Europa. In questo abitato, si è svolta la Camminata per Funò, proposta dal gruppo podistico 2001 - Centro Sociale Funò. È stata una bella giornata di sole questa ultima domenica dell'anno 2009, dove oltre 1.600 appassionati podisti si sono ritrovati per fare sport e farsi gli auguri di fine anno. I percorsi di 3 - 7 - 12 Km proposti nelle campagne attigue al paese ha soddisfatto questa lunga processione di coloro che credono nello sport per tutti. Grande è stata l'ospitalità degli organizzatori.

Angelo Pareschi



Il Gruppo Sportivo del
C.R.A.L. SPERLARI
organizza la

29^a Sperlonga

percorsi di Km 6 - 10 - 15 - 22 - 30

CREMONA
DOMENICA 16 MAGGIO 2010

informazioni : **BUSETTI SANDRO**
tel. - fax : 0372.39175
cellulare : 339.5415038

RICONOSCIMENTI

Individuali: 400 gr. di Caramelle Sperlari + Stecca di Torrone Sperlari

Ai Gruppi: Coppe e cesti gastronomici ai primi 40 gruppi più numerosi

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

COME RAGGIUNGERCI:

- per chi esce dall'autostrada a Castelvetro Piacentino seguire l'indicazione Cremona e, dopo aver attraversato il ponte sul Po, Milano.

- per chi esce dall'autostrada a Cremona seguire l'indicazione Milano.

Verranno comunque predisposti cartelli di ritrovo marcia in vari punti, anche per chi proviene da altre direzioni.

È LA MIGLIOR OCCASIONE PER VISITARE CREMONA E GUSTARE LE SPECIALITÀ DELLA CUCINA CREMONESE



MARCIA A CUSTOZA

27 dicembre 2009 - Custozza (VR)



nei pressi del paese. La località dà anche il nome ad un vino DOC, il bianco di Custozza. Chi giunge a Custozza per la prima volta, sia dalla pianura padana, che dalla zona collinare del lago di Garda e da Verona, scopre un "paese" diverso dagli altri, per la sua tranquillità, serenità, dove il rispetto della natura è un punto cardine della vita per chi vi abita. Soggiornarvi anche per un solo giorno e scoprire le

Custozza è una frazione del comune di Sommacampagna in provincia di Verona. L'abitato sorge sulle ultime propaggini dell'anfiteatro morenico del Garda, nei pressi del fiume Tione, a breve distanza dalla pianura padana e dall'asse viario della via Postumia. Custozza è situata circa ad eguale distanza da Sommacampagna, Valeggio e Villafranca. Custozza è nota per essere stata teatro di due importanti battaglie risorgimentali, che videro in entrambi i casi la sconfitta dell'esercito piemontese prima e italiano poi ad opera dell'Impero austriaco. A ricordo di tali episodi bellici sorge un ossario

bellezze paesaggistiche dei luoghi che furono teatro di aspri battaglie, è motivo di vita, percorrere sulle alture gli infiniti sentieri delle colline moreniche, è motivo culturale, dove l'occhio spaziando ai margini dell'infinito trova gli Appennini, le Prealpi, i Colli Euganei, paesi e città della pianura padana. Qui il "Tamburino Sardo" ha fatto "storia", le sue gesta, sono ancora ricordate la dove la "narrazione" trova motivo di essere su una scritta marmorea affissa ad una casa. Qui a Custozza a cura della Pro Loco Locale e con la collaborazione di Gruppi facenti parte della Unione Marciatori Veronesi, domenica 27 dicembre, si è rinnovato questo appuntamento Sportivo-Sociale-Culturale, con il fine si di fare sport ma soprattutto di stringersi la mano, scambiarsi gli auguri per un 2010 ricco di soddisfazioni personali. Oltre 3500 gli iscritti che si sono cimentati in una giornata di sole su due itinerari di 6 e 12 km, ottimamente allestiti e gestiti. La premiazione degli oltre sessanta gruppi alla presenza di autorità locali e del Presidente della U.M.V. Gianni Fontana, ha concluso alle ore 11:30 la manifestazione divenuta un appuntamento degli Aderenti a questa Associazione e per tanti appassionati podisti non legati a nessuna entità sportiva. E' da rimarcare che a questo appuntamento, vari Gruppi facenti parte del Comitato F.I.A.S.P. di Mantova, hanno partecipato all'evento, dimostrando che lo sport unisce sotto i sentimenti più nobili tutti coloro che credono nello sport per tutti.

Remo Martini

17ª CORSA PER LA VITA

2 novembre 2008 - Trevi (PG)

Primo dell'anno di corsa per solidarietà con l'Associazione "Il Cucciolo" di Bologna impegnata nell'assistenza ai genitori e bambini nati pretermine. Pioggia e temperatura di quattro gradi per i tredento runner che nella mattina del 1° gennaio hanno partecipato alla 17ª Corsa per la Vita dallo Stadio Comunale al Colle di San Luca, organizzata dal Ghinelli-Hotel Maggiore di Bologna, Associazione Sportiva Dilettantistica, del Quartiere San Donato. Manifestazione a fine solidale, il ricavato della quota d'iscrizione, 1.200,00 euro, saranno utilizzati per l'acquisto di attrezzature pediatriche da donare all'Associazione bolognese "Il Cucciolo", impegnata nell'assistenza ai neonati prematuri, bambini che per avere abbandonato pretermine il grembo materno, lottano per sopravvivere fin dai primi attimi di vita. Una motivazione che è arrivata dritta al cuore di molti appassionati della corsa su strada compresi campioni come Vito Melito, ex iridato dei 100 chilometri, Gaetano Materia, tricolore e medaglia di bronzo ai mondiali master di maratona nella categoria "Over 60", l'Ironman Federico Girasole. Sulla linea di partenza concorrenti del capoluogo emiliano e di altre località: Desiderio Olivar di Russi, Nevio Luccaroni di Ravenna, Franca Michellini che guidava il team di Modena, Franco Landuzzi sceso dalle cime di

Baigno. Marzia Leoni e Rita Frignani, componenti la squadra femminile che in occasione dell'ultima edizione della New York City Marathon, hanno consegnato a Roberto Storaci, Vice Presidente Commissione O.N.U., un messaggio contro il femminicidio, Ismat Mahmoud, medico di origine egiziana residente a San Lazzaro, Lucia Zanetti, conosciuta nell'ambiente podistico con il soprannome di "Ketty". "Questa è anche la mia 17ª edizione, commenta. Una corsa alla quale sono particolarmente affezionata perché mi ha fatto conoscere un mondo nuovo. Prima la mia vita significava ufficio, tacchi a spillo e sessanta sigarette al giorno". Per Winny, maschio meticcio e Fiona, femmina razza labrador, l'appuntamento sportivo è stata l'occasione per uno scambio di auguri a quattro zampe. In veste di starter e concorrente Eraldo dei Gemelli Ruggeri, protagonista nella notte di San Silvestro dello spettacolo "I fuori come un balcone". Percorso in salita con il punto più impegnativo, curva delle Orfanelle, traguardo davanti alla Basilica di San Luca avvolta in un mantello di nebbia, applausi, brindisi augurale e strette di mano "extra large" per avere contribuito a ridare speranza e un sorriso ai bambini nati pretermine che lottano per vivere.

Fausto Cuoghi



IL CUCCILO

Ogni anno, su mille bambini nati presso le Cliniche Ostetriche del Policlinico, oltre quaranta sono al di sotto dei 2 kg di peso e altri presentano sin dalla nascita patologie congenite e/o croniche che necessitano, spesso, di Terapia Intensiva e assistenza continua. Piccoli neonati che a volte pesano meno di 1000 grammi e che, senza le cure e l'assistenza altamente specialistica, non riuscirebbero a sopravvivere e a diventare bimbi sani. L'Associazione il Cucciolo intende essere un "mezzo" per contribuire, con servizi gratuiti di volontariato, a concretizzare l'esigenza di un comune cammino, assicurando un complesso di supporti. Si è costituita nel giugno del 1995 per iniziativa di un gruppo di genitori di bambini nati prematuri, ricoverati sin dalla nascita presso l'Unità Operativa di Neonatologia del Policlinico S.Orsola-Malpighi ed è iscritta nel Registro Regionale del Volontariato.



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Marzo - Aprile 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*

6 MARZO

5° SOLO DONNE IN MARCIA, Campagnolo di Cavriana (MN), Inf. Regattieri Angelo, Tel. 0376.950201, Partenza ore 15:30/16:00, Km. 6-12

7 MARZO

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

19° TUTTI INSIEME SUI COLLI DI ZANDOBBIÒ, Zandobbio (BG), Inf. Barcella Fausto, Tel. 035.940663, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-15-21

2° MINIMARCIA DELL'8 MARZO, Osio Sopra (BG), Inf. Galante Vincenzo, Tel. 340.7341900, Partenza ore 14:30/15:00, Km. 5

CAMMINATA DELLA MIMOSA, Bologna (BO), [Borgo Panigale Via Nani 4], Inf. Marchesini Piero, Tel. 051.384157, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-8-14

CORSA ROSA, Brescia (BS), Inf. Petroner Emanuele, Tel. 030.47191, Partenza ore 10:00, Km. 6

38° QUATER PASS A GARGNA', Gargnano (BS), [Piazza Feltrinelli], Inf. Bernardini Francesco, Tel. 0365.71563, Partenza ore 9:00, Km. 4-13

VII° TROFEO AZZURRO, Curti (CE), Inf. Merola/Lengo, Tel. 0823.842429/347.7051411-368.590555, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10

3° GIR DEI SBER DA FANENCH, Offanengo (CR), Inf. Gaffuri Roberto, Tel. 0373.789246/338.7340851, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-15-21

15° "CAMMINATA TA LE VIGNE DELL'ISONZ", Pieris di S. Canzian d'Isonzo (GO), Inf. Cav.Uff.Miccoli Giorgio, Tel. 0481.798462, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-11-18

CAMMINATA DI SAN MARCELLINO, Imbersago (LC), Inf. Simone Mario, Tel. 039.9920215/338.3901823, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-18

36° CAMMINATA TRA LE CASCINE, Valera Fratta (LO), Inf. Mellerio Giuseppe, Tel. 0371.99234, Partenza ore 8:30/9:00, gvalerafratta@hotmail.it, Km. 6-13-21

22° CAMMINIAMO A COGLIATE IN ALLEGRIA, Cogliate (MB), Inf. Vago Luigi Massimiliano, Tel. 340.5568267, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-21

13° CORRIAMO PER L'HOSPICE, Abbiategrasso (MI), Inf. Li Causi Antonino, Tel. 339.7130756, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-22

10° CAMMINATA PER L'UNICEF, Piacenza (PC), Inf. Carmelo Gambardella, Tel. 338.1456019, Partenza ore 09:35/10:05, Km. 5-10

34° MARCIA DEA GAINA PADOVANA - 26° SELF SERVICE MAPPA, Caselle di Selvazzano Dentro (PD), [Cucine Mappa], Inf. Calore Giampaolo, Tel. 049.634115, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-12-17-22

9° STRASIMENO, Castiglione del Lago (PG), Inf. Farano G., Tel. 075.5178245-953779/3470068742, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 15-21-30-42-58

26° MARCIA LUNGO IL NONCELLO, Pordenone (PN), [Parco S. Valentino], Inf. Lucchitta Piergianni, Tel. 0434.540085/347.0003373, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

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

VALLI E PINETE, Ravenna (RA), Per informazioni Tel. 0544.404082 Sede, Partenza ore 9:30, Km. 2-7-21

28° GIRO DEL CASTELLO, Cerasolo di Coriano (RN), Inf. Gnoli Luigi, Tel. 0541.759422, Partenza ore 9:30, Km. 4-5-10-13

17° MARCIA "FESTA DELLA MIMOSA - "MEMORIAL "G. CORUZZI", San Terenzo di Lerici (SP), [Palestra delle scuole], Inf. Massimiliano Ercolini, Tel. 0187.523849, Partenza ore 8:00/8:30 Km. 4-7-13

31° MARCIA TRA CAMPI E ROSTE, Castione di Loria (TV), Inf. Sbrissa Giovanni, Tel. 0423.475035, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 5-11-21

4° MARCIA NEL PARCO DEL TORRE, Topoglianò (UD), Inf. Zanolla Paolo, Tel. 380.3310394, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 7-12-18

38° QUATTRO PASSI TRA I SENTIERI DELLE ,, BIONDE, Saltrio (VA), Inf. Arbini Florenzo, Tel. 0332.486052, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-10-16-20

37° MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE, Cavazza (VI), Inf. Pento Moreno, Tel. 0444.945394/328.4619638, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-20

1° MARCIA DEI BUJEL, Villaga (VI), Inf. Dal Maso Francesco, Tel. 0444.896810/339.7107484, Partenza ore 7:30/9:00, francescodalmasso@deroma.it, Km. 4-7-12-20

37° IN ALLEGRIA SUI TRE COLLI, Cà di Cozzi (VR), Inf. Ballini Luigi, Tel. 045.917629/348.0411313, Partenza ore 8:30/9:00, info@lasclaigera.it, Km. 5-10-18

13 MARZO

CORRI ITALIA, Guastalla (RE), Inf. Cavandoli Luciano, Tel. 328.7943284, Partenza ore 16:00/16:30, Km. 5-10

14 MARZO

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

29° "TOCC INSEMA SO I COI DE BERGHEM", Bergamo (BG), [Via Curie, 2], Inf. Pettini Silvio, Tel. 348.7246190, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-12-18

34° CAMMINATA INTOUREN A LA PIV ED ZENT - 26° MARATONINA DELLA QUATTRO PORTE, Pieve di Cento (BO), Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-7-12-21

33° CAMMINATA DELLA VOLONTA', San Felice del Benaco (BS), [Campo Sportivo di Portese], Inf. Muestesi Fabio, Tel. 0365.520428, Partenza ore 9:00, Km. 3-11

25° STRARIVOLTA, Rivolta d'Adda (CR), Inf. Piazza Ivan, Tel. 0363.79918/340.5111245, Partenza ore 8:00/9:00, roland@tiscali.it, Km. 7-14-21

28° MARCIA DEL FERROVIERE 18° MARATONINA DEI DUE FIUMI, Cremona (CR), Inf. Ghisleri Bruno, Tel. 0372.560104/392.7168762, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-17-25

22° ATTRAVERSO CESENATICO, Cesenatico (FC), [Stadio Comunale], Inf. Baruzzi Giorgio, Tel. 349.6807257, Partenza ore 09:30/12:00, Km. 4-10

24° CAMMINATA AVIS LOMAGNA, Lomagna (LC), Inf. Comi Eugenio, Tel. 039.5301405, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-14-21

3° MARCIA GRAFFIGNANA "MEMORIAL SPOLDI MAURIZIO", Graffignana (LO), Inf. Pontilinghi Alvaro, Tel. 0371.88534/348.8240685, Partenza ore 07:30/8:30, Km. 6-12-18

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

22° CAMMINATA DELL'AMICIZIA, Oleggio (NO), Inf. Turini Davide, Tel. 335.486944, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-13-20

27° MARCIA CITTA' DI MONSELICE, Monselice (PD), Inf. Breda Paolino, Tel. 0429.777154/347.7193792, Partenza ore 8:30/9:30, posta@gpmonselicesn.it, Km. 7-13-19

3° MARCIA DELLE GRAVE E DEI MAGREDI, Sedrano di San Quirino (PN), Inf. Milanese Gianfranco, Tel. 0434.918638, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12-20

33° MARCIA AMICI DEL CALCIO - 3° MEMORIAL IVO PIGORINI, Fidenza (PR), [Sede AVIS], Inf. Baroni Giulio, Tel. 330.772013, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-14-18



**IL GRUPPO PODISTI
SANT'ANGELO LODIGIANO (LO)**
organizza per

DOMENICA 2 MAGGIO 2010
la

35° MARCIA BARASINA

*Manifestazione podistica internazionale
non competitiva libera a tutti
di Km 6 - 13 - 19 - 24*

**Ritrovo al Centro Sportivo Comunale ore 7.00
Partenza ore 7.30 / 8.30**



Per informazioni: URPI SALVATORE, tel. 0371 90029



SCARPAZZEDA IN PGNEDA, Ravenna Bassette (RA), info, Tel. 339.5919043 Sede, Partenza ore 9:30, Km. 2-10-12

13ª MARCIA "ANTICHI BORGHI DI RICCO", Riccò del Golfo (SP), Inf. Tomà, Tel. 0187.968100, Partenza ore 8:30/9:00, www.gsgloffedepoeti.it, Km. 8-16

7ª TREVISOMARATHON, Treviso (TV), Inf. Zanetti Aldo, Tel. 0438.413255, Partenza ore 9:45, Km. 5-12-42

31ª CIAMINADE FRA AMIS, Gomers (UD), Inf. Abetini Giorgio, Tel. 329.8820803, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

15ª MARCIA DEE VIOLE, Annone Veneto (VE), Inf. Vello Silvano, Tel. 333.3567159, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-11-20

37ª MARCIA DELLE PRIMULE, Magrè di Schio (VI), Inf. Marangoni Francesco, Tel. 0445.531503/349.1935363, Partenza ore 8:00/9:30, franzmarangoni@gmail.com, Km. 5-10-23

34ª MARCIA DEI CAVINI, San Pietro di Rosà (VI), Inf. Geremia Redento, Tel. 0424.581138-561449/333.6181737, Partenza ore 8:00/9:00, geremia.red@alice.it, Km. 6-10-20

6ª CORRILLASI, Illasi (VR), Inf. Fiocco Lorenzo, Tel. 340.8676138, Partenza ore 8:30/9:00, loreno.fiocco@libero.it, Km. 6-14-21

19 MARZO

11ª GARA DI PASQUA, Gatteo - Cesenatico (FC), Inf. Baruzzi Giorgio, Tel. 349.6807257, Partenza ore 20:30/22:30, Km. 6

20 MARZO

MARCIA SAN JOSEF, Percotto di Pavia di Udine (UD), Inf. Dentese Luigi, Tel. 328.5472863, Partenza ore 15:30/16:30, Km. 3-6-12

21 MARZO

36ª CAMMINATA "5ª FONTI", Misano Gera d'Adda (BG), Inf. Ghilardi Mauro, Tel. 0363.848813 anche fax, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-13-18

11ª TRA I SANTUARI DI CENATE D'ARGON E L'OASI DEL WWF, Cenate Sotto (BG), Inf. Pasinetti Fabio, Tel. 035.4250802, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-8-16-22-27

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

CORRI CON L'AVIS, Imola (BO), Inf. Bonifazi, Tel. 0542.21290/340.3459510, Partenza ore 9:30, Km. 2-8-21

A MO'N TIRÙ, Montirone (BS), Inf. Petroner Emanuele, Tel. 030.47191 Partenza ore 10:00, Km. 10-20

30ª CAMMINATA TRA LE VIGNE DEL LUGANA, Pozzolengo (BS), Inf. Buzzachetti Silvano, Tel. 030.9916144, [Centro Sportivo Comunale], Km. 6-13

2ª STRACAPUA, Capua (CE), [Fossati], Inf. Alfano Gianluca, Tel. 338.7729703, Km. 5-10

39ª MARCIA INTERNAZIONALE DELLE COLLINE BRIANZOLE, Cortenova di Monticello Brinza (LC), Inf. Brambilla Angelo, Tel. 039.9206712, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-19-30-40

32ª MARCIA DEL NEBBIOLO, Tavazzano con Villavesco (LO), Inf. Fasoli Giovanni, Tel. 0371.761633, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 4-8-12-17-24, andrea.fasoli@libero.it

SULLE ORME DI ANNIBALE, Gragnano Trebbiese (PC), Inf. Zaffignani Vittorio, Tel. 0523.788142/349.5666775, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-18

25ª MARCIA DI CAMPEIS Campeis di Pinzano al Tagliamento (PN), Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432.950342, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-34

29ª MARCIA DEL QUARTIERE, Lemignano (PR), Inf. Riva Franco, Tel. 347.2300810, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-12-16

24ª TROFEO AVIS NOVELLARA, Novellara (RE), Inf. Santelli Tristano, Tel. 0522.662086, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 4-12-21

25ª MARATONINA DI PRIMAVERA, Rimini (RN), [Gros Rimini], Inf. Paganelli Agostino, Tel. 0541.383711 Partenza ore 9:30, Km. 2-8-21

7ª NEL PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE, Riomaggiore (SP), [Palestra Scuola Media], Inf. Godani Maurizio, Tel. 0187.738533, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-8-18-25

20ª MARCIA DELLE RONDINI, Cividale del Friuli (UD), Inf. Gallarani Sergio, Tel. 0432.733366, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-22

28ª SU E GIO' PAR CASTRONN - 20ª MARATONA DI CASTRONNO, Castronno (VA), Inf. Zambolin Angelo, Tel. 0332.892035-0331.909534, Partenza ore 8:12-23-31-42

8ª CAMINADA CITTA' DI THIENE, Thiene (VI), Inf. Mandolfi Walter, Tel. 349.1619129-339.7060980, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 4-7-12-22

10ª STRAVICENZA Vivenza (VI), Inf. Zovico Christian, Tel. 0444.920549/347.0705242, Partenza ore 10:00, Km. 2-6-10, chzovico@libero.it

3ª PEDALANDO CON GUSTO, Mussolente (VI), Inf. Sandro Francesco, Tel. 333.6943894-368.653756, Partenza ore 9:00, prolomcomussolente@hotmail.it, Km. 25

22ª QUATTRO SALTI CON LE RANE, Vangadizza di Legnago (VR), Inf. Novello Pierluigi, Tel. 349.6309799, Partenza ore 8:30/9:00, Pierluigi.Novello@stispa.it, Km. 7-12-18

37ª SGAMBADA DE SAN GIUSEPPE, Verona (VR), Inf. Rossi Ettore, Tel. 349.8463441, Partenza ore 8:30/9:00 da Borgo S. Croce, mombocar@tin.it, Km. 4-11-18

27 MARZO

IL MIGLIO ROSA, Marostica (VI), Inf. Pettenon Fredy, Tel. 0424.72593/348.1075947, Partenza ore 15:00, stefano.pettenon@alice.it, Km. 2

IL MIGLIO ROSA, Vicenza (VI), [Viale 10 Giugno], Inf. Abriani Wilma, Tel. 339.6512920-348.3810358, fiaspvicenza@hotmail.it, Partenza ore 15:00, Km. 2

28 MARZO

22ª STRABREMBATE, Brembate di Sopra (BG), Inf. Mascheretti Giacomo, Tel. 035.620600/328.0505483-347.5839847, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-15-21

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

CORSA DI PRIMAVERA, Lograto (BS), Inf. Ariani Cinzia, Tel. 338.7019670, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-14-21

26ª CORSA IN MONTAGNA, Collio di Vobarno (BS), Inf. Arrighi Agnese, Tel. 349.7170755, [Via S. Sebastiano], Partenza ore 9:00, Km. 3-6

23ª CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA', Arosio (CO), Inf. Barzaghi Alberto, Tel. 031.605230, Partenza ore 7:45/9:00, Km. 7-11-19

3ª MARCIA NELLA TERRA DEI FONTANILI, Capralba (CR), Inf. Alpiani Teresa, Tel. 0373.452120/349.4273432, Partenza ore 8:00/8:30, segreteria@comunale.capralba.it, Km. 7-14-18-24

1ª TRA VENERE E CASCINE, Livraga (LO), Inf. Bergomi Marco, Tel. 333.8941910, Partenza ore 8:00/9:00, viesta@libero.it, Km. 7-14-21

39ª PASSEGGIATA ECOLOGICA DI PRIMAVERA, Varedo (MB), Inf. Sodini Paolo, Tel. 0362.554848 (ore 16:30-

18:30), Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-10-18

28ª CAMMINATA DEL ROCCOLO E DINTORNI, Grezzago (MI), Inf. Biffi Alberto, Tel. 02.90960870, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-15-22

35ª MARCIA DI PRIMAVERA, Castelvetro Piacentino (PC), Inf. Boselli Emilia, Tel. 349.5256987, Partenza ore 7:30/9:00, giovannipagani@inwind.it, Km. 5-8-12-18

36ª PASSO DI FINE INVERNO, Rivadolmo di Baone (PD), [Piazzale Chiesa] Inf. Albertin G./Don Carraro L., Tel. 0429.55355-2009/349.1872953, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-13-22

36ª CAMMINATA CAMPAGNOLA CARZETANA, Carzeto di Soragna (PR), Inf. Botti Alessandro, Tel. 0524.599027, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-15-21

28ª CAMINADA IN CUMPAGNIA, Certosa di Pavia (PV), Inf. Bertola Emilio, Tel. 0382.924450, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-22

38ª MARCIA DELLE STADELLE, Maron di Brugnera (PN), Inf. Martini Severino, Tel. 0434.623307, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12-21

28ª GIRO DELLA TURAZA, Ravenna (RA), [Porto Fuori], Inf. Cappelli Giampiero, Tel. 0544.455249/347.1294649, Partenza ore 9:30, Km. 2-8-21

9ª MARCIA DEL MARE, Lignano Pineta (UD), Inf. Cicutin Salvatore, Tel. 0431.50969 Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-21

24ª CAMMINANDO CON LA SPLUGEN, Induno Olona (VA), [Centro Sportivo Olonese], Inf. Bon Erminia, Tel. 0332.203207/338.3262281, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-15

11ª MARCIA DELLE CONTRADE, Caltrano (VI), Inf. Dal Santo Mirco, Tel. 0445.892624/347.7972332, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 5-10-20

5ª CORRI RETRONE, Vicenza (VI), Inf. Bedin Mario, Tel. 349.2120217-347.9236095, [Zona Ferroviaria], roberto.longo@bparmarostica.it, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-21

7ª CAMINADA DEI TRE CAMPANILI IN FESTA, Bonavicina di S. Pietro di Morubio (VR), Inf. Moretto Massimo, Tel. 349.8377094, moretto.massimo@tiscali.it - Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-13-20

3 APRILE

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

APERTURA PERCORSO CIRCOLARE TA LIPA POT, Stolvizza di Resia (UD), Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 360.960179, Partenza ore 15:00, info@amatoripodistica.it, Km. 6-12

5 APRILE

37ª MILANO VENEZIA, Pagazzano (BG), Inf. Turconi Raffaele, Tel. 0363.814834, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-21

9ª CAMMINATA PER L'ORATORIO, Pedrengo (BG), Inf. Nava Adriano, Tel. 035.655241/335.6823862, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-15-21

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

38ª MARCIA DE SA' E DE LA' DEL MELA, Cigole (BS), [Oratorio], Inf. Bonazza Amedeo, Tel. 030.959552, Partenza ore 9:00, Km. 5-15

23ª TRENZALONGA, Trezano (BS), Inf. Ferraretti Marco, Tel. 347.8564507, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-12-21

33ª CROSS OLGIAESE - 18ª MARATONA DEL CONFINE, Olgiate Cosmo (CO), [Centro Sportivo Pineta], Inf. Rossini Franco, Tel. 347.9005861, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-11-17-24-33

30ª GIR DA ARZEN, Montodine (CR), Inf. Fusar Bassini Domenico, Tel. 0373.242387, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 7-14-18-24

37ª QUATTRO PASSI NEL MUGELLO, Borgo San Lorenzo (FI), [Piazza Dante], Partenza ore 9:00, Km. 6-13

4ª MARCIA DEL LATTE, Borgo San Giovanni (LO), Inf. Sangregorio Antonio, Tel. 0371.227449/348.9313986, Partenza ore 8:00/8:30, m.teresa67@live.it, Km. 7-13-20

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

10ª CAMMINATA IN VAL LURETTA, Piozzano (PC), Inf. Traversoni Cristina, Tel. 0523.970106/329.0964236, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-10-15

20ª MARCIA DEE MASTEE, Brugine (PD), Inf. Penazzo Sandro, Tel. 049.9703496, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-14-21

35ª CAMMINATA NELLO ZONI - 14ª MARATONINA DEI DUE CASTELLI E UN'ABBZIA, Fontanellato (PR), Inf. Fragni Camillo, Tel. 0524.522657, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 3-5-10-15-22

36ª CAMINADA MADUNINA DAL... TARDUB... LA RISULINA, Zinasco Nuovo (PV), Inf. Cordone Claudio, Tel. 0382.915118, Partenza ore 7:00/9:00, Km. 7-13-17-26-33-45

7ª MARCIA "VALLE DEL MANGIA", Mangia di Sesta Godano (SP), Inf. Manganeli Lorella, Tel. 338.4607389, Partenza ore 8:30/9:00, mangiatrekking@libero.it, Km. 6-14

2ª MARCIA DELLO ANGELÒ, Vittorio Veneto (TV), Inf. Tomassella Francesco, Tel. 0438.554048, Partenza ore 9:00, Km. 6-12

34ª MARCIA DELLA "CHIESETTA", Colfrancai di Oderzo (TV), Inf. Furlan Giuseppe, Tel. 0422.716295, Partenza ore 15:30/16:00, Km. 6-12

12ª CORMORANA, Rizzi (UD), [Parco del Cormor], Inf. Benolich Fiorentino, Tel. 0432.567031, Partenza ore 8:00/8:00, Km. 7-13-21

14ª MARCIA DEL CILIEGIO IN FIORE, Mason Vicentino (VI), Inf. Ambrosini Giacomo, Tel. 0424.411733/333.6691056, Partenza ore 7:30/9:30, info@prolocomason.org, Km. 5-6-12-20

MARCIA TRA I CILIEGI, S. Giovanni Harione (VR), Inf. Burato Arturo, Tel. 348.7289852, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-13-21

10 APRILE

5ª MARCIA DELLE FONTI MIRACOLOSE, Ardola di Zibello (PR), Inf. Panni Paolo, Tel. 338.6931689, Partenza ore 16:30/17:00, Km. 6-13

11 APRILE

15ª MARCIAMO CON L'AIDO SULLE RIVE DELL'ADDA, Fara Gera d'Adda (BG), Inf. Bertoldo Oriano, Tel. 0363.398181/347.5149691, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-20

34ª TRITICO DELLE TARTARUGHE, Bergamo (BG), Inf. Teani Luisa, Tel. 035.531326/393.7003445, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 6-11-19-31

VIVICITTÀ, Brescia (BS), Inf. Petroner Emanuele, Tel. 030.47191, Partenza ore 10:00, Km. 6-12

5ª STRACITTADINA CARINARESE, Carinaro (CE), Inf. Compagnone R., Tel. 081.5020865/333.2227005-368.7217031, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-5-10

14ª QUATAR PASS SOTA I OCC DA SAN MAMET, Oltrona San Mamette (CO), Inf. Pagani Bruno, Tel. 333.3409371, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-15-23-28

24ª MARCIA ARREDAMENTI MAIANDI, Corte de Cortesi (CR), Inf. Pitti Giovanni, Tel. 0372.416659, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-18-21



1ª MARCIA CUDEGHINA, Crespiatica (LO), Inf. Cinquanta Bassiano, Tel. 0371.484122/333.8807517, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-20

25ª UL GIR DE MUNT, Monteseiro di Besana Brianza (MB), Inf. Rullo Enzo, Tel. 0362.995716, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-13-22-30

6ª MARCIAGROLA, Libiola di Serravalle a Po (MN), Inf. Bisi Paolo, Tel. 338.5903771, Partenza ore 8:30, Km. 3-6-12

27ª CAMMINATA SULL'ADDA, Trezzo sull'Adda (MI), Inf. La Ferla Giuseppe, Tel. 02.9091756, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-15-21-27

MARCIA DI PODENZANO - 9ª MARATONA VAL NURE E VAL TREBBIA, Podenzano (PC), Inf. Ghioni Gianmaria, Tel. 346.3252059, Partenza ore 7:00/9:30, Km. 5-13-24-42

26ª TRAVERSATA DEI COLLI EUGANEI, Villa di Teolo (PD), Inf. Giuseppe Maurizio, Tel. 338.2694885, Partenza ore 8:00/9:00, Maurizio-giuseppe67@iscali.it, Km. 42

37ª MARCIA PIAN PIANEO, Maserà di Padova (PD), Inf. Vecchiato Landino, Tel. 049.8860248, Partenza ore 8:15/9:15, Km. 7-14-24

14ª MARCIA DELLA VAL MEDUNA, Meduno (PN), Inf. Rossi Roberto, Tel. 0427.86374, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-24

20ª MARCIA DI TORRE D'ISOLA, Torre d'Isola (PV), Inf. Bertola Emilio, Tel. 0382.924450, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-22

29ª CASTELFRANCO-MONTEFALCONI-CAMTELFRANCO, Castelfranco di Sotto (PI), Inf. Bontà Giuseppe, Tel. 0571.480547/339.7681696, Partenza ore 8:15/8:30, Km. 6-12-17-22

8ª STRACASTELO, Castel Guglielmo (RO), Inf. Argenton Alberto, Tel. 328.3589300, Partenza ore 8:30/9:30, 8anna8@libero.it, Km. 6-13-23

ATTRAVERSO IL CHIESE, Storo (TN), Inf. Donati Donato, Tel. 328.5716297, Partenza ore 9:00, Km. 3-12

14ª MARCIA CITTA' DI AQUILEIA, Aquileia (UD), Inf. Dalla Costa Umberto, Tel. 0431.91090, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

12ª CAMMINATA DELLE FRAZIONI, Castelvecchiana (VA), Inf. Albertoli Paolo, Tel. 340.7967062-346.219073, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 6-12-18

16ª MARCIA DI PRIMAVERA - 16ª MARATONA CITTA' DI ALTAVILLA, Altavilla Vicentina (VI), Inf. Castegnaro Renato, Tel. 0444.696568/347.4797924, Partenza ore 6:30/9:30, castegnaronrenato@libero.it, Km. 6-12-24-42

38ª QUATTRO PASSI DI PRIMAVERA, Verona (VR), Inf. Del Po D., Tel. 045.6700280-8300718, Partenza ore 9:00/9:30 da Ponte Crescano, giovane.montagnavr@linero.it, Km. 12-25

16 APRILE

26ª PASSEGGIATA MAGIOSTRINA, Cortemaggiore (PC), Inf. Poggi Ivano, Tel. 0523.983377-942828 fax, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 5-10

4ª TROFEO QUARTIERE OVEST QUATAR PASS PRA MDASEI, Voghera (PV), Inf. Giacobone Daniele, Tel. 339.7110811, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 5-10

17 APRILE

3ª PERCORSO VITA RIO BOCCOLO, Varano Melegari (PR), Inf. Scarpenti Carmen, Tel. 0525.53318, Partenza ore 16:00/16:30, Km. 6-12

18 APRILE

36ª LA PANORAMICA, Ambivere (BG), Inf. Locatelli Vincenzo, Tel. 035.908028, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-13-17-23

30ª U GIR PER BARIA, Bariano (BG), Inf. Bassi Claudio, Tel. 0363.958142, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-13-21

14ª CAMMINATA DI LOVELOTO - 14ª MARATONA DELLA CANAPA, Lovoletto (BO), Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-6-11-22

26ª CAMMINATA ECOLOGICA, Montichiari (BS), [Piazza del Municipio], Inf. Zani Enea, Tel. 030.9960540, Partenza ore 9:00, Km. 4-12

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

11ª CAMMINATA DELI TRE CAVI, Formigara (CR), Inf. Anelli Maurizio, Tel. 0374.78145/338.6127920, Partenza ore 8:00/9:00, formigara-oratorio@gmail.com, Km. 7-14

LA CORSA DI POLL, S.Vittoria di Cesena (FC), Inf. Sede, Tel. 0547.663443-324468, Partenza ore 9:30, Km. 2-7-11

32ª CAMMINATA A MONTEVECCHIA, Montevicchia (LC), Inf. Scaccabarozzi Sergio, Tel. 039.9930603, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 6-12-20

5ª QUATAR PASS CUI AVUCAT DA CAPUNAC, Caponago (MB), Inf. Pini Pino, Tel. 02.95742432-95741861, Partenza ore 8:00/9:30 Km. 6-12-18

10ª TROFEO DELLA SOLIDARIETA', Bresso (MI), Inf. Parolini Angelo, Tel. 331.4852919, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 9-15

38ª NUOVA DUE OSONI, Grazie di Curtatone (MN), Inf. Sangiorgi Bruna, Tel. 0376.363261, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-14-21

35ª TROFEEI A.M. "M.ANGUISSOLA L.FABRIZI", Piacenza (PC), [Loc. Besurica, Via Grazioli], Inf. Morni Franco, Tel. 0523.457826-498644, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-20

33ª MARCIA INTERNAZIONALE DEL VECCHIO MULINO, Rubano (PD), [Quartiere Europa], Inf. Mercanzin Giampaolo, Tel. 049.631405/338.4733645, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 2-7-10-15-24

34ª "ATTRAVERSO LE RISORGIVE", Porcia (PN), Inf. Fracas Edda, Tel. 334.3636923, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 3-6-11-21

13ª UN PO' 'N POGGIO, Prato (PO), Inf. Dardi Alessio, Tel. 335.7079822, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 3-6-11-17-23-31

29ª CAMMINANDO PER SORBOLLO - 13ª TROFEO DISMO ROVELLI, Sorbolo (PR), Inf. Melli Giovanni, Tel. 0522.680250, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-6-9-13

29ª STRATICINO, Pavia (PV), [Pza Castello] Inf. Natviti Alessandro, Tel. 02.4455636, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-11-24-32

17ª MARCIA MIRADOLESE A.M. SERGIO MARUFFI, Miradolo Terme (PV), Inf. Camarlinghi Mauro, Tel. 333.7372821, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-14-19-24

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

8ª MINI LAGARINA, Villa Lagarina (TN), Inf. Signorelli Giuseppe, Tel. 338.7562787, Partenza ore 10:00/11:00, Km. 10

TUTTA DRITTA, Torino (TO), Inf. Sede/Blatto, Tel. 011.4559959/338.3919800, Partenza ore 10:00, marioblatto@alice.it, Km. 10

22ª SPORTINSIEME, Cervignano del Friuli (UD), Inf. Ancona Armando, Tel. 0431.370070, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-21

31ª STRADAVERIO, Daverio (VA), Inf. Canavesi Gianmarco, Tel. 0332.949328, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-12-18

32ª "SU E ZO PER I PONTI DI VENEZIA", Venezia (VE) [Piazza San Marco], Inf. Sede, Tel. 041.5904717-5903042 fax, Partenza ore 10:00, Km. 5-10

35ª MARCIA DEL BEATO, Marostica (VI), Inf. Pettenon Fredy, Tel. 0424.72593/348.1075947, Partenza ore 7:30/9:30, stefanopettenon@alice.it, Km. 4-7-13-21

38ª SEI VILLE, Verona (VR), Inf. Sartori G./Gini A., Tel. 045.528154/346.4181539, Partenza ore 8:00/8:30, Club Marciatori gini.a@alice.it, Km. 7-13-21

21 APRILE

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

23 APRILE

6ª MARCIA A BORGHETTO - 5ª TROFEO RENATO MAZZONI, Borghetto (PC), Inf. Mazzoni Patrik, Tel. 340.9097643, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 6-12

24 APRILE

SEI ORE SUI COLLI DI BERGAMO - "IL SENTIERO DI ILARIA", Bergamo (BG) [Mad. della Castagna], Inf. Pasqualin P./Teoni L., Tel. 035.541372-531326/393.7003445, Partenza ore 7:30/12:00, Km. 10-20-30-40-50

8ª CAMMINATA PER L'AMICO, Lurate Caccivio (CO), Inf. Rimoldi Antonietta, Tel. 031.390334, Partenza ore 14:00/17:00, Km. 6-10

14ª CAMMINATA DI PRIMAVERA, Briosco (MB), Inf. Dell'Oca Antonio, Tel. 0362.95648, Partenza ore 17:00/18:00, Km. 7-12-18

STAFFETTA DEL SANTO "PADOVA-VEDELAGO", Padova (PD), [Piazza del Santo], Inf. Gusella Andrea, Tel. 345.2487891, comitato@fiaspadopova.it, Partenza ore 8:00, Km. 42

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

AVIS IN MARCIA 2010, San Secondo Parmense (PR), Inf. Berzioli Marco, Tel. 0521.873566, Partenza ore 17:00/17:30, Km. 7-14

16ª NA' CORSETTA PER I CAMPI E VIGNE DE PRAMAJOR, Pramaggiore (VE), Inf. Della Bianca/Olivotto, Tel. 347.3635446/340.3484727, Partenza ore 17:00/19:00, Km. 6-11

1ª HAITI RUN, Tavagnacco (UD), Inf. Chiarosso Sante, Tel. 0432.690620 [Fraz. Feletto Umberto], Km. 6-10-18

25 APRILE

9ª LA PADELADA, Arcene (BG), Inf. Annoni Giuseppe, Tel. 035.878527, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-14-21-28

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

37ª SCURTAROLA DE VILA DE SALO', Villa di Salò (BS), Inf. Muesesti Paolo, Tel. 0365.40740-42285, [Campo Sportivo Oratorio], Partenza ore 9:00, Km. 4-8

25ª PASSEGGIATA CAMPAGNANESE, Castel Campagnano (CE), Inf. Campagnano Ferdinando, Tel. 0823.863368/338.1384574, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-14

29ª GIRO DEL MARZALE, Ripalta Vecchia di Madignano (CR), Inf. Ghilardi Riccardo, Tel. 340.8002953, Partenza ore 8:00/9:00, z.ghilardi@alice.it, Km. 6-12-22

ACQUA, TERRA, CIELO, Robbiate (LC), Inf. Bassani Giovanni, Tel. 039.513583/329.1670879, Partenza ore 7:45/9:00, Km. 4-6-12-18

XXXIVª MARCIA DELLE VILLE, Marlia (LU), Inf. Taddeucci Ruggero, Tel. 338.9718775, Partenza ore 8:00/9:30, info@marciatorimarliesi.it, Km. 3-6-12-18-25

2ª CORSA PER LA SOLIDARIETA', Monza (MB), [Ingresso Parco Porta Monza], Inf. Galimberti Paolo, Tel. 333.2814112, Partenza ore 8:00/10:00, Km. 6-16

29ª MARCIA DI PRIMAVERA, Besate (MI), Inf. Rebuscini Damiano, Tel. 02.9050980, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-15-21

32ª PASCULADA D'LA VACA - 30ª MARATONA DEI COLLI STORICI, Castiglione delle Stiviere (MN), Partenza ore 7:30/9:00, Inf. Perondi Paolo, Tel. 0376.673687/030.9665624, Km. 7-12-21-30,

36ª MARCIA DEI FIORI, Tramonte di Teolo (PD), Inf. Cocchio Alfonso, Tel. 049.9935095, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-10-20

8ª MARCIA ACAT, Pordenone (PN), [Parco S.Valentino], Inf. Moretti Roberto, Tel. 0434.550276, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12

CAMMINATA PER TUTTI - PERCORSI NATURA COGOLONCHIO SICCOMONTE, Cogolonchio di Fidenza (PR), Inf. Frati Angela, Tel.

0524.63125, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 4-8-15

23ª MARCIA A BADIA, Badia Pavese (PV), Inf. Ferri Ettore, Tel. 0382.78592/338.8812343, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 6-14-19-25

29ª EDIZIONE 50 KM DI ROMAGNA, Castel Bolognese (RA), Inf. Morozzi Tiziana, Tel. 0546.50336/349.4420526, Partenza ore 8:30, Km. 3-11-50

30ª MARCIA "CADUTI DELLA RESISTENZA", Forte di Montalbano (SP), Inf. Castellini Pietro, Tel. 328.4539218, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-14-20

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

11ª MARATONA S.ANTONIO - 22ª MARATONA DI VEDELAGO, Veduggio (TV), Inf. Petterlin Antonio, Tel. 049.8227114-715930/338.9841755, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 42

24ª PASSEGGIATA CON GLI ANIMALI, Monigo (TV), Inf. Cendron Mario, Tel. 0422.21372, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-10

19ª MARCIA DEGLI ASPARAGI, Gorgo di Latisana (UD), Inf. Vatri Luciano, Tel. 335.7468388, Partenza ore 8:30/10:00, Km. 7-13-21

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

23ª MARCIA DEL DONATORE, Grancona (VI), Inf. Bisognin Mirko, Tel. 0444.889752/347.3682041, Partenza ore 8:00/9:00, mirco.bisognin@libero.it, Km. 5-12-23

17ª MARCIA DELLA SOLIDARIETA' - 2ª MARCIA DEL DONATORE, Villaverla (VI), Inf. Coltro Gian Emilio, Tel. 0445.855134/340.3440139, gsvillaverla@libero.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-12-20 (anche per disabili)

29ª MARCIA DI S.FLORIANO, Zimella (VR), Inf. Marcon Luigino, Tel. 0442.84948, Partenza ore 8:00/9:00, info@geminazimella.it, Km. 6-11-16-24

28 APRILE

21ª AGOSTO BOTTINI, Corteolona (PV), Inf. Galmozzi Flavio, Tel. 331.6214227, Partenza ore 19:15/20:00, Km. 6-12

30 APRILE

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



I PRINCIPI DELLO SPORT

"Ho attraversato il mondo, ho verificato che vi sono le frontiere, ma quelle frontiere stavano soltanto nella testa degli uomini".

Thor Heyerdhal, esploratore norvegese

Valorizzare e promuovere lo sport significa stare meglio (fisicamente e moralmente) con noi stessi e con gli altri, contribuire a creare un'identità equilibrata, considerare pertanto l'attività sportiva come strumento di benessere volto a migliorare la qualità della vita personale, collettiva e sociale. Lo sport è un diritto per tutti i cittadini, poiché conserva, anche nelle espressioni agonistiche più alte, il carattere di confronto leale e gioioso, di incontro e rapporto amichevole; la vittoria e la sconfitta fanno parte della vita di tutti noi e quindi bisogna saper vincere senza arroganza e perdere senza risentimento e rancori; più che mai in questi tempi lo sport deve cooperare efficacemente ad affermare una cultura di pace, con l'avvicinamento tra popoli e col dialogo tra nazioni. Intraprendendo attività sportive attraverso scelte consapevoli non solo si migliorano le funzioni del nostro corpo, ma si instaurano rapporti leali con antagonisti, e si impara a riconoscere e rispettare i valori dell'ambiente naturale. In queste pagine, dopo aver preso in considerazione il processo evolutivo che ha portato lo sport ad essere un fenomeno di massa della nostra società, supportato da tutti i principali mezzi di comunicazione moderni, cercheremo di definirne i valori (che permangono, per fortuna) e i vantaggi psico-fisici che l'attività sportiva garantisce. L'evoluzione della pratica sportiva e del suo significato terminologico è collegata strettamente al posto che essa ha occupato nella società, alla considerazione che le è stata o le è dedicata in un determinato contesto politico, culturale ed economico. In linea generale si parte da un'identificazione tra educazione fisica e sport, per arrivare a un'identificazione tra pratica dilettantistica e pratica professionistica. L'educazione fisica, da parte sua, è uno strumento pedagogico con caratteri ideologici, estetici, morali; lo sport possiede, invece, caratteristiche specifiche di agonismo e di volontarismo. Con lo sport professionistico si passa dalla sfera ricreativa a quella dello spettacolo: accade quando l'atleta riceve un compenso per questa pratica e ne fa l'attività prevalente, quando attorno al singolo o alla squadra ruota una complessa organizzazione economica, sanitaria, scientifica e una fitta rete di media, quando il desiderio di vittoria diventa il solo obiettivo della pratica sportiva. Intorno al fenomeno professionistico si crea un ambiente particolare, nel quale si avvicina lo spettatore occasionale, il semplice appassionato, il sostenitore e il vero e proprio «tifoso». Si tratti di sport agonistico, sport amatoriale o semplicemente attività fisica svolta nel tempo libero, non va sottovalutata la dimensione educativa che può assumere la conoscenza e la pratica dell'attività sportiva; anche se la concezione dello sport moderna è molto diversa da quella del passato, i valori universali che vi ruotano attorno, lealtà, correttezza, passione dovrebbero essere rimasti immutati. È davvero così?

Le riflessioni che possono scaturire da questa "memoria" possono portare il lettore a "molte" considerazioni: del suo stato d'essere "praticante" o "dirigente", oppure interprete di una attività sportiva, sociale, educativa, dove l'altruismo è indubbio che è l'interprete maggiore. In questo periodo la FIASP riceve i progetti organizzativi da parte di coloro che ne condividono i principi e li difendono sin dal 1975 anno in cui questa Federazione si è costituita, è augurante che i valori universali basati sulla lealtà, correttezza, passione, siano sempre i punti cardini su cui si posano le volontà di tutti coloro che attivano lo sport per tutti.



Gruppo Marciatori dell'Olmo

Di Selz-Ronchi dei Legionari (GO)

Organizza:

Domenica 16 maggio 2010

A Selz di Ronchi dei Legionari (GO) la

33^a Marcia dei Tre Laghi

Trofeo Cassa Rurale e Artigiana di Savogna e Doberdò del Lago

Marcia internazionale

Non competitiva di Km. 5-11-18-28

Partenza ore 8.30 - 10.00

I percorsi si snoderanno lungo i sentieri che fanno da cornice ai laghi di Doberdò, Pietrarossa e Mucille toccando la parte più bella del Carso Monfalconese.

I marciatori della 28 Km. oltrepasseranno il confine italo-sloveno per toccare la località di Opacchiasella.

Per informazioni: Tel. 0481 777553 / 0481 777716 / 347 1182875

Gruppo marciatori dell'Olmo





SPORT e GRAVIDANZA

La regola fondamentale per tutte le donne in gravidanza è l'uso del buon senso. La gravidanza rappresenta uno stato fisiologico normale per una donna e non una condizione patologica. In questo senso, una donna abituata a fare sport può tranquillamente continuare anche durante la gestazione, anche se in misura ridotta. Fanno eccezione:

- situazioni precedenti di parto prematuro;
- stati di sofferenza fetale;
- tutte le condizioni che impongono il riposo a letto;
- gli ultimi tre mesi, in cui, può essere consigliato, oltre ai consueti esercizi respiratori, solo il nuoto.

Diverso è il discorso riguardo alle donne che hanno sempre condotto una vita sedentaria, infatti, è sconsigliabile, durante una gravidanza, intraprendere da zero qualsiasi attività sportiva.

Il nuoto è sicuramente lo sport più indicato, sia perché si tratta di un'attività aerobi-

ca, sia perché comporta una diminuzione del carico sulla colonna vertebrale (ricordiamo che nella donna incinta, a causa della modifica della postura (posizione abituale della colonna vertebrale), è molto alto il rischio di ernia al disco).

Sono assolutamente proibiti: tutti gli sport anaerobici, gli sport violenti, l'attività agonistica in generale, i tuffi e le immersioni, tutti gli sport che possono arrecare traumi, gli sforzi in alta quota e tutte le attività che comportano un prolungato carico sulla punta dei piedi (tipo la danza).

Gli sport consentiti quindi sono solo alcuni (nuoto, ciclismo, golf, marcia, corsa), contraddistinti da uno sforzo prettamente aerobico, e devono, in ogni caso, essere praticati rispettando alcuni accorgimenti:

- non superare mai il 60-65% della frequenza cardiaca massima;
- lo sforzo deve essere tale da non indurre mai uno stato di sfinimento o di "fiatone";
- evitare esercizi prolungati in ambiente

caldo e umido;

-svolgere l'attività lentamente, intervallandola con momenti di riposo;

-non raggiungere mai un'intensità che possa provocare un aumento della temperatura corporea o che non permetta un recupero completo entro quindici minuti dal termine dell'attività;

-sottoporsi ad un prolungato riscaldamento e a un defaticamento progressivo.

In particolare: nuoto, golf e camminate sono i più idonei; ciclette e ciclismo vanno intervallati con momenti di recupero, con sedute di lavoro effettivo di massimo venti minuti totali e comunque sempre sottoritmico; la corsa è consentita solo a chi era già praticante e decisamente in maniera molto blanda.

Ricordiamo che le donne in gravidanza possono ottenere buoni benefici a livello fisico e respiratorio con la pratica dello YOGA

CAMPIONESSE DOPO IL PARTO

Kim Clijsters, campionessa supermamma

Kim Clijsters, tennista belga, 26 anni e una bambina di 18 mesi, è la prima mamma dal 1980 che vince gli Us Open, contro la danese Wozniacki. La campionessa aveva lasciato il tennis nel 2007, piena di acciacchi e desiderosa di avere un figlio. Ha ripreso ad allenarsi a marzo, e inaspettatamente ha ripreso anche a vincere. La piccola Jada era con lei sul campo, insieme al marito, Bryan Lynch, giocatore di basket, che ha smesso da quando la moglie ha ripreso, per seguirlo. Si può essere campionesse e mamme, conciliare gli intensi allenamenti e le frequenti trasferte con la cura dei figli, anche se, come dice Josefa Idem, altra campionessa supermamma, bisogna essere superaiutate: da un marito e papà presente, e da una o più tate e baby sitter, in questi casi. Oppure da una nonna che si prende cura della nipotina anche la notte, come nel caso di Catriona Matthew, golfista scozzese di 39 anni che ha vinto l'open britannico 10 settimane e 6 giorni dopo aver partorito. Nel 2008 alle Olimpiadi di Pechino è stata Valentina Vezzali, mamma del piccolo Pietro, a fare notizia vincendo l'oro nel fioretto individuale. Nel 2007 l'inglese Paula Radcliffe ha vinto la maratona di New York 10 mesi dopo la nascita della figlia, mentre l'australiana Jana Rawlinson ha vinto l'oro mondiale nei 400 ostacoli, a 8 mesi dalla nascita della figlia





Sportincomunità

Associazione Nazionale
di Promozione Sportiva
delle Comunità

IN MARCIA PER LA VITA

"La F.I.A.S.P. presente nel campo della solidarietà"

Una marcia per testimoniare che dal tunnel della droga si può uscire. È stato questo l'obiettivo della manifestazione "In marcia per la vita - campioni di solidarietà", organizzata dall'A.N.P.S.C. (associazione nazionale di promozione sportiva nelle comunità) che il 9 maggio scorso ha preso il via dalla sede del Ser.T di Udine per giungere il 23 in Campidoglio a Roma. La manifestazione è stata realizzata grazie all'indispensabile supporto

dei comitati locali FIASP.

Il problema della droga soprattutto tra i giovani negli ultimi anni sta diventando una vera e propria piaga sociale del nostro paese. Lo conferma il crescente numero di utenti che ogni anno entrano nel mondo delle comunità terapeutiche per disintossicarsi e ricominciare a vivere. E tra le tante attività quella fondamentale utilizzata da medici e operatori delle comunità per risanare il corpo ma soprattutto la mente

è quella sportiva. È proprio con questo intento che dal 1995 l'A.N.P.S.C., si occupa della promozione e organizzazione di eventi sportivi per tutti coloro che si trovano ad affrontare il difficile percorso di uscita dalla tossicodipendenza.

"In marcia per la vita- Campioni di Solidarietà" simboleggia il cammino svolto da chi ha deciso di cambiar vita. La staffetta vuole rafforzare la consapevolezza, di utenti ma non solo, che tale cammino è interdipendente dal percorso di chi accompagna e condivide le stesse finalità. Più di 1000 persone hanno a vario titolo alla realizzazione della manifestazione. Lungo il tragitto la marcia ha toccato le provincie di Verona, Brescia, Bergamo, Milano, Pavia, Mantova, Ravenna, Rimini, Gubbio, Assisi, Spoleto, Viterbo sino a giungere nella capitale.

La manifestazione è stata realizzata grazie all'impegno della Fiasp i cui atleti hanno affiancato, lungo un percorso di oltre 1300 Km, i ragazzi i volontari e gli operatori delle 15 comunità partecipanti: Bessimo, Ceis "Don Guerrino Rota", Gasparina di Sopra, Papa Giovanni XXIII, Ser.T Udine, Ceis "San Crispino", Casaccoglienza, Juppiter, Runner, Villa Maraini, Città della Pieve, Exodus, la Casa del Giovane, Saman, Villa Letizia.

La manifestazione si è conclusa con una corsa di 10 chilometri svolti nel cuore di Roma.

L'accoglienza della capitale è stata fantastica. Al Campidoglio siamo stati ricevuti dalla banda della polizia Municipale con il nostro amato inno d'Italia che ci ha commossi ed emozionati. Successivamente ricevuti i saluti di noti campioni olimpici si è tenuto un convegno, nella Protomoteca del Campidoglio, sul ruolo educativo e terapeutico dell'attività sportiva.

Vista la buona riuscita della manifestazione con ogni probabilità verrà ripetuta anche il prossimo anno.





VIAGGIO IN BIELORUSSIA

Il mese scorso sono riuscito a trovare qualche giorno per fare un viaggio in Bielorussia, per vedere alcune persone, per verificare la realizzazione dei progetti che abbiamo concordato insieme da anni e per vedere i tanti ragazzi, alcuni ormai adulti, che sono stati ospiti da noi in Italia in occasione delle vacanze estive o per motivi sanitari. Alcuni sono già laureati, grazie anche all'aiuto degli italiani (il Gruppo Podistico Lippo ha già portato due ragazzi alla Laurea in ingegneria, presso l'università di Go-mel) altri hanno già famiglia e sono ancora bisognosi di aiuto. Si tratta in generale di bravi ragazzi che grazie alla permanenza presso le famiglie italiane hanno trovato stimoli per avere un buon successo nel loro difficile paese. In Bielorussia, dopo

dieci anni, sono cambiate parecchie cose; permangono ancora problemi di scarsità di lavoro e di redditi ancora molto bassi, se rapportati al costo della vita in continuo aumento. Le risorse di quel paese sono molto scarse, non hanno materie prime, ad eccezione del legno, la coltivazione della terra è limitata da lunghi mesi freddi e dalla radioattività del terreno invaso dalla nube tossica di Chernobyl del 1986. Ospedali e scuole hanno avuto una netta crescita; l'università prepara egregiamente personale medico (conosco il settore) molto bravi, purtroppo nelle città periferiche le attrezzature sono ormai obsolete e non sufficienti per le crescenti esigenze dei medici bravi e preparati. Lo stato è impegnato molto bene nel settore dell'edilizia, ogni anno sorgo-

no nuovi quartieri per le giovani Coppie. Sempre lo Stato concede circa l'ottanta per cento del costo della casa con mutui trentennali senza interessi. Ho notato con stupore la collaborazione fra organi dello Stato e le Chiese: cattolica ed ortodossa con risultati ottimi in favore delle persone più povere e soprattutto degli anziani. Sono tornato un pò rincorato e con lo stimolo e l'impegno di continuare sulla strada presa circa dieci anni fa. Per i ragazzi è assai importante avere un punto di riferimento in Italia e per le famiglie un motivo di speranza in un futuro migliore per i loro figli. Se la salute lo consentirà continuerò a lavorare per loro, ringraziando tutti coloro che ne! mondo podistico capiscono il mio impegno. Grazie a tutti.

Angelo Pareschi, si propone nella solidarietà offrendo i suoi servizi umanitari al Popolo Bielorusso, lo fa direttamente, o tramite intermediari di Soresina, portando in questo paese quanto riesce a raccogliere dalle sue conoscenze presso varie ditte, e con il ricavato di alcune manifestazioni podistiche allestite allo scopo. La sensibilità, l'altruismo, l'impegno di Angelo Pareschi, fa onore alla F.I.A.S.P. per averlo come Presidente di Comitato, e come "persona" attiva non solo nello sport ma anche nel sociale. Grazie Angelo.

La Redazione

Associazione Podisti Novesi
NOVE (Vicenza)

DOMENICA 16 MAGGIO 2010

37^a MARCIA DEL CUOCO

Km. 6 - 12 - 22 Partenza ore 7.30 - 9.00



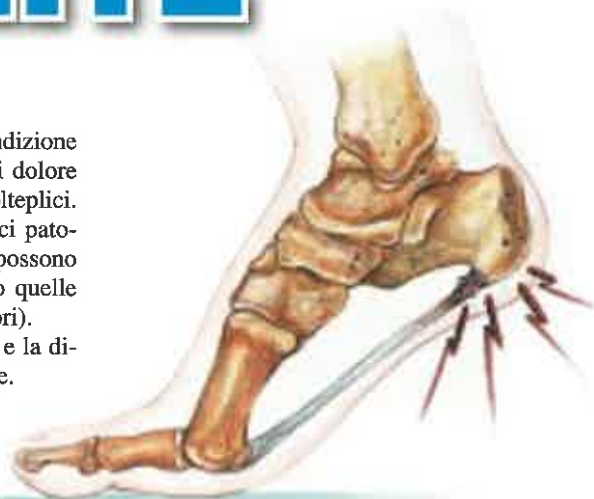
Il Bosco magico è un percorso naturalistico nei pressi dell'alveo del fiume Brenta che è stato modificato inserendo un percorso narrativo ispirato al mondo delle fiabe. Per visite guidate e laboratori prenotare al 3383540721 o visitare il sito www.boscomagico.it

Informazioni: Figato Luciano, tel. 0424 828159



LA TALLONITE

Il termine tallonite viene comunemente utilizzato per descrivere una condizione dolorosa del tallone. Nel linguaggio clinico si preferisce invece parlare di dolore calcaneare o di tallodinia. Le cause alla base di tale sofferenza sono molteplici. All'origine della sintomatologia dolorosa calcaneare possono infatti esserci patologie traumatiche, metaboliche, neurologiche e congenite che a loro volta possono colpire le parti molli (tendiniti, borsiti, infiammazioni tendinee, fasciti) o quelle ossee (fratture da stress, spina calcaneale, artrosi astragalo calcaneare, tumori). Anche semplici alterazioni posturali possono modificare l'assetto podalico e la distribuzione del carico su questa zona determinando la comparsa di tallodinie.



LE CAUSE

- obesità/sovrappeso;
- artrosi e patologie reumatiche,
- alterazioni posturali primarie o secondarie,
- calzature non idonee (sportive, tacchi alti, scarpe anti infortunistiche)
- attività sportiva
- malattie metaboliche (gota) e reumatiche (spondilite anchilosante, artrite reumatoide, condrocalcosi, psoriasi ecc.).

LA TALLONITE DELLO SPORTIVO

La tallonite dello sportivo nella maggior parte dei casi insorge a causa delle continue sollecitazioni e microtraumi subiti dal piede. Si tratta di vere e proprie microlesioni che con il passare del tempo possono alterare la normale funzionalità del retro piede. Gli sport più a rischio sono la corsa, il calcio, la pallavolo, il basket, la marcia ed in generale tutte le discipline che comportano notevoli sollecitazioni alla regione calcaneare. Tale rischio aumenta con il sovrappeso, con la mancanza di allenamento e con l'utilizzo di calzature non idonee.

Molto spesso le scarpe da tennis che si trovano nei supermercati non sono adatte a sopportare le fortissime sollecitazioni funzionali subite dal piede durante l'attività motoria. Nei negozi specializzati in articoli sportivi si possono invece trovare calzature speciali dotate, per esempio, di shock adsorber, uno speciale materiale situato nel tacco in grado di attenuare le vibrazioni e lo shock da impatto ripetuto. Nelle donne che indossano scarpe con tacco alto la tallonite può insorgere nel passaggio da una calzatura all'altra. Infatti la pressione esercitata sul tallone diminuisce all'aumentare dell'altezza della scarpa. Quando si indossa una calzatura più bassa il tallone può trovarsi impreparato a sostenere l'aumento di pressione sulle strutture ossee e ligamentose.

Non a caso ai soggetti in sovrappeso o particolarmente pesanti viene consigliato l'acquisto di calzature sportive a tacco per alleggerire la pressione al retro piede e limitare il pericolo di lesioni.

Anche il terreno sul quale viene praticata l'attività fisica è molto importante poiché superfici particolarmente rigide come campi sintetici, asfalto e cemento amplificano lo shock da impatto. Anche scarsa muscolatura e preparazione atletica sommaria possono contribuire alla comparsa di patologie calcaneari.



**GUARIRE DALLA TALLONITE****L'importanza di una corretta diagnosi**

Come abbiamo visto le patologie a carico del retro piede sono numerose e di svariata eziologia. Diventa quindi fondamentale diagnosticare il prima possibile la causa del dolore calcaneare tramite una visita specialistica (esame radiografico, posturale, ecografia, risonanza magnetica ecc.).

RIPOSO PRIMA DI TUTTO

Fortunatamente le talloniti comuni guariscono nel giro di pochi giorni (1-3 settimane a seconda del tipo e dell'entità del problema) salvo alcune forme croniche che possono richiedere tempi di guarigione molto più lunghi.

E' tuttavia di fondamentale importanza affrontare tempestivamente il problema in modo da evitare possibili peggioramenti ed allontanare il rischio di paramorfismi compensativi.

Il soggetto colpito da tallonite tende infatti a limitare il carico sul piede dolente adattando la postura e la deambulazione. A lungo andare tali compensazioni possono causare problemi anche seri ad altre strutture corporee (bacino, colonna vertebrale e ginocchia).

Si consiglia pertanto di sospendere l'attività motoria ai primi sintomi dolorosi almeno fino a quando non si sarà ripristinata la normale funzionalità del retro piede. Si consiglia inoltre di applicare del ghiaccio sulla zona dolente nella fase acuta del trauma.

Inutile e pericoloso continuare gli allenamenti tentando di sopprimere il dolore con antidolorifici ed antinfiammatori. Sovraccaricare una struttura anatomica già compromessa potrebbe causare lesioni ben più gravi ed il prolungarsi della patologia potrebbe renderla cronica e quindi difficilmente curabile. Se il problema non si risolve dopo aver osservato un periodo di riposo di due settimane è opportuno svolgere ulteriori indagini per determinare con maggiore precisione l'origine del dolore. Può capitare infatti che il semplice esame radiografico porti ad un'errata interpretazione della patologia.

Esercizi di stretching della fascia plantare, del polpaccio e del tendine di achille sono utili soprattutto in caso di fascite plantare.



Tutori notturni e gambaletti rigidi da indossare durante la deambulazione possono contribuire alla risoluzione della tallonite. In caso di dolore particolarmente intenso è bene utilizzare delle stampelle.

In molti casi si consiglia l'associazione con terapie fisiche (ultrasuoni, crioultrasuoni, laserterapia, ionoforesi, massaggi). Nel periodo riabilitativo possono rivelarsi molto utili esercizi propriocettivi e di sensibilizzazione plantare.



G.P. "RINO MAZZOLA"
Lunetta di Mantova



DOMENICA 27 GIUGNO 2010

VI° Trofeo Foresta della Carpaneta

in collaborazione con

REGIONE LOMBARDIA

ERSAF – Ente Regionale Servizi all'Agricoltura e Foreste
Associazione "Per il Parco" onlus

Manifestazione podistica non competitiva a passo libero aperta a tutti di 6-13-19 km,
valida per tutti i concorsi nazionali ed internazionali gestiti dalla F.I.A.S.P.

Per informazioni rivolgersi a: Zanetti Paolo - Bigarello (MN) - Tel. 0376 45395
ERSAF Azienda Carpaneta, Bigarello (MN), via Carpaneta, 7 - Tel. 0376 457321



ANDARE FORTE IN MARATONA

Fra la fine degli anni '80 ed i primi anni '90 mi capitò di allenare un gruppo di atleti veramente forti. Il gruppo era talmente forte che quando arrivava uno che aveva 2:30 in maratona o 1:15 nella mezza, lo inserivo nel gruppo degli amatori. Ci vedevamo due giorni alla settimana: il mercoledì si allenavano in quel naturale campo di allenamento fiorentino ovvero il parco delle Cascine. Non esistevano né satellitari, né accelerometri, ma il nostro campo di allenamento era perfettamente segnato ad ogni km ed in alcuni tratti ogni 100 metri. Durante le mie visite al CONI di Tirrenia, sede dei raduni di atleti nazionali, mi fermavo spesso a parlare della mia passione "l'allenamento" con quello che ancora oggi chiamo "il mitico", il più grande di tutti il prof. Luciano Gigliotti, il Prof. Giampaolo Lenzi, il prof. Renato Canova ovvero senza dubbio i tre fra i più grandi allenatori di maratoneti esistenti al mondo. Fu da loro che imparai il mezzo di allenamento che sto per descrivere e che ritengo sia, insieme al lunghissimo, il mezzo fondamentale per andare forte nella maratona. Si tratta in pratica delle ripetute con recupero a ritmo maratona. Noi useremo la sigla RRM che sta per "Recupero Ritmo Maratona". Parlarne così può sembrare semplice, ma fare il RRM, almeno le prime volte, crea un pò di difficoltà. Il RRM serve ad allenare la resistenza alla potenza aerobica. In fatti in periodi precedenti alle 12 settimane prima della maratona, si tende a svilup-

pare, oltre alla forza generale e specifica, anche la potenza aerobica, la resistenza generale ed in misura minore la resistenza specifica. Durante gli ultimi 3 mesi che separano dalla maratona una volta alla settimana dovrà essere inserito il RRM che consentirà di abituare l'organismo a metabolizzare quelle piccole quantità di lattato prodotte correndo il recupero a ritmo maratona; inoltre con il RRM aumenta la densità dei mitocondri e di conseguenza la capacità da parte dei muscoli di utilizzare l'ossigeno. Questo tipo di ripetute è simile al fartlek anche se è codificato e più specifico per maratona. Il RRM dovrebbe essere eseguito su tracciato e terreno più simili possibile a quello dove sarà corsa la maratona; se per esempio il tracciato prevede leggeri saliscendi e sanpietrini sarà bene, anche se non sempre, cercare di correre proprio in questo tipo di situazione: da evitare nei limiti del possibile la pista, perché il chilometraggio totale è abbastanza lungo. L'errore che commettono molti podisti almeno le prime volte che provano il RRM è quello di fare la prova veloce a velocità eccessiva con il risultato che poi non riescono a recuperare a ritmo maratona, ma sono costretti e fermarsi. Il RRM varia da 1 a 7 km, mentre la parte del recupero varia da 1 a 3 km. I chilometri totali del RRM fra parte veloce e parte a ritmo maratona variano fra i 12 e i 22-25 km. Il segreto per non sbagliare la prima prova e compromettere poi tutto l'allenamento è di eseguire la prima prova

a ritmo maratona ovvero a quella che sarà la velocità del recupero. Il RRM deve trovare una collocazione centrale nell'ambito della programmazione settimanale. I giorni adatti variano fra il mercoledì ed il venerdì in modo da poter poi essere pronto la domenica per fare il lunghissimo. Più si avvicina il ritmo maratona più si allunga la distanza della parte veloce del RRM. La prova veloce deve essere fatta al ritmo della mezza maratona la prova lenta 15" al km più lenta ovvero al ritmo maratona. Con l'avvicinarsi della gara la parte veloce del RRM potrà essere corsa a 5" al km più lenta rispetto alla media al km della mezza maratona. Il gap fra parte veloce e la parte lenta del RRM sarà di 10" Nello schema un esempio di RRM nelle 12 settimane precedenti alla maratona:

- 6 x 1 km rec 1km,
- 7 x 1 km rec 1km,
- 4 x 2 km rec 1km,
- 4 x 1 km rec 1km
- 5 x 2 km rec 1km
- 3 x 3 km rec 1km
- 3 x 3 km rec 2km
- 2 x 2 km rec 2km
- 2 x 5 km rec 1km
- 2 x 6 km rec 1km
- 3 x 5 km rec 1km
- 2 x 3 km rec 1km

Provate e vedrete che andrete davvero forte!!

Per saperne di più contattatemi info@fulviomassini.com - Buon divertimento.





DI VLADIMIRO BERTAZZONI

GIORNALISTA, SCRITTORE E SLAVISTA DEL QUOTIDIANO "LA VOCE DI MANTOVA"



EMIL ZATOPEK

"CORRERE": una singolare rievocazione della vita di zatopek

Ho letto d'un fiato il recente libro di Jean Echenoz, "Correre", che mi ha riportato ad anni lontani indelebili nella memoria. Il titolo, a dire il vero, non offre una chiave immediata di lettura tale da individuare di che si tratti. Non è un romanzo vero e proprio ma la ricostruzione, ben congegnata e originale, della biografia di un personaggio realmente esistito che ha conquistato nell'atletica primati che, nei lontani anni. Cinquanta, lo hanno imposto all'ammirazione del mondo tanto da diventare un vero e proprio mito. Non so se il titolo "Correre" sia volutamente criptico o .."anonimo" tale da indurre il lettore a vedere di chiedi che si parli. In ogni caso la lettura è avvincente e anche se il personaggio viene chiamato per buona parte della narrazione col suo nome soltanto, Emil, si capisce subito che si tratta di Zatopek, il grande mezzofondista e maratona cecoslovacco che le generazioni più vecchie hanno conservato nella memoria seguendo le sue imprese. Le nuove generazioni, d'altro canto, hanno modo di accostarsi non solo al personaggio ma anche alle pagine di storia, per lo più tragiche, che hanno segnato l'Europa. Pagine storiche e di uomini evocati per accenni, senza date ma di immediato richiamo (nazismo, guerra, lager, cortina di ferro, gulag, muro di Berlino, invasione della Cecoslovacchia dei carri armati sovietici, ecc.) momenti che i giovani non hanno vissuto ma che possono ritrovare nei libri di storia. Autore di "Correre" (Edizioni Adelphi, trad. di G. Pinotti, pp. 148, euro 15) è lo scrittore francese Jean Echenoz, nato a Orange nel 1947 (ancora un bambino quando correva Zatopek), già vincitore del prestigioso premio Goncourt. In italiano

sono stati tradotti, sempre per Adelphi, altri due libri, "Ravel" e "Il mio editore". Brevi capitoletti, solo numerati, ci fanno attraversare decenni di storia in cui agisce Emil. Il "romanzo" comincia dalla fine degli anni Trenta, quando i nazisti occupano la Cecoslovacchia ed Emil ha 17 anni essendo nato nel 1922. Non si può dire che il ragazzo sia interessato allo sport in genere e alla corsa in particolare, ma le circostanze lo inducono a prendere parte a gare promosse dagli occupanti dove, anche contro voglia, riesce a piazzarsi tra i primi. A questo punto la corsa comincia a piacergli tanto da conseguire apprezzabili risultati nell'ambito locale (è il primo nel suo Paese a correre i 5000 metri in un quarto d'ora) e poi nazionali. Dopo la guerra la Cecoslovacchia (liberata dai russi) ridisegna i suoi confini e ricostruisce il proprio esercito. Emil, che lavorava in una fabbrica di scarpe, viene reclutato, studia all'accademia militare e si allena per prendere parte per la prima volta nel suo paese a un meeting internazionale dove, anche se non prevale sui mostri sacri dell'epoca, batte nel mezzofondo i record nazionali. Partecipa a Berlino a un incontro tra rappresentanti di eserciti alleati (è il solo a rappresentare il proprio Paese) e stravinca nei 5 chilometri scendendo sotto i 15 minuti. Ottantamila spettatori lo acclamano, il suo nome si fa largo tra i mezzofondisti e gli sportivi. Dalle Olimpiadi di Londra del '48 torna con una medaglia d'oro nei 10.000 e una d'argento nei 5.000. Ma il trionfo e il mito avviene e si consolida alle Olimpiadi di Helsinki dove Zatopek conquista tre medaglie d'oro, nei 5 e nei 10 mila metri e nella maratona. Siamo nel 1952. Conservo alcuni fogli dell'Unità che per

inviato aveva nientemeno che Italo Calvino che naturalmente esalta gli sportivi del blocco sovietico, dalla famosa discobola Dumbadze al lottatore peso massimo Mazur. Sul giornale del PCI viene pubblicata anche una foto in piena corsa di Emil Zatopek con l'autografo: "Con amicizia ai lettori dell'Unità e agli sportivi italiani". Gli anni passano, i tempi degli uomini-mito vengono migliorati da altri, ma i miti non vengono offuscati, così Coppi rimane "il campionissimo" e ancor oggi si scrive di lui, così dicasi di Nuvolari e di altri che hanno esaltato lo sport. A Zatopek nel corso degli anni sono appartenuti il record dell'ora e una ventina di altri record mondiali su distanze intermedie. Il suo stile era tutt'altro che elegante: viso in continua smorfia e contrazione, le braccia larghe, un correre naif frutto tuttavia di una sua moderna tecnica di allenamento, di uno sforzo continuo per migliorarsi. Di conquista in conquista aumentavano anche i suoi gradi nell'esercito con contrappunti d'amarrezza per limiti che li imponevano le autorità di andare all'estero. Dopo aver dominato per anni il mezzofondo si ritira dalle gare con sua moglie Dana primatista nel '52 del lancio del giavelotto. Ma le amarrezza non sono finite. Nel 1968 egli sostiene la causa di Dubcek, la Primavera di Praga, contro la "sovranità limitata" di stampo sovietico. Viene rimosso dai suoi incarichi e costretto a fare i lavori più umili lontano da Praga dove la moglie è agli arresti domiciliari. Lo costringono a firmare un'autocritica. Ma la sua popolarità non è scalfita. E' morto il 21 novembre di 9 anni fa quest'uomo mite entrato nella leggenda.



"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.

MENTUCCIA *Calamintha nepeta* (L.) Savi

Pianta erbacea perenne originaria delle zone montane del Mediterraneo. Molto comune in tutta Italia, si trova nei prati e negli incolti.

Caratteri botanici: Pianta perenne molto aromatica, munita di rizoma strisciante e di stoloni. I fusti, quadrangolari e pelosi sugli angoli, sono prima sdraiati poi eretti, ramosi in alto, e possono raggiungere i 70 cm di altezza. Le foglie sono opposte, ovate, pelose, con apice subacuto e margine revoluta debolmente dentato. I fiori sono riuniti a 3-9 su un peduncolo all'ascella delle foglie superiori e formano nel loro insieme un'infiorescenza composta. Il calice è tubuloso, peloso alla fauce, con cinque denti apicali; la corolla è rosea o violacea. Il frutto è un tetrachenio, racchiuso dal calice persistente.

Raccolta e conservazione: Raccogliere le foglie giovani prima della fioritura. Consumarle fresche o farle essiccare in



luogo ombroso ed ombroso. Conservare al riparo della luce e all'asciutto.

Uso in cucina e proprietà terapeutiche: Le foglie tritate, dall'aroma simile a quello della menta, vengono impiegate per insaporire piatti di carne, pesce, verdura e funghi.

SPINO DI GIUDA *Gleditsia triacanthos* L.

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

Lo Spino di Giuda (o Spinacristi) è un albero originario del Nord America, dove forma boschi termofili misti di latifoglie. Introdotto in Europa a metà del Settecento, è oggi una specie molto diffusa nei parchi e anche nelle alberature stradali. Anche in Italia, al nord e al centro, tende a spontaneizzarsi formando piccoli popolamenti lungo i binari ferroviari e le scarpate.

CARATTERISTICHE GENERALI

Dimensione e portamento: Nelle zone di origine può raggiungere i 30 metri d'altezza; presenta una chioma leggera ed espansa verso l'alto. Il tronco è diritto con scorza brunastra, liscia o con poche solcature; sulla sua superficie spesso si sviluppano ciuffi di rosse spine ramificate.

Foglie: Le foglie composte, decidue, alterne e picciolate, sono di due tipi: alcune si presentano una volta pennate, altre bipennate, terminanti o meno con segmento apicale. I segmenti sono lanceolati, lunghi 1 cm, glabri e subluccidi.

Strutture riproduttive: Fiori unisessuali e bisessuali sulla stessa pianta, disposti in racemi ascellari di circa 10 cm, provvisti di un abbozzo di corolla da cui sporgono lungamente stami e pistilli.

I frutti sono lomenti, sorta di legumi indeiscenti che si fram-



mentano in articoli contenenti un seme ciascuno, nastriformi e lunghi fino a 40 cm, piatti e ritorti, che rimangono appesi agli alberi per un certo tempo prima di cadere e sbriciolarsi.

Usi: Resistente all'inquinamento atmosferico, è un'apprezzata specie ornamentale, per parchi e alberature stradali, dove spicca per l'aspetto maestoso e i singolari frutti.



UCCELLO O FARFALLA?



Durante una recente marcia sul Mometello (TV), dopo qualche chilometro dalla partenza, raggiunsi un quartetto di amici marciatori, che stavano discutevano sul fatto di aver appena visto un Colibrì, il famoso uccello mosca, purtroppo però dovetti deluderli perché il Colibrì è un uccello che non vive in Italia. Sicuramente loro avevano visto una farfalla molto particolare la *Macroglossum stellatarum* (grande significa "grande tromba"), che è l'unica sfingide diurna e che ha un volo molto simile al Colibrì. I Colibrì, cosiddetti bacia fiori, appartengono alla famiglia dei Trochilidi, e sono tipici dell'America tropicale, anche se in estate si spingono fino al Canada. Sono diffusi con ben 400 specie, tra le quali annoverano gli uccelli più piccoli del pianeta. Hanno un piumaggio vivace, becco lungo e sottile adatto a succhiare il nettare dei

fiori mantenendosi immobili nell'aria. Questa loro peculiarità è consentita dal loro particolare tipo di volo, che consiste in rapidissime vibrazioni delle ali che gli consentono sia di rimanere nella stessa posizione che di compiere fulminee evoluzioni nell'intrigo della foresta tropicale. Caratteristico è il ronzio prodotto dalle ali, che, quando l'animale si sposta rapidamente, diviene un sibilo molto forte che essere scambiato per il sibilo di una freccia scoccata dall'arco di un indio in agguato. I nemici che gli Uccelli Mosca devono seriamente temere non sono molti, se si fa eccezione per l'uomo. La sveltezza dei movimenti consente loro di sottrarsi abbastanza agevolmente agli attacchi dei rapaci e dei mammiferi carnivori. Numerose relazioni descrivono che questi uccelli mostrano un buon grado di adattamento alla schiavitù.

SCHERZO... O VERITÀ?

Massimo Gramellini
(La Stampa - mercoledì 23 dicembre 2009)

Buongiorno Dottor Asino

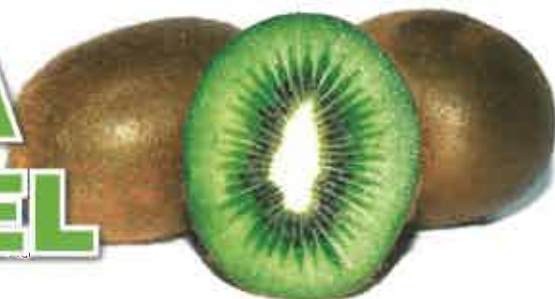
Tutti gli iscritti al concorso per funzionario dell'Ufficio Appalti di Orbetello - aperto ai soli laureati - sono stati respinti dopo la prova scritta a causa di sfondoni grammaticali. Non vi sfuggirà la buona notizia: non c'era neanche un raccomandato (e trattandosi di un Ufficio Appalti, la sorpresa è ancora più grande). Per il resto prepariamo i fazzoletti, perché una cosa è fare dell'ironia sull'ignoranza dei concorrenti del Grande Fratello, nessuno dei quali almeno si fregia del titolo di dottore, un'altra dover riconoscere che l'università laurea dei somari che scrivo - no «ha» senza l'acca, «legittimo» con due g e «anomala» staccando la a: «a nomala», come «a zia» e «a nonna» nel vocabolario di Totti.

Intendiamoci. A tutti può capitare di scrivere «egli a mangiato». Ma in seconda elementare. E' lì che si gioca la partita decisiva. Quando capitò a me, la maestra mi fece riempire un intero quaderno di «ha». Fu tale il trauma che me lo ricordo ancora. Sarà per questo che, talvolta, mi ricordo anche di scriver «ha». Di sicuro non ho mai dimenticato le parole con cui lei accompagnò quel supplizio. «La scuola dell'obbligo non serve a insegnarti un lavoro, ma a darti le basi per scegliere quello più adatto a te. Chi scrive parla male, pensa e vive male. Io non allevo specialisti, ma esseri umani». Sono passati quarant'anni, signora maestra, ma se lo lasci dire: grazie.



di DOTT.SA MARIA TERESA MASTROPIETRO

LE PROPRIETÀ BENEFICHE DEL



Alimento preferito da grandi e piccini, il kiwi è dunque un frutto di largo consumo ed ha tantissime proprietà benefiche, molto indicate per la salute. Possiede un contenuto molto alto di vitamina C, superiore addirittura al limone, all'arancia e al peperoncino. Ma non solo: è ricco anche di potassio e vitamina E, Rame, ferro e vitamina C, che combinate insieme, conferiscono al kiwi caratteristiche antisettiche e antianemiche. Notevole in esso è anche la presenza di minerali e proprio questa particolarità rimineralizzante, è in grado di regolare la funzionalità cardiaca e la pressione arteriosa. Possiede anche un'azione rinfrescante, dissetante e diuretica, potenzia le difese immunitarie e protegge la parete vascolare. Non è però ben tollerato da tutte le persone e alcuni lamentano reazioni allergiche a seguito della sua ingestione. La sua pianta raramente è aggredita da parassiti. Ciò significa che i frutti immessi sul mercato, quasi sempre sono indenni da fitofarmaci, contrariamente ad esempio all'uva o alle pesche che, per la delicatezza dei loro alberi, sono spesso trattati con pesticidi. La coltura

del kiwi è molto aumentata negli ultimi anni, soprattutto in Italia e una tavola rotonda svoltasi in Italia, ha messo in luce gli accordi interprofessionali tra produttori e governo, proprio per la necessità di conquistare ulteriori consumatori attraverso l'introduzione di nuove varietà. Ciò dovrebbe avvenire attraverso nuovi bacini di esportazione, come il Giappone, o gli Stati Uniti, dove il kiwi non è ancora particolarmente richiesto. In occasione dell'ultimo incontro IKO, (International Kiwifruit Organization), i principali paesi produttori hanno assunto l'impegno di "dedicare sforzi particolari nelle rispettive attività promozionali", come ha spiegato Valtiero Mazzotti direttore del CSO (Centro servizi ortofrutticoli). Un recente studio, condotto su 100.000 persone, tenute sotto osservazione dal 1980 al 1998, ha confermato che cinque o più porzioni di frutta e verdura (seguita dalle verdure a foglia verde come gli spinaci), "si traducono in una notevole diminuzione dei rischi cardiovascolari".
Cenni storici del kiwi

Il kiwi fu esportato in America, per la prima volta nel 1962 e da quel momento fu chiamato kiwifruit, dal nome dell'uccello kiwi, emblema del Paese della Nuova Zelanda. Solo nel 1970 fece il suo ingresso in Italia e attualmente, viene prodotto in diverse varietà, principalmente in Emilia Romagna, Lazio, Piemonte, Veneto, Campania e Puglia. Secondo dati della FAO (Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura) relativi al 2005, i principali produttori al mondo di questo frutto, sono l'Italia con 480.000 tonnellate, la Nuova Zelanda con 280.000 tonnellate, seguite da Cile e Francia, rispettivamente con 150.000 e 80.000 tonnellate annue di produzione. Nella nostra penisola sono molto note le coltivazioni di Borgo d'Ale, in provincia di Vercelli, e Latina, quest'ultima produttrice del "kiwi latina", iscritto all'Albo delle denominazioni di origine dell'Unione Europea come prodotto IGP (Indicazione Geografica Protetta), anche Sui colli Morenici del Garda e nel veneto, si sta diffondendo la coltivazione del kiwi.



I DATI DELL'ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE RELATIVI A COMPONENTI E VALORI DEL KIWI	
Parte edibile	g 74
Acqua	g 84,6
Proteine	g 1,2
Grassi	g 0,4
Zuccheri disponibili	g 9,0
Fibra	g 2,6
Energia	kcal 44
Ferro	mg 0,5
Calcio	mg 27
Fosforo	mg 10
Sodio	g 5
Potassio	mg 400
Vitamina	mg 87
Valore nutritivo della frutta fresca, riferita a 100g di parte edibile.	

LE PROPRIETÀ

Per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina C del nostro organismo, basta consumare un kiwi al giorno. La vitamina C è l'elemento più importante di questo frutto e per questo motivo, risulta molto utile nel prevenire e curare influenza e raffreddore e nel rinforzare il sistema immunitario. In alcuni casi è stato impiegato come "alleato" nella terapia contro il cancro, contribuendo ad allungare la vita del paziente. Il kiwi è in grado di prevenire e alleviare i problemi circolatori connessi con la gravidanza, quali la pesantezza alle gambe, la telangectasia, le vene varicose e le emorroidi. Ma non è tutto: combatte molte forme di anemia e la debolezza dell'organismo. Protegge anche il corpo dagli effetti dei radicali liberi, ritardando l'invecchiamento molto

più dell'utilizzo di creme e integratori. Inoltre si è rivelato un ottimo protettore di denti, gengive e vasi sanguigni, avendo tra l'altro un ottimo potere cicatrizzante. L'acido ascorbico contenuto nel kiwi è in grado di trasformare il colesterolo in sali biliari, espellendolo dall'organismo e la carenza di ascorbato nel sangue dei fumatori, viene riequilibrata dalle proprietà di questo frutto che si è rivelato anche molto utile contro la stipsi e la prevenzione della depressione, stanchezza cronica e disordini dell'apparato digerente. Infine la consistente presenza di calcio e fosforo, svolge un'azione protettiva sulle ossa, prevenendo e combattendo l'osteoporosi; gli specialisti consigliano anche il consumo di questo frutto per chi ha una pressione arteriosa elevata

COME SCEGLIERE UN KIWI DI QUALITÀ

Innanzitutto occorre dire che non tutti i kiwi sono uguali e che la differenza è data proprio dalla provenienza. Quelli che si trovano comunemente in commercio sono generalmente italiani per la maggior parte, ed altri provengono dal Cile e dalla Nuova Zelanda. La nostra penisola è quindi la maggior produttrice di questi frutti. Come riconoscere un buon kiwi? In linea generale occorre diffidare di quelli venduti a meno di 2 euro il kg; il frutto deve presentarsi con la buccia integra e quindi senza segni particolari, con una forma regolare e non deve essere né troppo maturo né troppo morbido, per poter essere consumato in assoluta tranquillità.



CINEFILO SPORTIVO

Spirito, ideale e cultura dello sport nel cinema

LO SPORT NEL CINEMA

Lo sport è una inesauribile miniera di stimoli per la creatività artistica, sviluppata nei suoi vari aspetti. Ciò ha avuto ulteriore conferma, ascoltando la conferenza sul tema *Lo Sport nel cinema*, con cui Valerio Cremonini ha introdotto nell'ospitale salone dell'AVIS della Spezia l'annuale presentazione del Calendario Marce dell'anno 2010, promosso dal Comitato di Coordinamento delle marce non competitive La Spezia e Lunigiana, presieduto da Elisa De Fraia. Il relatore ha richiamato l'attenzione dei numerosi presenti proponendo un denso itinerario, comprendente oltre cento pellicole, che hanno quale motivo trainante lo sport nelle varie discipline che lo caratterizza. Sono molti, infatti, i film entrati con merito nella storia del cinema, che hanno raccontato la vita di campioni, spesso segnata da risvolti drammatici. Cremonini si è soffermato, in particolare, sulla vincente epopea di Rocky Balboa, interpretata da Sylvester Stallone e su altri famosi film sulla boxe (*Lassù qualcuno mi ama*, *Toro scatenato*, *Una faccia piena di pugni*, *Il colosso d'Argilla*, *Hurricane-Il grido dell'innocenza*, *Million dollar baby*, *Cinderella man*, ecc.). Doveroso spazio, inoltre, ha rivolto all'hockey (*Miracle*, *Colpo secco*), al baseball (*Il migliore*, *The fan*), al ciclismo (*All american boys*), all'automobilismo (*Grand Prix*), al bob (*Cool runnings*), al surf (*Punto di rottura*), al football (*Il sapore della vittoria*, *L'altra sporca ultima meta*), al basket (*Glory road*, *Chi non salta bianco è*), alla pallanuoto (*Palombella rossa*), all'alpinismo (*Italia K2*, *Cliffhanger*), all'ippica (*L'uomo che sussurrava ai cavalli*, *La ragazza del Palio*), al karate (*Karate Kid*, *I tre dell'Operazione Drago*) ed ovviamente al calcio e all'atletica leggera, presentati con numerosi film. Il calcio, evocato anche da pellicole spassose (*Il presidente del Borgorosso*, *Eccezzzionale veramente*, *L'allenatore nel pallone*, ecc.), ha interessato film celebrativi (*Il grande Tonno*, *Ora e per sempre*, *Italia-Germania 4 a 3*), altri biografici (*Maradona*, *la mano de Dios*, *Bobby Moore*, *Best*, *Il maledetto United*) e taluni, certamente più impegnativi, come *Fuga per la vittoria*, *Ultimo minuto*, *Sognando Beckham*, *Prima del calcio di rigore*, *L'uomo in più*. Altrettanto folto è l'elenco di film sulla corsa e su leggendari campioni (*Tom Longboat*, *Emil Zatopek*, *Jesse Owens*, *Bob*

Mathias, *Jim Thorpe*, *Roger Bannister*, *Billy Mills*, *Steve Prefontaine*, *Said Aouita*, ecc.). Tra i film più conosciuti Cremonini ha citato, tra gli altri, *Gioventù amore e rabbia*, *Golden girl*, *Jencho mile*, *Gli anni spezzati*, *Forrest Gump*, *Il velocista*, *Due donne in gara* e l'avvincente *Momenti di gloria*, che rievoca una pagina umana e sportiva scritta da Eric Lidell e da Harold Abrahamas alle Olimpiadi di Parigi del 1924. Nella seconda parte della conferenza Cremonini ha presentato e commentato un apprezzabile video, realizzato con Saverio Gelardi, costituito da innumerevoli locandine di film, il cui contenuto sportivo si declina con aspetti agonistici, sentimentali, comici e dolorosi. Nella parte conclusiva del coinvolgente video è stata documentata con svariate immagini la storia delle Olimpiadi, da Atene a Pechino, con i tantissimi personaggi che le hanno valorizzate con imprese che il tempo non ha cancellato. In particolare l'apprezzato relatore ha citato specifici film-documentari, tra i quali *Olimpia* (1936) di Lena Riefenstahl, *La grande Olimpiade* (1960) di Romolo Marcellini (1960), *L'Olimpiade di Tokio* (1964) di Kon Ichikawa, *Ciò che l'occhio non vede* (1973) dei registi Lelouch, Forman, Ichikawa, Ozerov, Penn, Pfliegler, Schlesinger e Zetterling, *The first Olympics* (1994) di Alvin Rakoff e la serie *16 Days of Glory*, curata dallo statunitense Bud Greenspan. Lo sguardo rivolto con notevole professionalità da Valerio Cremonini sullo sport nel cinema, non ha ommesso di segnalare celebri volti di artisti, che hanno esaltato le loro qualità espressive in film talvolta premiati con l'Oscar e con altri riconoscimenti internazionali. Sono ben noti, ad esempio, i nomi di Paul Newman, Robert De Niro, Anthony Quinn, Clint Eastwood, Humphrey Bogart, Dustin Hoffman, Russel Crowe, Patrick Swayze, Denzel Washington, Hilary Swank, ecc. e, con loro, dei grandi registi che li hanno diretti, quali John Avildsen, Hugh Hudson, Robert Wise, Martin Scorsese, Franco Zeffirelli, Martin Ritt, John Huston, Peter Weir, Gurinder Chada, Wim Wenders, Robert Zemeckis, senza omettere il grande Luchino Visconti, dove nel suo magistrale *Rocco e i suoi fratelli* (1960) la boxe accomuna, con diversi destini, la vita di Simone (Renato Salvatori) e di Rocco (Alain Delon).



CORRERE NELLA PRATERIA

Le marce nei Magredi (PN)

C'è la Crambe pataria, un cespo dai fiori dai bianchi portato intorno all'anno Mille dagli invasori Ungari, reperibile in Italia solo nei Magredi, C'è la Brassica glabrescens scoperta negli anni '70 da Livio Poldini, unica al mondo. Ci sono gli endemici fiordaliso giallo e Cresta di Gallo e ci sono decine di tipi diversi di orchidea selvatica e le graminacee autoctone, il piumoso camedrio, il suggestivo Lino delle fate. Senza dimenticare la fauna, con i predatori volanti, ghebbio, biancone e nibbio bruno, la bellissima upupa, la starna, il succiacapre, fino al rarissimo e simpatico uccello delle steppe minacciato di estinzione dai fuoristrada. Con la parola di origine latina sono conosciuti come MAGREDI, ovvero le così dette terre magre, un importante materasso ghiaioso che funge da cerniera fra Mediterraneo e Alpi. Ci troviamo in Friuli e precisamente in quella zona denominata "Alta pianura Pordenonese" o meglio conosciuta come "zona dei magredi del Friuli occidentale". Una superficie di 4.362 ettari, tra i comuni di Zoppola, Cordenons, San Quirino, San Giorgio della Richinvelda, Vivaro, Montereale Valcellina e Maniago, e vicina a Spilimbergo, di straordinaria ricchezza biologica. Con il nome di magredi, dal friulano "magredis", vengono in genere indicati i prati ed i pascoli magri e aridi dell'alta pianura friulana. Essi sono originati sui conidi alluvionali formatosi da sedimenti trasportati dai torrenti prealpini. Questo fenomeno è particolarmente evidente in provincia di Pordenone dove i torrenti Cellina e Meduna, in

migliaia di anni, hanno accumulato notevoli quantità di materiali fluvio-glaciali formando una coltre di ciottoli e ghiaie grossolane di parecchi metri di profondità. Il paesaggio è dominato da ampie superfici caratterizzate da una marcata aridità dovuta non tanto alla carenza di precipitazioni, quanto all'elevata permeabilità del substrato. La presenza di acqua superficiali è un evento che si verifica solo in casi di eccezionale piovosità e pertanto gli alvei dei torrenti appaiono normalmente come delle vaste distese di ghiaie. Il terreno fertile, in genere ridotto ad una stato di pochi centimetri, ospita in prevalenza specie vegetali adatte a sopportare lunghi periodi di siccità. La vegetazione dei magredi è comunque assai varia e comprende, a seconda del grado di evoluzione del terreno, tre fasce principali corrispondenti alle ghiaie primitive, al magredo primitivo e a quello evoluto. Dal punto di vista naturalistico è una degli ambienti più importanti del Friuli Venezia Giulia. La ricchezza floristica è tra le più alte di tutte le formazioni vegetali della regione e comprende specie endemiche rare. Tra le piante endemiche, merita una particolare attenzione "Brassica glabrescens", una specie che a livello mondiale è di esclusiva dei magredi pordenonesi. Crescono anche specie endemiche che sono però presenti anche nei territori circostanti della nostra regione sui suoli e pascoli sassosi: "matthiola fruticolosa ssp.valesiaca, centaurea dichroantha, Euphorbia trifora ssp.kernerii, Poygala nicaensis ssp.forojulensis e Leontodon berinii".

Una pianta rara di origine steppica è "Crambe tartarica". E' diffusa nelle steppe dell' Europa orientale e dell' Asia centrale e , all'infuori di queste è presente solo in poche stazioni dei magredi della nostra regione. Anche la fauna annovera delle specie caratteristiche della steppa o di ambienti aperti come ad esempio la lepore, alcune lucertole e serpenti, e numerose specie di insetti. Fra gli anfibi quello meglio adatto a sopportare l'aridità dell'ambiente dei magredi è il rospo smeraldino (*Bufa viridis*). Il territorio dei magredi rappresenta un ambiente di notevole importanza per l'avifauna regionale e per la tutela e la conservazione della medesima. Qui trovano tuttora rifugio specie un tempo diffuse e comuni che sono oramai rare e localizzate nella maggior parte della pianura. Nei magredi trovano un habitat idoneo durante le migrazioni e nel periodo invernale, ma soprattutto durante in periodo riproduttivo. Fino alla prima metà del XX secolo l'ambiente dei magredi prevedeva un'ampia porzione dell'alta pianura pordenonese che andava dell'Livenza fino al Tagliamento, al di sopra della linea delle risorgive e fino ai primi rilievi delle Prealpi Carniche. Nel 1978, con l'approvazione del Piano Urbanistico Regionale Generale, una parte dei territori meglio conservati è stata formalmente tutelata con l'istituzione di due ambiti di tutela ambientale i Magredi di S.Foca e i Magredi di Bovaro (in totale circa 2.500 ettari). Con l'avvento della legge regionale n. 42 del 1996 (attuale normativa regionale in materia



di aree protette), una delle zone meglio conservate situate in comune di Cordenons, di circa 750 ettari, viene inserita tra le aree di riferimento col nome di Magredi del Cellina. In attuazione dell'art.4 della L.R. 42/1996, è stato

istituito nel 1997 il Biotopo naturale regionale Magredi di San Quirino, su una superficie di 20 ettari situati interamente nel territorio del comune di San Quirino. Nel biotopo è vietato, tra le altre cose, il transito dei veicoli a motore, la raccolta delle piante erbacee e le modificazioni del suolo. Successivamente altre zone a magredo meglio conservate sono state incluse nel Sito di Importanza Comunitaria (SIC). Il Sito di Interesse Comunitaria si estende su una superficie complessiva di 4.300 ettari, la maggior parte dei quali rientrano nei comuni di Cordenons, Maniago, San Quirino e Vivaro. Con la legge regionale n.17 del 2006 (Norme urgenti di salvaguardia della natura e della biodiversità), nell'art.22, si dispone dei vincoli per la tutela del SIC Magredi del Cellina riguardanti il transito di veicoli, lo sfalcio dei prati, il pascolo e le attività con i cani. E' vietato inoltre qualsiasi intervento atto ad alterare il suolo. Queste attività sono state infatti rilevate come fattori

di disturbo per l'ambiente dei magredi, soprattutto per gli uccelli. Per una persona che vive lontano da questi luoghi "magici" è forse difficile giustificare tutti questi divieti. Le praterie dei Magredi sono state negate a manifestazioni motoristiche di livello mondiale come "L' Italian Baja" che proprio in queste grave ha visto crescere fino a diventare prova di Coppa del Mondo tout terrain e prova valida per la Coppa Fia Cross Country Bajas. Ha un sapore amaro sapere che sui Magredi del Cellina lo Stato Italiano ha fatto di queste zone una base di addestramento militare, in barba a tutti i divieti prima citati, ma questa è solo una mia considerazione..... Ma ha un sapore dolcissimo sapere che il Gruppo Marciatori di San Quirino nel mese di Marzo organizza la Marcia dei Magredi con partenza da San Foca e che nel mese di giugno organizza la Marcia dei Templari dando la possibilità di conoscere le bellezze della prateria pordenonese a tutti gli appassionati.



Gruppo Podistico - PEDEMONTANA
Zinasco Nuovo (Pavia) - c/o Bar Roxy - Via Pollini, 115
Tel. 0382.915118 - <http://digilander.liberio.it/gppedemontana>

VI PROPONE

5 APRILE 2010 (Lunedì di Pasqua)
36^a CAMINADA MADUNINA
DAL TARDUBI... A LA RISULINA
di Km 7 - 13 - 17 - 22 - 26 - 33 - 45
(27^a ULTRAMARATHON DELLA LOMELLINA)
Partenza ore 7.00 con possibilità di partire fino alle ore 9.00

Inoltre dalle ore 9 al ristoro finale a tutti i partecipanti
"RISOTTO ALLA PEDEMONTANA"
e VINO A GOGO'

AD UN RISTORO DEI
PERCORSI DI KM. 26 - 33 - 45
TORTE CASALINGHE

MIGLIOR MARCIA ITALIANA 1984



ZINASCO...
IL TERDOPPIO
...E LA
RISSOLINA

Il Circolare è stato aperto il 1° settembre 1994

I percorsi sono aperti tutti i giorni (lunedì fino alle ore 12) e sono segnalati con frecce giallo/viola
Iscrizioni: Bar Roxy dalle 7 alle 12 e dalle 13 alle 18 (lunedì non festivo dalle 7 alle 12)

Ai partecipanti del Circolare vengono consegnati:

- ogni 5 presenze una bottiglia di vino; • ogni 100 presenze targa personalizzata

Contributo di partecipazione Euro 1,50 per tutti i percorsi

I percorsi delle manifestazioni si sviluppano attorno al torrente Terdoppio e sono immersi nella suggestiva campagna Lomellina dove la flora e la faunavivono e crescono in un habitat naturale, creando angoli di struggente bellezza.



LA 100 KM DELLA VAL D'ADIGE

Pochi giorni a Natale, incontri di amici, feste sportive, pranzi, cene, a ricordare un anno di attività podistica e organizzativa. Questo accade con ricorrenza e nello specifico è successo anche sabato 19 dicembre 2009, presso un noto ristorante della Val d'Adige in provincia di Trento. Più di cento gli atleti partecipanti alle cene, fra questi varie autorità sportive, giunte anche da fuori regione. Giuseppe Vanon, appassionato di ultra maratone, coordinatore per la quinta volta dell'incontro, dopo il saluto agli atleti, fra questi anche di caratura nazionale, e ad autorità amministrative e sportive, ha dato inizio alla festa "sportiva" e di amicizia, autorizzando il personale del ristorante a servire i piatti prelibati della cucina trentina. Fra una portate e l'altra, vari interventi ad applaudire di volta in volta gli atleti chiamati dall'animatore della serata che esaltava le loro gesta e i risultati sportivi ottenuti nell'anno 2009. Nelle varie tavolate inoltre, sono stati trattati argomenti vari dell'attuale stato dello sport sia a livello nazionale che internazionale, nonché argomenti e fatti della vita quotidiana. Ad un certo punto, l'attenzione dei presenti è stata attirata sulla relazione di un atleta che ha raccontato la sua esperienza alla 200 km della Nove Colli Running di Cesenatico e ad una 100 km svoltasi in Francia.



Il racconto, per qualcuno dei presenti non era cosa nuova anche perché gli stessi hanno vissuto le stesse esperienze partecipando a varie 100 km in Italia e all'estero. Come tante volte succede, dopo una parole ne viene un'altra e così, come dal nulla, un'atleta disse: perché non organizziamo anche noi qui in Val d'Adige una 100 Km, il percorso lo abbiamo già, basta percorrere le piste ciclabili adiacenti al fiume, entrando nei paesi della valle. E' stato come aver ac-

ceso un fiammifero in una pozza di benzina, tanto che la discussione proseguì oltre il consentito anche una volta usciti dal ristorante, con l'impegno da parte di qualche atleta di fare quanto prima una verifica del tracciato. Dalle parole si è passati ai fatti, la prima verifica è stata fatta nei primi giorni dell'anno nuovo in mountain-bike. Per loro desiderio i neofiti di questo eventuale progetto vogliono al momento mantenere l'anonimato, quindi: se sono fiori, fioriranno.



SPEGNIAMO LE PRIME 30 CANDELINE

Se per una persona i primi 30 anni di vita possono sembrar pochi perché si è ancora decisamente giovani, per un'associazione sportiva 6 lustri assumono una dimensione decisamente più imponente. L'Atletica Pozzolengo il prossimo 21 marzo 2010 organizzerà la 30° edizione della "Camminata tra le vigne del Lugana". Certamente una gran bella soddisfazione, credo vissuta e condivisa, da tutti coloro che organizzano simili manifestazioni da molti anni. Chi ha esperienza in tal contesto sa bene che le difficoltà organizzative sono sempre presenti e si rinnovano di anno in anno. Ma è la grande motivazione e determinazione che ci spinge tutti a superarle con forza, nel modo migliore. Se diamo uno sguardo alle società sportive presenti nell'Hinterland Gardesano (nel quale siamo affiliati sin dalla costituzione), sono poche quelle che vantano un simile primato organizzativo negli anni. Mentre se consideriamo le società sportive presenti nell'Unione Marciatori Veronesi (esistente già negli anni '70), l'Atletica Pozzolengo è comunque tra le società che presentano una mag-

gior longevità organizzativa. L'Atletica Pozzolengo (denominazione ufficiale assunta dal 1994) si costituisce nel lontano 1982 con il nome di Tosi Mobili (sponsor per ben 11 anni) - Polisportiva Pozzolengo. Mentre dal 1994, a seguito del cambio di denominazione, subentrano altri sponsor (Ristorante la Muraglia - Azienda Agricola Bertagna, LE-SA e Union Press Engineering (gli ultimi 2 lo sono tutt'ora). Ma è nel marzo del 1981 che viene organizzata la prima edizione della succitata manifestazione sportiva, ad opera del Club Arci Torpedo Pozzolengo (nel quale erano presenti personaggi che poi andranno a confluire nella nuova società sportiva). Da quel 1981, dove chiaramente l'affluenza di partecipanti era modesta, facendo una stima approssimativa possiamo ipotizzare che almeno 40.000 persone hanno percorso i nostri tracciati sportivi. La particolarità collinare del nostro territorio ci ha permesso di variare i percorsi ogni anno, dando quindi sempre qualcosa di nuovo a coloro che ci seguono da tanti e che, con grande piacere, ringraziamo di cuore. Per 15 anni consecutivi, a partire

dai primi anni '90 sino al 2006/2008, abbiamo organizzato anche: - la "Corsa di S. Giacomo", manifestazione podistica agonistica che si teneva, in luglio, a corollario di un evento enogastronomica locale; - la "Corsa di S. Martino d/B", manifestazione podistica agonistica che si teneva il giorno di ferragosto, a corollario della ormai famosa Festa del Vino di S. Martino della Battaglia. Inoltre, essendo tesserati FIDAL dal 1985, abbiamo organizzato per diversi anni le staffette notturne estive che negli anni '80 erano decisamente in auge, attirando a Pozzolengo atleti di caratura nazionale. Gli inglesi dicono "save the date", cioè "segnati la data". La data ovviamente è quella di domenica 21 marzo 2010 a Pozzolengo, per scoprire i nuovi tracciati dei percorsi di 6 e 13,5 km.

Per informazioni puoi telefonare a Silvano Buzzachetti (Presidente Atletica Pozzolengo) allo 030.9916144 oppure per email a scriper69@gmail.com.

Ti aspettiamo in compagnia di amici per spegnere insieme le nostre prime 30 candeline !





34° TRITTICO DELLE TARTARUGHE

Domenica 11 aprile 2010

Manifestazione podistica non competitiva di Km 6 - 11 - 19 - 31

Il Gruppo Podistico Le Tartarughe di Bergamo, propone questa manifestazione podistica da 34 anni, un impegno costante al fine di incrementare sempre più l'interesse del cittadino a questa attività ludico motoria, dove lo sport si sposa con la coesione sociale, la cultura, il turismo. Ed è proprio qui, in questa antica Città storica-culturale, che l'evento viene proposto il quale transiterà nella città "bassa e alta" dove il partecipante potrà scoprire angoli suggestivi e panorami, piazze, monumenti, l'ambiente e la natura della terra bergamasca. Il ritrovo di partenza ed arrivo è fissato presso l'Oratorio S. Croce in Via Ozanan in Bergamo, con partenza libera dalle ore 7:30 alle 9:30. **Info: 035.531326-393.7003445 – e-mail: tartarughebg@tiscali.it**

BERGAMO

La città di Bergamo è divisa in due parti distinte, la Città Alta: il centro storico cinto da mura, e la Città Bassa: la parte moderna. Bergamo si trova in territorio pedemontano, laddove l'alta pianura lascia spazio agli ultimi colli delle prealpi Orobie, a metà strada tra i fiumi Brembo e Serio. Il nucleo antico della città viene fondato proprio sui colli. Bergamo viene fondata in epoca pre-romana. La prima occupazione è quella dei Galli, Cenomani e Senoni. In latino è conosciuta come Bergomum. La Gallia Transpadana viene quindi annessa alla Repubblica Romana in espansione, e dal 49 a.C. anche Bergomum diviene un Municipio romano. I romani riedificano il centro secondo gli assi cardo-decumano. A seguito della caduta dell'Impero, Bergomum è ripetutamente saccheggiata, fino all'arrivo dei Longobardi nel 569, che vi insediano un Ducato. Spodestati nel 774 dai Franchi, la città viene retta da una serie di vescovi-conti. Dal 1098 Bergamo è Libero comune, e dopo un paio di guerre con Brescia si unisce alla Lega Lombarda contro l'imperatore Federico II. A partire dal XIII secolo, nell'ambito delle lotte tra guelfi e ghibellini, Bergamo cade sotto l'influenza dei Visconti di Milano, che fortificano la Cittadella. Dal 1428 Bergamo entra a far parte della Serenissima, il cui dominio le porta pace e prosperità. I veneziani ricostruiscono la città vecchia, erigendo possenti mura difensive. Il dominio veneto continua fino all'epoca napoleonica quando, dopo la breve esperienza della Repubblica Bergamasca, della Repubblica Cisalpina e del Regno d'Italia, con la Restaurazione Bergamo cade nella sfera austriaca del Regno Lombardo-Veneto. Gli austriaci sono i fautori della prima industrializzazione del territorio bergamasco, con l'impianto di manifatture tessili. Bergamo prende parte al Risorgimento fornendo buona parte dei Mille. Garibaldi stesso entra in città, con i suoi Cacciatori delle Alpi, l'8 giugno 1859. Dal 1860 Bergamo è parte del Regno, e poi della Repubblica Italiana.

Monumenti e luoghi d'interesse

Bergamo Alta: Piazza Vecchia, Palazzo della Ragione, la Torre Civica (detta il Campanone), Palazzo della Ragione, Palazzo Nuovo, Duomo, Cappella Colleoni, Santa Maria Maggiore, Museo civico archeologico, Museo "Enrico Caffi" di scienze naturali, Orto Botanico.

Bergamo bassa: Viale Papa Giovanni XXIII, Il Sentierone, Teatro cittadino, Porta Nuova, Chiesa dei Santi Bartolomeo e Stefano, Monastero di San Benedetto, chiesa di San Benedetto da Norcia, Accademia Carrara, Museo Donizettiano, Galleria d'Arte Moderna e Contemporanea, Museo Diocesano d'Arte Sacra, Museo Storico, Museo Matris Domini, l'Archeologico.



Palazzo della Ragione

Ziano di Fiemme (TN)

NUOVA CAVALCATA DELLA VAL DI FIEMME

Domenica 20 giugno 2010

Manifestazione podistica non competitiva di Km 7 - 12 - 16 - 23

Un viaggio nella natura per ritrovare se stessi, un'occasione unica per rivivere la gioia e l'emozione di sentirsi liberi, di spaziare tra il verde di una vallata ampia e luminosa, respirando a piedi polmoni l'aria cristallina, nel cuore delle Dolomiti, dove la storia millenaria si confonde con la leggenda, passato e presente convivono in perfetta armonia e fanno di questo splendido angolo di mondo una Magnifica Comunità.

La Valle, rigogliosa e verde per eccellenza, è racchiusa da due suggestive catene di monti, contiene a 1000 metri 15 paesi circondati da prati e foreste maestose, un paradiso dove i boschi confinano con le rocce, dove una flora straordinaria e una fauna singolare trovano il loro habitat essenziale nel parco naturale di Paneveggio. Un paesaggio pressoché incontaminato, un ambiente sano a misura d'uomo merito di generazioni che hanno saputo conservare e valorizzare la natura, senza cadere negli eccessi della modernità dove l'uomo ha costruito le sue abitazioni, inserendole armonicamente nell'ambiente e ispirandosi alle forme più semplici e schiette della natura: il legno con il suo

calore insostituibile e la pietra, sono gli elementi fondamentali con cui ancora oggi sono costruite le case. Terra ospitale per vocazione e per tradizione, ospitalità che oggi si esprime anche in una completa dotazione di infrastrutture turistiche e nell'offerta globale intesa a soddisfare le esigenze di un turismo moderno e qualificato, nel più ampio rispetto dell'ambiente. E' qui che dalla fine degli anni ottanta viene proposta la marcia della Nuova Cavalcata della Valle di Fiemme, dove il partecipante può riscontrare i valori sociali, naturali, ambientali sopra citati.

L'evento proposto in due giorni la cui partecipazione può essere anche per un solo giorno, inizia nella giornata di sabato 19 giugno con la gara pomeridiana di "Retrorunning" che inizierà alle ore 16:00, e poi domenica 20 giugno con la classicissima Nuova Cavalcata Della Val di Fiemme di km 7, 12, 16, 23 con partenza dalle ore 7:30 alle 9:00 per i km 16 e 23, e dalle ore 8:30 alle ore 9:30 per i km 7 e 12. Riconoscimenti ai Gruppi con 10 unità iscritti all'evento.



Il contributo di partecipazione con riconoscimento - Bottiglia di vino DOC - € 2,50, senza € 1,00.

Per l'occasione è in funzione uno stand gastronomico con piatti tipici trentini a prezzi modici, i partecipanti possono usufruire di strutture alberghiere a prezzi convenzionati.

Iscrizioni e informazioni generali: Nuova Cavalcata Val di Fiemme - Retrorunning - sistemazioni alberghiere, presso la locale APT di Ziano, tel. 0462. 570016 - fax 0462.57020.



SABATO 19 GIUGNO 2010

GARA AGONISTICA DI RETRORUNNING

Informazioni specifiche Retrorunning:

Vettorato Dario 349.8623270-049.682050 - www.gpdsalbignasego.it - www.retrorunning.it



SETTEMBRE FIASP 2010 IN SICILIA

dal 18 al 27 settembre 2010

A cura dei Soci F.I.A.S.P., Giovanni Pagani e Nino Avò, viene organizzata un soggiorno turistico-sportivo in Sicilia nel mese di settembre con lo scopo di scoprire le bellezze dell'isola e allacciare rapporti sociali con le varie cittadinanze.

LA QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE E' DI € 785,00

COMPRENDE: 10 GIORNI e 9 NOTTI in HOTEL ***

- di cui, 7 notti a Patti, 1 notte ad Acireale, 1 notte ad Agrigento,
- pulman Gran Turismo dal primo all'ultimo giorno,
- pranzi-cene-colazioni come da programma in Hotel a Patti e in altri ristoranti nei giorni delle escursioni, di cui, cinque pranzi in ristoranti a Zafferana-Lipari-Novara di Sicilia-Monti Nebrodi-Cefalù,
- bevande ai Pasti: vino e acqua minerale,
- motonave da e per le isole di Lipari e Vulcano,
- accompagnatore per tutto il soggiorno viaggio,
- assicurazione Europe Assistance,
- guide a Siracusa-Piazza Armerina-Agrigento,
- iscrizioni e servizi marcia per tutti gli eventi sportivi,
- supplemento camera singola al giorno € 20,00.



PATTI IN HOTEL ***

- cocktail di benvenuto,
- antipasti-contorni a buffet-pesce ogni giorno sia a pranzo che a cena,
- spiaggia e piscina attrezzata,
- serate animate,
- cena di Gran Galà dell'arrivederci.

NON COMPRENDE:

- il viaggio da e per dalla Sicilia,
- gli ingressi ai monumenti per gli under anni 65,
- e tutto quello non segnalato sotto la voce "comprende".

NOTE DI SPESA SUL PROGRAMMA:

- il programma di spesa di € 785,00 è attuabile con almeno 40 partecipanti, diversamente con meno aderenti, per ammortizzare la spesa del pulman sarà effettuato un lieve ritocco al prezzo.

PRENOTAZIONI DAL 1 DICEMBRE 2009 FINO AL 10 APRILE 2010:

- referente Giovanni Pagani :fax: 0523.824746-cellulare: 349.5256987-e mail: giovannipagani@inwind.it,
- dati richiesti per la prenotazione: nome-cognome-data di nascita-residenza-telefono.

VERSAMENTI CONTRIBUTIVI:

- tramite bonifico bancario intestato a Pagani Giovanni Via Aldo Moro, 14, 29010 Castelvetto Piacentino (PC), presso la Banca Credito Cooperativo-Castelvetto Piacentino (PC)-IBAN IT46 V 08454 65270 000000090137
- acconto di € 185,00 entro il 10 aprile 2010,
- saldo di € 600,00 entro il 31 agosto 2010,
- € 150,00 (indicativo) per chi usufruisce del treno.

Per motivi organizzativi il biglietto ferroviario deve essere concordato entro il 1 giugno 2010.

TRASFERTA TRAMITE FFSS:

- andata: partenza venerdì 17 settembre 2010,
- treno notte 1921-cucette confort 4 posti, prezzo indicativo di andata € 75,00, dalla Stazione FS di Piacenza ore 17:00-Arrivo in Sicilia a Patti, sabato 18 settembre 2010 ore 9:30,
- ritorno: partenza lunedì 27 settembre 2010
- treno notte 1920, cucette confort 4 posti, prezzo indicativo di ritorno € 75,00, dalla Stazione FS di Patti ore 18:00-Arrivo a Piacenza, martedì 29 settembre ore 10:00.

TRASFERTA TRAMITE AEREO:

- gli arrivi in aereo a Catania sabato 18 settembre 2010 dalle ore 8,30/9,30 circa,
- le partenze in aereo a Catania. lunedì 27 settembre dalle ore 18/19 circa.

Arrivi e partenze, necessitano di transfert in pulman, da e per l'hotel, da quotare a parte.



INFORMAZIONI:

- Giovanni Pagani, Tel/Fax 0523.824746-Cellulare 349.5256987
- e mail: giovannipagani@inwind.it



PROGRAMMA

1°GIORNO SABATO: ARRIVO A PATTI Arrivo in Sicilia a Patti/treno o Catania/aereo, transfert in pulman per l'hotel. Sistemazione nelle camere. Pranzo. Pomeriggio a Tindari Rientro in hotel. Cena e Pernottamento.

2°GIORNO DOMENICA: 10° PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA Dopo colazione, transfert il pulman a S. Filippo per la marcia. Rientro in hotel. Pranzo. Pomeriggio libero. Cena e Pernottamento.

3°GIORNO LUNEDI': 8° CAMMINATA SULL'ETNA-TAORMINA Dopo colazione, transfert il pulman a Zafferana per la marcia. Si prosegue in pulman ai Crateri Silvestri mt. 2050. Pranzo tipico a Zafferana. Pomeriggio a Taormina. Si rientra in hotel. Cena e pernottamento

4°GIORNO MARTEDI': ISOLE EOLIE – 4° MARCIA A LIPARI-VULCANO Dopo colazione, imbarco per Lipari. Arrivo e marcia. Pranzo al ristorante. Pomeriggio libero a Vulcano. Si rientra in hotel. Cena e pernottamento.

5°GIORNO MERCOLEDI': 6° MARCIA NOVARESE Dopo colazione, transfert il pulman a Novara di Sicilia per la marcia. Pranzo tipico al ristorante. Nel tardo pomeriggio si rientra in hotel. Cena e pernottamento.

6°GIORNO GIOVEDI': PARCO MONTI NEBRODI Dopo colazione, transfert il pulman per il Parco dei Monti Nebrodi. Mattinata dedicata alla " 5° marcia. Pranzo tipico al ristorante. Rientro in serata in hotel. Cena e pernottamento

7°GIORNO VENERDI' : NOTO-SIRACUSA-ACIREALE HOTEL Colazione in hotel a Patti e partenza per la visita a Noto. Si riparte per Siracusa. Pranzo con il cestino dell'hotel. Visita guidata della zona archeologica.Si rientra ad Acireale in hotel. Sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

8°GIORNO SABATO: PIAZZA ARMERINA-AGRIGENTO-TEMPLI DI NOTTE

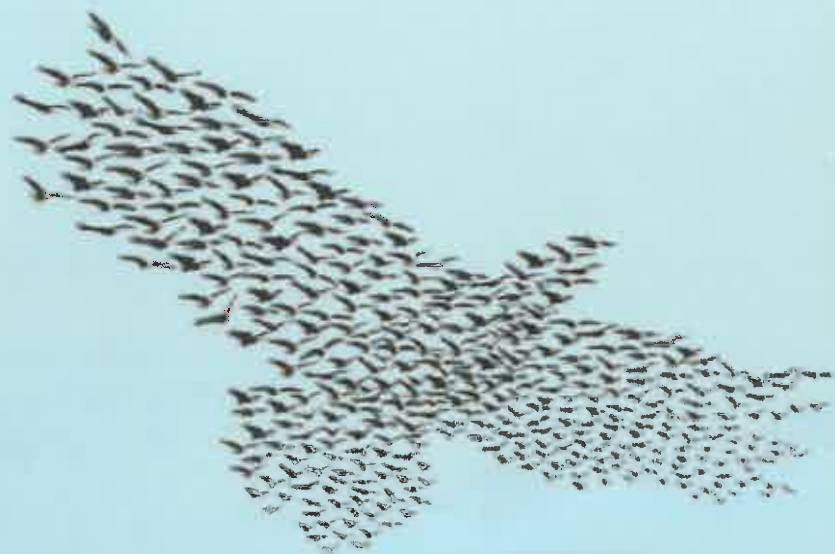
Colazione in hotel ad Acireale, e partenza per l'interno della Sicilia. Sosta in provincia di Enna a piazza Armerina. Si prosegue per Agrigento, hotel e sistemazione nelle camere riservate. Pranzo. Visita guidata nella "Valle dei Templi". Cena. Uscita notturna in pulman per ammirare i templi di notte. Pernottamento

9°GIORNO DOMENICA: AGRIGENTO (CASA NATALE E TOMBA DI PIRANDELLO) CEFALU'-PATTI

Colazione in hotel e partenza per la contrada: Kaos, dove si trova la casa natale e la tomba di Pirandello. Simbolica passeggiata con la F.I.A.S.P. di km 4. Si riparte per il ritorno a Patti con sosta a Cefalù. Pranzo al ristorante. Visita della cittadina. Arrivo in serata in hotel a Patti. Cena di Gran Galà dell'Arrivederci. Pernottamento

10°GIORNO LUNEDI': MILAZZO – PARTENZA Colazione in hotel, transfert in pulman per il promontorio di Milazzo per la " 6° marcia. Rientro in hotel a Patti. Pranzo.Pomeriggio dedicato alla preparazione per la partenza che avverrà alla stazione di Patti/treno o Catania/aereo in serata





Maurizio Orenti

Agente Generale

Via de Paoli, 7

33170 Pordenone

Tel. 0434 20021 / 0434 20022

Fax 0434 241784

e-mail: pordenone@groupama.it



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



GAN ASSICURAZIONI DIVENTA GROUPAMA.



Assicurazioni

Ti diamo tutte le opportunità.