



SPORTINSIEME



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Viale Veneto, 11/C - C.F. 29 - 46100 MANTOVA
Tel./Fax: 0376 374390 - Dir. Resp.: Dott. Giuseppe Colantonio Alberto Tomassi - Dir. Ing. Giocondo Talamonti - Redazione ed
Amministrazione: V.le Veneto, 11/C 46100 Mantova - Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione
del Tribunale di Terni n 7/93 del 20/07/1993 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in
L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2 DCB Mantova - Anno 14 - N° 6 - Novembre - Dicembre 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.

SPORTINSIEME

NOVEMBRE - DICEMBRE 2010 - N° 6

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

Versamento tramite bollettino postale:
C/C 14842462

intestato a:
FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI
SPORT PER TUTTI
FIASP - Viale Veneto, 11/C - C.P. 29
46100 MANTOVA

AGLI ABBONATI DI SPORTINSIEME

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

La Redazione ringrazia i propri lettori.

La Redazione non è responsabile di testi ed illustrazioni, la cui responsabilità è solo 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 resi, 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. La indicazione di marche e gli indirizzi che figurano nelle pagine redazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.

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



- 3** Editoriale
- 4** Notizie FIASP
- 8** Olimpiadi
- 11** Il punto
- 12** Trekking
- 13** Discipline sportive
- 14** La voce dei Comitati
- 16** Sodalizi FIASP
- 18** Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati
- 34** Manifestazioni particolari
- 36** Solidarietà
- 40** Ultramaratone
- 42** Marce della porta accanto
- 43** Retrorunning
- 44** Pianeta Donna
- 45** Medicina
- 46** La parola all'esperto
- 47** Fitness
- 48** Alimentazione
- 49** Abbigliamento sportivo
- 50** Traumatologia
- 51** Invito alla marcia
- 52** Progetti ambiziosi
- 53** La terra delle marce FIASP
- 54** Navigando in internet
- 55** Cultura, storia, arte, folclore, attualità, opinioni
- 56** Calendario manifestazioni

Direttori responsabili

Giuseppe Cillamonte
Giuseppe Salamoni
Alberto Tomasco

Redazione

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

Memberi organi

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

Collaboratori Sportinsieme

Novembre - Dicembre 2010 - n. 6

- Anita
- Anyami Bica
- Avò Nino
- Belcari Ilirio
- Benedetti Arianna
- Bigi Editore
- Bosini Gianluigi
- Bruni Lia
- Cantini Paolo
- Caregnato Carla
- Colantonio Giuseppe
- Comeri Lia
- Castello Arnaldo
- Forti Aurelio
- Franceschini Roberto
- Idemmi Anna
- La Nablone
- Madraschi Pasquale
- Mangia Trekking
- Mantoni Remo Claudio
- Odgovjani Dikovnoga Uliada
- Pasquet Aldo
- Pellecchi Luca
- Reggiani Angelo
- Rigamonti Alessandro
- Rittatore Vittorio
- Rittatore Elio
- Romano Giuseppe
- Romei Cristian
- Rizzo Antonio
- Sangiorgi Bruna
- Subroni Pierluigi
- Sellani Antonio
- Salamoni Vincenzo
- Trocca Andrea
- Tirelli Paola
- Vicchiato Landino
- Viva Fitness
- Vittorato Dario

Editore

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

Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella - Leognaga (Verona)

Spedizione

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Terni n. 7/93 - del
20/07/1993
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in
abbonamento postale - D.L. 363/2003 (conv. in L.
27/02/2004 n° 46) art. 1,
comma 2 DCB Mantova - Anno 14
n° 6 - Novembre - Dicembre 2010





BUON ANNO... PER RILANCIARE!!!

Cari Amici Sportivi, siamo solo nel mese di ottobre, ma è già tempo di consuntivi e di nuova programmazione, oltre che di ..Auguri!!.

E' bello potervi ripetere ogni anno questo saluto rituale con il rinnovato e sincero entusiasmo che scaturisce dalla considerazione che stiamo operando al meglio per la Federazione, sia nella forma che nella sostanza.

Questa mia convinzione trae forza dall'analisi dell'Annuario 2011 meticolosamente curato dal Segretario Generale, Remo Claudio Martini: ne emerge una raccolta di eventi, non solo sportivi, che sono frutto di entusiasmo, programmazione, coinvolgimento, sacrificio, tutte doti necessarie per garantire le oltre 1300 Manifestazioni proposte dagli Organizzatori.

Questo elenco - chiamato un tempo "Calendario" - ha assunto nella sostanza oltre che nella forma la struttura di un vero e proprio "Annuario Ufficiale della FIASP" perché attraverso il programma delle manifestazioni viene a delinearsi l'attività della Federazione che, attraverso lo strumento della partecipazione alle camminate proposte, realizza gli scopi statutari tesi a favorire la socializzazione e lo stare insieme, a stimolare le attività motorie, a fornire un momento di svago e serenità a contatto con la natura. Più di 1300 Manifestazioni e con un numero sempre maggiore di eventi ad esse collegato... è indiscussa testimonianza di FIASP nella sua essenzialità.

E' ovvio che io non possa fermarmi alle sole apparenze numeriche, benché positive, ma debba valorizzare quanto lavoro e sacrificio vi sia nella semplice conferma di una Manifestazione già consolidata o quanta apprensione vi possa essere per chi si appresta per la prima volta a proporre un evento FIASP.

Sacrificio nel primo caso ed apprensione nel secondo sono indubbia testimonianza della forte volontà di realizzare eventi prestigiosi per il proprio Sodalizio, per il Comitato Provinciale, per la Federazione e per coloro che vi parteciperanno, aderendo eticamente alla mission che ci vede primi artefici in Italia di Sport reale per Tutti e validi testimoni di valori legati alla socialità.



Denominatori comuni per realizzare con successo ogni sogno ed ogni evento FIASP sono il coraggio e l'entusiasmo.

Il coraggio ci spinge ad osare sempre più senza tentennamenti o calcoli, accantonando perfino la prudenza. Il coraggio non ammette alibi per non osare. Il coraggio implica esporsi senza pensare all'orgoglio. Il coraggio non ammette insuccesso.

L'entusiasmo fa volare alto e impone positività. L'entusiasmo è il contagio che fa superare le barriere del difficile o dell'impossibile rendendo concreta ogni ipotizzata utopia. L'entusiasmo fa vedere sempre il traguardo successivo. L'entusiasmo, in particolare, nasconde le singole espressioni facendo prevalere la forza dell'insieme.

Cari Organizzatori, io in prima persona e tutti coloro che parteciperanno alle manifestazioni contenute in questo volume siamo ben consapevoli che esse sono frutto del vostro coraggio e del vostro entusiasmo e di questo vi siamo riconoscenti!

A tutti voi che state operando per rendere grande la FIASP, a nome del Consiglio Federale e di tutti gli Sportivi e Simpatizzanti FIASP: Grazie!!

BUON ANNO ... PER RILANCIARE!!

Giuseppe Colantonio
Presidente Nazionale FIASP

presidentefiasp@hotmail.it



Progetto base per la realizzazione dei depliant delle manifestazioni FIASP



La Segreteria Generale, sensibilizza gli Aderenti sulle attuali norme vigenti inerenti le dizioni da citare sui depliant delle manifestazioni podistiche.

Il Regolamento Applicativo delle Manifestazioni Podistiche: articolo 19.1, ne indica le voci e a margine di queste, i suggerimenti e le informazioni scaturite dal Convegno F.I.A.S.P. di Mantova dell'ottobre 2009.

Si ricorda che una manifestazione indicata quale condizione a scopo benefico, è obbligo citare il "beneficiario" dell'evento (delibera del Consiglio Federale). Possono essere riprodotti simboli di altre

Federazioni o Associazioni e pubblicizzanti altri Concorsi non direttamente collegati alla F.I.A.S.P., su espressa deroga alla norma concessa dal Consiglio Federale su indicazione del Comitato Provinciale (punto 19.2).

L'Organizzazione può pubblicizzare sullo stesso depliant anche eventi agonistici purchè siano prodotti distintamente i due regolamenti: uno per il settore non agonistico e uno per il settore agonistico (19.2 lettera B).

A margine delle indicazioni indicate dall'articolo 19 del Regolamento Applicativo delle Manifestazioni Podistiche

(dalla lettera A alla Z) e i suggerimenti scaturiti dal Convegno e così pure della delibera del Consiglio Federale, ulteriori citazioni sono inutili: non fa parte di questo ultimo contesto eventuali inserzioni pubblicitarie.



SIMBOLI E LOGHI DA ESPORRE OBBLIGATORIAMENTE SUL DEPLIANT:

- A) simbolo F.I.A.S.P.,
- B) simbolo IVV,
- C) simbolo TAFISA,
- D) simbolo del Comitato,



SIMBOLI E LOGHI DA ESPORRE FACOLTATIVAMENTE SUL DEPLIANT SE AUTORIZZATI:

- 1) stemmi di qualsiasi amministrazione,
- 2) simbolo giornata di solidarietà nazionale FIASP,
- 3) logo della GROUPAMA,
- 4) stemmi dei parchi,
- 5) logo di altre Federazioni,
- 6) concorsi extra federali,
- 7) ecc...

(F) LUOGO	VILLAFELICE (CT)
(G) DATA	SABATO 10 AGOSTO 2010
(H) DENOMINAZIONE	STRAVILLAFELICE
(J) DISCIPLINA SPORTIVA	"manifestazione podistica "Iudica motoria" non competitiva a carattere internazionale a passo libero aperta a tutti
(M) CONCORSI	valida per il Concorso Nazionale F.I.A.S.P Piede Alato ed Internazionali IVV: partecipazioni e distanze parziali Omologazione del C.P. di XXX
(A) ORGANIZZAZIONE	Aletica Pinco Palla, Via Palladio, 12, Villafelice (CT)
(K) ITINERARIO	Km 10 (pianeggiante su asfalto) Il percorso rimarrà aperto e presidiato dal personale predisposto dall'Organizzazione dalle ore: WWYY alle ore WWYY
(I) PARTENZA	Campo dei Fiori, Via dei Platani, dalle ore: XXXX alle ore WWYY
(O) RICONOSCIMENTI	Individuali di partecipazione: T-Hirt appositamente ideata Presenza Gruppi: Trofei-Coppe-Oggettistica
(N) ISCRIZIONI	Presso Signor Raffaele Sanzio, tel. 9999.8888888
(Q) PRENOTAZIONI ISCRIZIONE GRUPPI	Il termine ultimo di prenotazione dei Gruppi per iscrivere i propri "Soci" alla manifestazione, è fissata alle ore: XXXX, del giorno precedente dell'evento
(P) TERMINI ISCRIZIONE E ADEMPIMENTI	Sino all'ora stabilita della partenza Per i Gruppi è richiesta la lista nominativa dei partecipanti Il cartellino di partecipazione deve essere personalizzato
(R) INFORMAZIONI TECNICHE	In caso di condizioni atmosferiche avverse, allo scopo di tutelare la sicurezza del partecipante, la manifestazione potrà svolgersi con modifiche anche dell'ultima ora sia della lunghezza dei vari percorsi che del disegno del tracciato
(U) CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE E DICHIARAZIONE ESENZIONE IVA	Servizi marcia e riconoscimenti individuale Euro XXXX Servizi marcia senza riconoscimento individuale Euro YYYY <i>"Tali somme, sono contributi non soggetti ad IVA a norma dell'articolo quattro secondo e sesto periodo OPR 633/72 e successive modificazioni. I contributi indicati, sono finalizzati alla realizzazione dell'evento oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell'articolo 2 comma 1 lettera A/B, OLGS 460/97 e del terzo comma dell'articolo 148 del TUIR".</i>

COMUNICAZIONI AL PARTECIPANTE

(B) GESTIONE	La manifestazione "Iudica motoria" "non competitiva" è omologata dal Comitato Provinciale F.I.A.S.P di Olbia
(C) OMOLOGAZIONE	Nota di omologazione n° WWW del YYJJWKIWW
(S) SERVIZI	Medico, ristorazione con bevande e alimenti adeguati, assistenza sui percorsi, collegamento radio, assistenza recupero marciatori. La manifestazione è assicurata tramite polizze specifiche attualmente stipulate dalla F.I.A.S.P. con l'Agenzia GROUPAMA filiale di Pordenone: a) garanzie assicurative di Responsabilità Civile Verso Terzi, b) garanzie assicurative infortuni dei partecipanti attestata ai Soci F.I.A.S.P. (senza limiti di età) c) garanzie assicurative di invalidità permanente causa infortuni attestata ai "soci partecipanti" (senza limiti di età) L'Assicurazione non copre gli infortuni dei partecipanti che non si attengono agli orari ufficiali di partenza, non abbiano il cartellino di partecipazione con scritto: nome-cognome ed eventuale gruppo di appartenenza, non rispettino la percorrenza degli itinerari prefissati dalla organizzazione. La manifestazione è a scopo benefico, il ricavato netto dell'evento verrà devoluto alla Giornata di Solidarietà Nazionale F.I.A.S.P.
(Z) ASPETTI CULTURALI	La manifestazione si svolge nel Parco dell'Isola del Giglio, domino dei Celti. Da vedere il Castello e la Chiesa dell'Assunta, monumenti aperti dall'alba al tramonto, in occasione della manifestazione.
(T) INDICAZIONI STRADALI	Villafelice la si raggiunge percorrendo l'Autostrada A/9876 delle Lumache, uscita Fiordaliso, oppure percorrendo la SS 195 delle Murge, non vi sono mezzi pubblici per raggiungere Villafelice.
(V) DIVULGAZIONE MANIFESTAZIONE	Il presente opuscolo viene distribuito da incaricati direttamente ai podisti nei vari appuntamenti sportivi, l'eventuale ritrovamento dello stesso in locali pubblici di altri Comuni è da considerarsi puramente casuale e comunque non predisposto da questa Organizzazione
(M) DIVULGAZIONE SPORTINSIEME	Podisti abbonatevi e leggete Sportinsieme, la Rivista della F.I.A.S.P. Promozione per gli Abbonati cessione gratuita del libretto Piede Alato
(W) DICHIARAZIONE	Tutti i Partecipanti, con l'iscrizione alla Manifestazione, accettano i Regolamenti F.I.A.S.P. consultabili presso il Tavolo di Visibilità della F.I.A.S.P. in ogni manifestazione. Per quanto non citato, vige regolamento F.I.A.S.P.



FAC-SIMILE

**VILLAFELICE (CT)
 SABATO 10 AGOSTO 2010**

STRAVILLAFELICE

Omologazione n. 1111/2011 del C.P. FIASP di CT

“manifestazione podistica “ludico motoria” non competitiva a carattere internazionale a passo libero aperta a tutti valida per il Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato ed Internazionali IVV:partecipazioni e distanze parziali

ORGANIZZAZIONE	Aletica Pinco Palla – Via Palladio, 12, 91634 Villafelice (CT)	
ITINERARIO	Km 10 (pianeggiante su asfalto). Il percorso rimarrà aperto e presidiato dal personale predisposto dall'Organizzazione dalle ore: XXXX alle ore: YYYYYY	
PARTENZA	Campo dei Fiori, Via dei Platani, dalle ore XXXX alle ore ore: WWWYY	
RICONOSCIMENTI	Individuali di partecipazione: T-Hirt appositamente ideata Presenza Gruppi: Trofei, coppe, oggettistica, ecc...”	
ISCRIZIONI	Presso Signor Raffaello Sanzio, tel. 9999.8888888	
PRENOTAZIONE DI ISCRIZIONE GRUPPI	Il termine ultimo di prenotazione dei Gruppi per iscrivere i propri “Soci” alla manifestazione, è fissata alle ore: XXXX, del giorno precedente dell’evento.	
TERMINE ISCRIZIONI ISCRIZIONI E ADEMPIMENTI	Sino all’ora stabilità della partenza. Per i Gruppi è richiesta la lista nominativa dei partecipanti Il cartellino di partecipazione deve essere personalizzato	
INFORMAZIONI TECNICHE	In caso di condizioni atmosferiche avverse, allo scopo di tutelare la sicurezza del Partecipante, la manifestazione potrà svolgersi con modifiche anche dell’ultima ora sia della lunghezza dei vari percorsi che del disegno del tracciato.	
CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE	Servizi marcia e riconoscimento individuale	Euro XXXX
	Servizi marcia senza riconoscimento individuale	Euro YYYY

Tali somme, sono contributi non soggetti ad IVA a norma dell’articolo quattro secondo e sesto comma periodo DPR 633/72 e successive modificazioni. I contributi indicati sono finalizzati alla realizzazione dell’evento oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali ai sensi dell’articolo 2 comma 1 lettera A/B/, DLGS 460/97 e del terzo comma dell’articolo 148 del TUIR.

COMUNICAZIONI AL PARTECIPANTE

SERVIZI	<p>Medico, ristorazione con bevande e alimenti adeguati, assistenza sui percorsi, collegamento radio, assistenza recupero marciatori. La manifestazione è assicurata tramite polizze specifiche attualmente stipulate dalla F.I.A.S.P. con l’Agenzia GROUPAMA di Pordenone: a) Responsabilità Civile Verso Terzi, b) Garanzie infortuni dei partecipanti attestata ai Soci F.I.A.S.P., (senza limite di età), c) Garanzie di invalidità permanente causa infortunio attestata ai “soci partecipanti” (senza limite di età)</p> <p>L’assicurazione non copre gli infortuni dei partecipanti che non si attengono agli orari ufficiali di partenza, non abbiano il cartellino di partecipazione con scritto: nome-cognome ed eventuale Gruppo di appartenenza, non rispettino la per-correnza degli itinerari prefissati dalla organizzazione.</p>
SOCIALITA’	La manifestazione è a scopo benefico, il ricavato dell’evento, verrà devoluto alla Giornata di Solidarietà Nazionale F.I.A.S.P.
ASPETTI CULTURALI	L’evento e si svolge nel Parco dell’Isola del Giglio, dominio dei Celti. Da vedere il Castello e Chiesa dell’Assunta, visitabili dall’alba al tramonto, in occasione della manifestazione.
INDICAZIONI STRADALI	Villafelice la si raggiunge percorrendo l’Autostrada A/WYJ delle Lumache uscita Fiordaliso, oppure SS XYW 195 delle Murge, non vi sono mezzi pubblici per raggiungere Villa Felice.
DIVULGAZIONE MANIFESTAZIONE	Il presente opuscolo viene distribuito da un incaricato direttamente ai podisti nei vari appuntamenti sportivi, l’eventuale ritrovamento dello stesso in locali pubblici di altri Comuni è da considerarsi casuale e comunque non predi-posta da questa organizzazione
DICHIARAZIONE	Tutti i partecipanti, con l’iscrizione alla manifestazione, accettano i Regolamenti F.I.A.S.P., consultabili presso il Tavolo di Visibilità della F.I.A.S.P. in ogni manifestazione. Per quanto non citato, vige regolamento F.I.A.S.P.

PODISTI ABBONATEVI E LEGGETE SPORTINSIEME: LA RIVISTA DELLA FIASP



Sportinsieme e Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato 2011 "UNITI PER DIFFONDERE LO SPORT PER TUTTI"



Il libretto del "Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato 2011" viene **"OMAGGIATO"** a tutti gli Abbonati 2011 alla Rivista Federale F.I.A.S.P. SPORTINSIEME.

Il fine e lo scopo di questa "delibera" del Consiglio Federale, trova ragione per diffondere e sviluppare sempre più l'interesse del Concorso, e contemporaneamente la lettura della Rivista Sportinsieme: **"UNICO ORGANO DI STAMPA UFFICIALE DELLA F.I.A.S.P."**.

Varie sono le rubriche in lettura su Sportinsieme, quali:

- notizie f.i.a.s.p.,
- notizie ivv,
- i protagonisti f.i.a.s.p.,
- statistiche,
- la voce dei comitati,
- sodalizi f.i.a.s.p.,
- i soci f.i.a.s.p.,
- invito alla marcia,
- progetti organizzativi,
- attività sportive,
- pianeta donna,
- alimentazione,
- benessere,
- fuorisacco,
- trekking,
- retrorunning,
- marce della porta accanto,
- navigando su internet,
- ultramaratone,
- progetti ambiziosi,
- chi scrive e chi risponde,
- cultura, storia, arte, folclore, attualità, opinioni

Altre rubriche di interesse generale su piani di lavoro: sportivo-sociale-culturale, sono in via di attuazione, al fine di incrementare le finalità perseguite dalla Federazione F.I.A.S.P. . La collaborazione a Sportinsieme, è aperta a tutti, è una opportunità per le Società/Gruppi/Associazioni di farsi conoscere in campo nazionale, motivando la loro struttura sociale, le loro attività, le loro gesta.

Anche i Soci F.I.A.S.P. e gli Abbonati, possono "collaborare" inviando articoli delle rubriche citate.

Anche il Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato, persegue le finalità della Federazione F.I.A.S.P., in quanto aderendovi, si accresce l'attività istituzionali e nello stesso tempo soddisfa il partecipante che trova in esso un suo e personale valore intrinseco, un bene proprio da custodire gelosamente per ricordare gli eventi sportivi a cui ha partecipato.

Anche il "riconoscimento" finale, attestato al Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato" avrà un indirizzo di pregio, che indubbiamente accrescerà i meriti sportivi degli aventi diritto che, un progetto in via di definizione li vedrà riuniti in una grande festa allestita appositamente dalla Federazione.



ECCEZIONALE GRATUITÀ

Libretto Concorso Nazionale FIASP "Piede Alato"

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 trentacinque 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 MANTOVA

**ABBONAMENTO
2011**

**60 o più pagine a colori
6 numeri a soli**

€ **23,00**





COMITATO OLIMPICO INTERNAZIONALE

Il "Comitato Olimpico Internazionale", noto anche come "CIO" (dalle iniziali del nome originale francese Comité International Olympique), è un'organizzazione non governativa creata da Pierre de Coubertin nel 1894, per far rinascere i Giochi olimpici della Grecia antica attraverso un evento sportivo quadriennale dove gli atleti di tutti i paesi potessero competere fra loro. Dal 2001 è presieduto dal belga Jacques Rogge.

Storia

Il CIO fu fondato il 23 giugno 1894 a Parigi, con l'incarico di organizzare i primi Giochi Olimpici dell'era moderna. La presidenza fu affidata al greco Demetrios Vikelas. La fondazione del CIO era l'atto conclusivo di un congresso presso l'Università Sorbona, nella quale De Coubertin aveva presentato al pubblico la sua idea di utilizzare lo sport come strumento per promuovere la pace e la comprensione tra i popoli. Propose di organizzare di nuovo i Giochi Olimpici, come nell'Antica Grecia, dove i giovani di tutto il mondo avrebbero potuto confrontarsi in una competizione sportiva leale, piuttosto che in guerra. Il congresso accolse con entusiasmo la proposta di De Coubertin, e stabilì che la I^a Olimpiade moderna si sarebbe svolta nel 1896 ad Atene, in Grecia, l'antica patria dei Giochi.

Federazioni internazionali riconosciute dal CIO

Sono 67 le federazioni riconosciute dal CIO, così suddivise tra i vari organismi:

- ASOIF: 26 federazioni per gli sport

ufficiali dei Giochi olimpici estivi

- AIOWF: 7 federazioni per gli sport ufficiali dei Giochi olimpici invernali
- ARISF: 31 federazioni per gli sport ufficiali dei World Games (tutte membra anche dell'IWGA) e di altri sport che ambiscono ad entrare nel programma olimpico o che ne sono usciti.
- GAISF: 3 (IBF del Baseball, a ISF del Softball e IKF del Korfball)

Le suddette 67 federazioni internazionali sono tutte membra anche del GAISF unitamente alle altre federazioni in attesa di riconoscimento.

Il CIO oggi

Attualmente il CIO ha sede a Losanna, in Svizzera e vi aderiscono 205 comitati olimpici nazionali. È composto da 126 membri che si riuniscono almeno una volta all'anno. Il Comitato sceglie i propri membri per cooptazione ed elegge un presidente, che rimane in carica 8 anni. Il suo compito principale è quello di supervisionare l'organizzazione dei Giochi Olimpici. Riceve le candidature per l'or-

ganizzazione dei Giochi olimpici estivi e invernali, e procede all'assegnazione tramite votazione dei propri membri. Il CIO coordina i Comitati Olimpici Nazionali e altre organizzazioni collegate, che assieme formano il Movimento Olimpico. I simboli olimpici, i cinque cerchi, la bandiera olimpica, il motto olimpico, il credo olimpico e l'inno olimpico appartengono al CIO. L'attività del CIO è finanziata dai proventi dei diritti televisivi sulle Olimpiadi (che sono l'evento più seguito al mondo), dagli accordi di sponsorizzazione con le maggiori multinazionali e dai diritti di sfruttamento dei loghi olimpici. Meno del 10% delle risorse recepite viene destinata per il mantenimento della struttura amministrativa e organizzativa.

I Presidenti del CIO

Il presidente del CIO è la massima autorità dell'organizzazione, e presiede a tutte le attività del CIO. Dalla fondazione ad oggi il CIO ha avuto otto presidenti: Uno dei presidenti più influenti del CIO è stato Juan Antonio Samaranch. Sotto

Nome	Paese	Presidenza
Demetrios Vikelas	Grecia	1894-1896
Pierre de Coubertin	Francia	1896-1925
Henri de Baillet-Latour	Belgio	1925-1942
Sigfrid Edström	Svezia	1946-1952
Avery Brundage	Stati Uniti	1952-1972
Lord Killanin	Irlanda	1972-1980
Juan Antonio Samaranch	Spagna	1980-2001
Jacques Rogge	Belgio	2001- 2013

la sua presidenza, durata vent'anni, i Giochi Olimpici sono cresciuti fino a diventare il più grande evento planetario. Durante l'era Samaranch il CIO ha aperto progressivamente i Giochi agli sponsor, ai media, agli atleti professionisti. Non sono mancati, a questo proposito, né le critiche e né gli scandali.

Missioni del CIO

La missione del CIO è promuovere l'olimpismo nel mondo e guidare il Movimento Olimpico. Il ruolo del CIO è:

1. Incoraggiare e supportare la promozione dell'etica nello sport così come l'educazione dei giovani con lo sport e dedicare i suoi sforzi affinché sia assicurato nello sport che il fair play prevalga e la violenza sia bandita
2. Incoraggiare e supportare l'organizzazione, sviluppo e coordinazione dello sport e delle competizioni sportive
3. Assicurare la regolare celebrazione dei Giochi Olimpici
4. Cooperare con organizzazioni pubbliche o private e autorità per sviluppare lo sport per creare luoghi sportivi e promuovervi la pace
5. Muoversi per rinforzare l'unità e proteggere l'indipendenza del movimento olimpico
6. Agire contro ogni forma di discriminazione che riguardi il Movimento Olimpico
7. Incoraggiare e supportare la promozione dello sport femminile a tutti i livelli e in tutte le strutture nell'ottica del principio di uguaglianza
8. Combattere il doping nello sport
9. Incoraggiare e sviluppare provvedimenti che difendano la salute dell'atleta
10. Opporsi a qualunque abuso politico e commerciale degli atleti e dello sport
11. Incoraggiare e supportare gli sforzi delle organizzazioni sportive e autorità pubbliche per fornire futuro sociale e professionale agli atleti
12. Incoraggiare e supportare lo svilup-

po dello sport per tutti

13. Incoraggiare e supportare un comportamento sostenibile dal punto di vista ambientale, per promuovere uno sviluppo sostenibile dello sport e chiedere che i Giochi Olimpici siano organizzati di conseguenza
14. Promuovere positivi rapporti dai Giochi Olimpici dalle città ospitanti e nazioni ospitanti
15. Incoraggiare e supportare iniziative che coinvolgano cultura ed educazione con lo sport
16. Incoraggiare e supportare attività per la International Olympic Academy (IOA) e altre istituzioni che si dedicano all'educazione olimpica

Organizzazione

La sessione del CIO

La Sessione è l'assemblea generale dei membri del CIO, che si tiene una volta all'anno; il voto è nominale. La sessione è l'organo supremo decisionale del comitato e le competono le scelte finali. Una sessione straordinaria potrebbe essere indetta su richiesta del presidente o di almeno un terzo dei componenti. Fra gli altri, i poteri dell'assemblea sono:

- Adottare o emendare la Carta Olimpica
- Eleggere i membri del CIO, il presidente onorario e i membri onorari
- Eleggere il presidente, i vice-presidenti e tutti gli altri membri del comitato

esecutivo

- Eleggere la città che deve ospitare i Giochi

Il Comitato Esecutivo

Il comitato esecutivo del CIO è formato dal Presidente, quattro Vice-Presidenti e altri dieci membri. Tutti i membri del comitato sono eletti dalla sessione con votazione segreta, per maggioranza. Il comitato esecutivo si assume la responsabilità generale sull'amministrazione del CIO e la gestione dei suoi affari. La sessione del CIO elegge, con ballottaggio segreto, il presidente del CIO fra i suoi membri, per una durata di otto anni, rinnovabile una volta per altri quattro anni. Il presidente rappresenta il CIO nelle occasioni ufficiali e presiede tutte le sue attività. L'ex presidente Juan Antonio Samaranch è stato eletto "Presidente Onorario a vita".

Onoreficenze

In aggiunta alle medaglie olimpiche per gli atleti, il CIO assegna altre onoreficenze:

- il Trofeo del Presidente del CIO è il principale premio sportivo ed è assegnato ad atleti che hanno eccelso nel proprio sport con una straordinaria carriera e con un memorabile impatto sulla propria disciplina
- la medaglia Pierre de Coubertin è assegnata ad atleti che abbiano dimostrato un grande spirito sportivo in occasione dei Giochi Olimpici
- la Coppa Olimpica è consegnata ad istituzioni o associazioni per merito ed integrità nello sviluppo attivo del Movimento Olimpico
- l'Ordine olimpico è attribuito ad individui per essersi particolarmente distinti nel loro contributo al Movimento Olimpico

Membri del CIO

Per gran parte della sua esistenza il CIO è stato controllato da membri che erano cooptati, cioè selezionati dai membri già eletti. Le nazioni che avevano ospitati





i Giochi avevano diritto a due membri, le altre uno o nessuno. Una volta entrati nell'assemblea diventavano non rappresentanti della propria nazione al CIO, ma al contrario, membri del CIO nella rispettiva nazione. Per lungo tempo i membri di stati reali sono stati scelti per cooptazione, come il Principe Alberto di Monaco, per aver avuto ex-atleti. In questi ultimi dieci anni la composizione del CIO si è però evoluta per dare una migliore rappresentanza al mondo dello sport. I posti di membro sono stati ripartiti specificamente ad atleti, leader delle federazioni internazionali e capi dei Comitati olimpici nazionali. Il numero totale dei membri non dovrebbe superare i 115. Ogni membro è eletto per otto anni con possibile rielezione successiva.

1. Una maggioranza di membri la cui appartenenza non è legata a specifiche funzioni o uffici; il loro totale non dovrebbe superare i 70; non dovrebbero essere più di uno per nazione;

2. Atleti in attività, per un massimo di 15, eletti per otto anni dai loro pari durante i Giochi Olimpici;
3. Presidenti o persone che detengono un potere esecutivo all'interno delle federazioni internazionali, loro associazioni o altre organizzazioni riconosciute dal CIO, per un totale di massimo 15;
4. Presidenti o persone che detengono un potere esecutivo o posizione dominante nei comitati olimpici nazionali, per un totale di massimo 15; non ci dovrebbe essere più di un membro per nazione.

L'appartenenza all'assemblea del CIO termina in questi casi:

1. Dimissioni: possibile in qualunque momento con dichiarazione scritta al Presidente
2. Non rielezione
3. Limite d'età: alla fine dell'anno solare in cui il membro raggiunge gli 80 anni

4. Mancata partecipazione alle sessioni o ad essere parte attiva dei lavori del CIO per due anni consecutivi
5. Trasferimento di domicilio o del principale centro di interesse ad una nazione diversa da quella del momento dell'elezione
6. Membro eletto in qualità di atleta in attività che cessa di essere membro della commissione CIO degli atleti
7. Presidenti e persone che detengono un ruolo prominente od esecutivo all'interno dei comitati olimpici nazionali o continentali, federazioni, associazioni o altre organizzazioni riconosciute dal CIO cessano di essere membri una volta che cessano di esercitare la funzione che stavano svolgendo al momento dell'elezione
8. Espulsione: può avvenire su decisione della sessione per scorrettezze compiute dal membro.



MONTI

Il «Rosso volante»

EUGENIO MONTI (Dobbiaco, 28 gennaio 1928 – Belluno, 1° dicembre 2003) è stato un bobbista italiano. Coraggioso e sfortunato, è l'atleta più titolato nella storia di questa disciplina con 9 medaglie d'oro ai campionati mondiali e 6 medaglie olimpiche, ma rimane nella storia anche per un episodio di lealtà sportiva avvenuto alle Olimpiadi di Innsbruck del 1964, che ne fece il primo atleta della storia a ricevere la medaglia Pierre de Coubertin.



Eugenio Monti durante la gara alle olimpiadi di Innsbruck.

EUGENIO MONTI: LA PRIMA MEDAGLIA PIERRE DE COUBERTIN

Eugenio Monti occupa un posto di rilievo nella storia del bob per essere l'atleta più titolato di questa disciplina, ma rimane nell'aristocrazia dello sport per un episodio di rara sportività. Alle olimpiadi invernali del 1964 di Innsbruck Monti gareggiava nel bob a due in coppia con Sergio Siorpaes, rappresentando uno degli equipaggi favoriti per la vittoria della medaglia d'oro. Tra gli avversari più accreditati vi erano i britannici Tony Nash e Robin Dixon. Alla fine della prima manche gli italiani erano al primo posto ed il team britannico al secondo. Poco prima della partenza della seconda manche Nash si accorse della rottura di un bullone dell'asse posteriore del proprio bob, un guasto che lo metteva praticamente fuori dalla gara; Eugenio Monti venne a conoscenza del problema tecnico dell'avversario a fondo pista, appena terminata la propria manche, che lo poneva in testa alla gara; senza esitare rimosse un bullone dal bob italiano o lo fece portare ai britannici. Non solo Nash e Dixon poterono terminare la gara ma vinsero l'oro, lasciando a Monti e Siorpaes la medaglia di bronzo. L'unica commento che Monti riservò al proprio gesto di fronte alle domande dei giornalisti fu: "Nash non ha vinto perché gli ho dato il bullone. Ha vinto perché è andato più veloce". Eugenio Monti non aveva vinto la medaglia d'oro ma gli venne riservato un premio ancora maggiore: fu il primo atleta nella storia a ricevere la Medaglia Pierre de Coubertin, nota anche come True Spirit of Sportsmanship medal ("Medaglia del Vero Spirito Sportivo"), un onore attribuito da allora a pochissime persone, come celebrazione di gesti di altissima lealtà sportiva. Questa medaglia rappresenta la più alta onoreficenza sportiva che un atleta possa meritare, lo stesso CIO la considera come il premio più prezioso attribuibile ad un atleta.



è corsa campestre...

L'EDUCAZIONE ALLO SPORT... PARTE DALLA SCUOLA

La cronaca sportiva ci propina ogni giorno notizie che nulla hanno a che vedere con i principi ispiratori dello sport. La competitività e la presenza di sponsor hanno modificato il quadro di riferimento, spesso trasfigurandolo fino al punto da rendere tollerabili comportamenti sleali, manomissioni di risultati, scorciatoie per la vittoria. In una parola, la perdita dei valori fondanti il gesto atletico si è così diffusa, per effetto del ricorso a strumenti alternativi all'impegno e alla solidarietà, da divenire compatibile con l'atteggiamento di chiunque pratici una disciplina sportiva. E, quel che è peggio, anche in assenza di punteggi provenienti da sponsor esigenti, ma suggeriti da un unico, assillante, irrinunciabile obiettivo: la vittoria. Se questa arriva come conseguenza di comportamenti coerenti con l'etica sportiva, sarà un utile esempio per quanti ne seguono le vicende che l'hanno determinata, ma se deve essere ottenuta a tutti i costi, allora è quanto di più deleterio si possa indicare. L'immagine dell'uomo vincente nella vita, il facile raggiungimento degli obiettivi economici e affettivi, il ricorso facile e poco costoso agli strumenti utili a facilitare

la scalata sociale, sono esempi distruttivi per le attuali generazioni. L'odierna società respinge il perdente, isola l'ingenuo, deride chi soccombe. Essere secondi equivale ad arrivare ultimi, nella società e nello sport. In pari misura e percezione. Contro questo pericoloso modo di concepire il futuro nostro e dei nostri figli, chi è chiamato, per mestiere o interesse, a compiti formativi ed educativi, ha l'obbligo morale di ergersi a difensore dei valori insiti in ogni disciplina sportiva e a indicarli quali riferimenti applicabili a ogni contesto della vita sociale. Crescere nell'ottica dell'agiatezza, ottenuta senza sacrifici, è la massima aspirazione dei giovani di oggi, alimentata dalla miope e avida speculazione degli adulti che con l'ausilio dei media lanciano messaggi improponibili e diseducativi. Contro questi ultimi s'impone l'urgenza di osservare modelli più rispettosi della dignità della persona, rivalutare il concetto di confronto decubertiano e riproporre la lealtà comportamentale come condizione ineludibile di ogni impegno, sia sportivo che sociale. La Scuola, viste le difficoltà che molti ragazzi vivono all'interno della struttura familiare, deve farsi carico del

ruolo più faticoso nella ricostruzione delle coscienze dei singoli e della collettività, offrendo ideali da perseguire e abituando i giovani a saper distinguere l'esercizio ingannevole da quello costruttivo. Anche questa nostra società, in profonda crisi di valori, non potrà essere di supporto emulativo ai ragazzi, ma l'impegno a cambiarla deve essere affrontato dalla scuola con sistematici interventi e continui monitoraggi dei progressi raggiunti. L'idea di certificare le associazioni e le società sportive, le palestre e le federazioni, potrebbe essere una delle possibili soluzioni. Ma, sarà il caso di ricordarlo, certificare e valutare sono atti "a posteriori"; prima occorre formare le coscienze e educare la collettività al rispetto di valori universalmente riconosciuti. Un percorso che si potrebbe avviare è il coinvolgimento della scuola, dei gruppi sportivi scolastici e le società sportive partendo dall'individuazione dei bisogni, attraverso il monitoraggio, e da una serie di incontri con addetti ai lavori con lo scopo di individuare le "buone pratiche". Una volta individuato il modello adattarlo alle situazioni di ogni realtà territoriale.

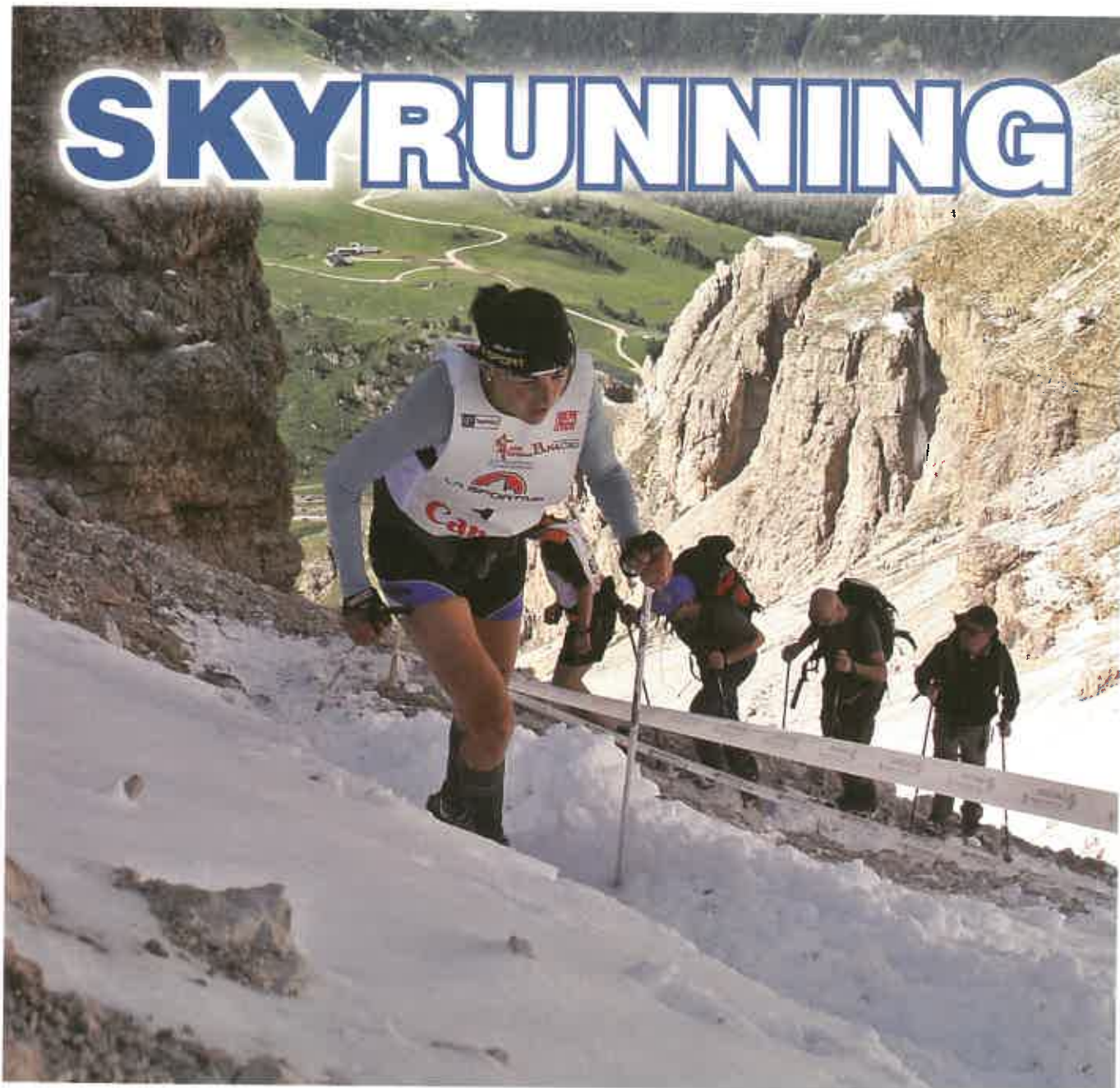
ATTRAVERSAMENTO APPENNINICO SULLE ANTICHE VIE

Una escursione sui crinali della montagna, che le magnifiche condizioni metereologiche, hanno reso indimenticabile. Un folto gruppo di camminatori, hanno partecipato all'escursione di attraversamento appenninico, che dal lago del Cerreto, con otto ore di marcia, conduce al Rifugio della Bargetana, nelle valli tra il monte Cusna ed il monte Prado. Questa è sicuramente un'esperienza da sottolineare, in quanto insolita per l'escursionismo di casa nostra, soprattutto se si pensa, che dopo la meritata sosta nel Rifugio "dell'amica Alice", gli escursionisti, il mattino seguente hanno ripreso il cammino per fare ritorno. L'associazione Mangia Trekking con questo genere di iniziative vuole evidenziare quanto siano grandi le possibilità turistico-naturali offerte dal territorio delle cinque province "attaccate", (La Spezia, Lucca, Massa Carrara, Parma e Reggio Emilia). E quanto sia grande la loro offerta escursionistica. Infatti l'Associazione sostiene che questa terra sia una palestra naturale unica, ove è possibile imparare a vivere sia la montagna che il mare. Ove l'escursionista può camminare per giorni e giorni osservando sempre diverse e più affascinanti bellezze paesaggistiche. Ed infatti gli escursionisti che hanno attraversato tanti passi (Belfiore, Cavorsela, Pradarena, ed altri) hanno camminato lungo crinali che permettevano loro di osservare, le Alpi Apuane in tutta la loro estensione, l'isola Palmaria con il golfo di La Spezia, la pianura Padana, le Alpi



ancora ricoperte di neve, la Pietra di Bismantova e in fondo valle la Garfagnana con una "miriade" di piccoli paesi a fare da sentinella. Una bella nota di colore, che ha caratterizzato e reso ancor più piacevole la lunga camminata, è segnata dai tanti funghi trovati ai margini dei sentieri percorsi. Funghi che immancabilmente sono stati magistralmente cucinati all'arrivo al Rifugio della Bargetana, dalla guida escursionistica Gabriella, e che hanno

fornito lo spunto per avviare durante il pranzo serale una interessante conversazione tecnica fra tutti gli amici presenti nel Rifugio. Una grande, generale, conversazione in cui si è parlato di montagne, boschi, sentieri, scarponi, zaini e di escursionismo invernale. L'associazione Mangia Trekking ritiene che questo sia il modo migliore per promuovere l'escursionismo, quale eccellente attività sportiva e di socializzazione aperta a persone di ogni età.



Nel lo Skyrunning è la corsa in alta quota, il significato letterale "la corsa del cielo", una disciplina sportiva nata all'inizio degli anni '90. Nel 1995 viene fondata la Federazione Sport Alta Quota (FSA) e questo ha permesso allo Skyrunning di avere una propria federazione e una propria connotazione specifica con obiettivi, un calendario e uno statuto. Questo ha permesso di valorizzare, diffondere e far crescere sempre più questa nuova disciplina sportiva. La Federazione propone ogni anno un calendario gare che prevede la disputa di una serie di prove che vanno a costituire il Campionato Italiano Skyrunning e lo Skyrunning World Series, oltre che ad alcune prove di Skyrace classiche, il calendario delle prove del Vertical Kilometer e alcuni Eventi Speciali. Negli ultimi anni sempre

più persone si sono avvicinate a questo sport e il panorama delle competizioni nazionali ed internazionali si è notevolmente ampliato. Alcuni atleti provenienti dalla corsa in montagna o dalle gare di lunga distanza (cross, gare su strada, mezze maratone e maratone) si avvicinano a queste competizioni con uno spirito agonistico e competitivo puro; altri invece partecipano semplicemente per divertimento e per sfidare i propri limiti e la propria resistenza fisica. Le gare di Skyrunning si disputano a quote considerevoli comprese tra i 2000 e i 4000 m, con notevoli dislivelli e con una lunghezza del percorso gara che varia dai 25 ai 50 km. I percorsi possono comprendere tratti innevati o ghiacciati la cui difficoltà alpinistica non supera però il secondo grado. Necessitano quindi di un ade-

guata preparazione tecnica e di una cura dell'alimentazione e dell'equipaggiamento da utilizzare. Le gare di Skyrunning si svolgono sempre in meravigliosi scenari...in particolare sulle Dolomiti. Aspetto interessante è che parallelamente ad alcune di queste competizioni vengono svolte anche ricerche scientifiche per monitorare alcuni parametri degli atleti come lo stress psicologico, l'ipossia, lo sforzo muscolare, al fine di raccogliere dati per lo studio e la ricerca della fisiologia e della biochimica umana in alta quota. L'amore per la montagna e per la corsa accomuna tutti questi "corridori del cielo", uomini e donne in grado di sostenere immensi sforzi comunque ripagati dalle emozioni che gare di questo genere sono in grado di farti assaporare.



LA PROVINCIA DI GORIZIA PER LO SPORT ISONTINO

"Sport screening per uno sport di qualità"

Valutare la qualità dell'offerta delle società sportive isontine. È l'obiettivo che si è proposto la Provincia di Gorizia attraverso l'invio di due questionari, il primo indirizzato alle società sportive, che hanno potuto rispondere a domande relative a strutture, dotazioni esistenti, attività svolte (anche a favore dei disabili), tesseramenti, partecipazione a iniziative intraprese in Italia e all'estero. Il secondo questionario, invece, era rivolto alle famiglie degli "utenti dello sport", che hanno potuto esprimere il proprio gradimento in merito a strutture, attività e competenze riguardanti il servizio fruito. Ben 443 i destinatari che, come ha dichiarato l'assessore provinciale allo Sport, Sara Vito, "permetterà di conoscere l'offerta associativa sportiva del territorio della provincia di Gorizia e di migliorare il servizio offerto anche nella sua dimensione educativa, qualificandolo al più ampio gra-

do possibile e contribuendo allo sviluppo e alla crescita della cultura sportiva nella realtà con possibile ricaduta sulle politiche sportive locali". Nato in collaborazione con l'ISIG, lo screening fa parte di un progetto complessivo che l'anno scorso si è concluso con il catasto dell'impiantistica sportiva provinciale e che quest'anno porterà a verificare "lo sport di qualità" nell'isontino. Entro il 15 aprile le società sportive sono state invitate a rispedire all'ISIG il questionario compilato. La Provincia, su questo progetto ha chiesto la massima collaborazione da parte delle società sportive e li ringrazia, per il prezioso aiuto dato. Sara Vito ha fatto presente che, la Provincia sta facendo un imponente lavoro di analisi, prima degli impianti e poi delle società, in quanto, per avere una programmazione efficace e utile è necessario conoscere, fino nel dettaglio, quella che è la situazione



presente. L'Assessorato allo Sport della Provincia è fermamente convinto nelle potenzialità sociali, educative e d'integrazione (sia nei confronti dei disabili che degli immigrati) che lo sport sa svolgere tra i ragazzi dell'isontino". Nel rispetto delle identità culturali del territorio, i questionari sono stati redatti in tre lingue: italiano, sloveno e friulano.

BERGAMO IN ASSEMBLEA "ESTIVA"

DI PASQUALE MADASCHI



Presso la Sede del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Bergamo, si è tenuta lo scorso luglio l'Assemblea estiva. Questo appuntamento, il secondo dell'anno, è un classico e anche il più partecipato poiché oltre a trattare argomenti tecnici e di stretta attualità, si presenta la prima bozza dei progetti organizzativi dell'anno a venire. L'incontro è stato

condotto da Renzo Danesi in armonia con l'Avv. Alberto Guidi. Danesi, all'inizio dell'Assemblea, dopo aver rivolto ai presenti il suo saluto e quello del Presidente Nazionale Dott. Giuseppe Colantonio, ha richiesto ai convenuti un minuto di silenzio per ricordare tutti gli "Amici" scomparsi, ed oltre a questi, nello specifico, per Josef Gigl e Pasquale Madaschi. Josef Gigl, Presidente della

IVV, stimava la F.I.A.S.P., per il suo sviluppo in quanto "prima" Federazione mondiale affiliata alla IVV per Gruppi e maggiore organizzatrice di manifestazioni. Di uguali sentimenti di stima e ammirazione, li esprimeva per il Presidente F.I.A.S.P. Giuseppe Colantonio, collaboratore con Lui alla guida della IVV. Madaschi Pasquale, un "amico", di

tutti, persona saggia, ha scoperto la passione del podismo a 62 anni. I primi 16 km. della Sua lunga avventura, il 10 giugno 1973 a Canonica d'Adda. Da quella data, con meticolosa pignoleria ha registrato ogni manifestazione cui prendeva parte, descrivendo le caratteristiche del percorso, il chilometraggio, le condizioni atmosferiche, l'organizzazione, la durata, il numero dei partecipanti, i riconoscimenti in palio. Il suo "palmares" a 80 anni registrava: 1000 manifestazioni e 26.454 km percorsi in 28 anni di attività podistica, presenziando alle maratone più prestigiose o alle camminate domenicali. Durante l'assemblea l'Avv. Alberto Guidi ha risposto ai vari quesiti posti dai presenti, su vari temi di importanza generale, su aspetti organizzativi, partecipativi delle manifestazioni podistiche. Dopo l'incontro, risulta ben propositivo e augurante ritenere sin d'ora, che i progetti del 2011 possano essere maggiori di quelli del 2010, al fine di progredire allo sviluppo dello Sport Per Tutti per i fini che persegue la F.I.A.S.P.

CLASSI IN MARCIA

"Una buona idea da imitare"

Tutto ha avuto inizio su un pullmann al ritorno da una gita: qui ho avuto la piacevole occasione di conoscere la dott.ssa Paola Vincenti, direttrice del 2° Circolo didattico di Piacenza che, sentendomi parlare della F.I.A.S.P., ha espresso il desiderio di organizzare una marcia per i bambini delle elementari da collocarsi all'inizio dell'anno scolastico: il tutto per riallacciare le amicizie allentate durante l'estate e favorire l'inserimento dei nuovi iscritti in un clima festoso e sportivo; scopo non ultimo era promuovere l'attività fisica dei bambini di città' troppo spesso già vittime di una vita sedentaria a base di televisione e videogiochi. Detto fatto, in pochi mesi il progetto ha preso corpo grazie alla collaborazione entusiasta di una marea di persone, primi tra tutti, oltre alla dott.ssa Vincenti, il dinamico presidente del quartiere Roma signor Mazzoli, Maurizio Moia del "PIACE VOLLEY" e le maestre Mariarita Guglielmetti ed Alessandra Vallonchini, determinanti nella creazione di gadget e volantini. Il percorso - di 3 e 5 km. - studiato dal nostro presidente F.I.A.S.P. Rigolli Armando e dal

sottoscritto, si è snodato attraverso le vie del centro con altissima adesione di partecipanti: difficoltoso sulla carta a causa del traffico cittadino, è stato brillantemente risolto, segnalato e sorvegliato dai vigili urbani, dal comitato F.I.A.S.P. locale, dai volontari "ANTEAS/CISL" e dai gruppi scout delle parrocchie San Savino e Sacra Famiglia coordinati dall'esperto Angelo Piga. Due i ristori: uno volante nella centralissima Piazza Cavalli ed uno finale nel cortile della Scuola "Alberoni". Gli iscritti, circa 700 tra alunni e genitori delle scuole elementari Alberoni, Mazzini e San Lazzaro e camminatori FIASP, hanno partecipato con visibile entusiasmo a questa simpatica novità, che aveva anche lo scopo di far conoscere il centro cittadino ed i suoi storici palazzi, essendo Piacenza, città di più di 2000 anni, poco citata dai media ma ricca di fascino e storia. Il percorso di 5 km. ha attraversato le mura rinascimentali, il Faxhall ed il nuovo Urban Center ricavato nell'antico Macello Comunale; quello di 3 km. si snodava in pieno centro toccando Piazza Duomo, il cinquecentesco Palazzo Farnese e la bella,

medioevale Piazza Cavalli che deve il suo nome ai due meravigliosi monumenti equestri del Mochi, noti agli amanti dell'arte di tutto il mondo. Favorita dalla bella giornata, la marcia ha visto le singole classi accompagnate dalle instancabili insegnanti: le vie del centro sono state così colorate dalle risa e dall'entusiasmo dei bambini che, con indosso le magliette offerte per l'occasione dal PIACE volley e dal CONI, hanno partecipato con composta allegria tra il divertito interesse dei passanti. Il ristoro finale, con focacce, pizze e biscotti offerte dall'Associazione Panificatori di Piacenza e gestito dal Gruppo Nati Stanchi, è stato allietato dallo speaker dell'Unione Cestistica Piacentina ed arricchito dall'intervento del presidente UNICEF Avv. Cuminetti e da altre autorità della scuola e del Comune. La Scuola elementare "Mazzini" si è aggiudicata la coppa per la maggiore adesione di alunni alla manifestazione: "Classi in marcia" è stata accolta con tale entusiasmo da voler essere ancora in calendario per il prossimo 2 ottobre 2011 e, potendo, per gli anni a venire.





A.S.D. MARCIACARATESI

Il gruppo nasce a Carate il 5 settembre del 1980, da un manipolo d'appassionati del podismo dilettantistico in tutti i sensi. A tutt'oggi la società è composta da quasi 200 soci, dai 6 anni ai 90 anni; è facile quindi intuire la grande e varia umanità che compone l'associazione sportiva. Si può solo dire che, oltre che alla comune passione per lo sport, è il

forte senso d'amicizia che tiene legato il gruppo da quasi 30 anni.

Il Sodalizio è affiliato alla F.I.A.S.P. – Federazione Amatoriale Sport per Tutti e alla FIDAL – Federazione Italiana di Atletica Leggera. Le sue attività si dividono (come del resto le due federazioni lasciano intuire) tra podismo non competitivo, marce a passo libero, gare

competitive oltre che escursionismo e trekking.

Il ricchissimo calendario delle loro manifestazioni aiuta a rendere l'idea della vitalità e della forza di questo gruppo, impegnato da sempre nel mantenere alto il livello delle proprie manifestazioni cercando comunque di migliorarsi continuamente.



CONSIGLIO DIRETTIVO PER L'ANNO 2010/11

Presidente: Nobili Antonello

Presidenti Onorari: Sala Giuseppe – Nobili Lieto

Vicepresidente: Bagnardi Dino

Segretario: Molteni Giorgio

Consiglieri:

Bonini Carlo – Gestione FIDAL Amatori

Buora Silvia – Tesseramento FIDAL

Caglio Valeriano – Adesione Trasferte e Manifestazioni Sociali

Carrozzino Ivano – Collaboratore Settore Amatori

Cattaneo Lucia - Tesoriere

Cutaia Antonio - Archivio/Sito

Dell'Orto Enrica - Ristori e premiazioni

Del Mastro Nicola - Logistica

Lissoni Gianfranco - Impiantistica Manifestazioni Sociali

Lucchetta Manuela - Abbigliamento Sociale

Magni Daniele - Logistica/Magazzino

Marchesi Walter - Cartellonistica

Redaelli Silvio - Responsabile percorsi CTVA

Revisori dei conti:

Pirola Dr.Tino

Redaelli Claudia

Alberti Alberto



A.S.D. MARCIACARETESI

Sede presso il Palazzo Comunale

Piazza Cesare Battisti, 1

Carate Brianza

Riunioni:

direttivo - lunedì sera dalle 21.00 alle 23.00

Soci giovedì sera dalle 21.00 alle 23.00 (esclusi i festivi)

Sede: 0362.903970

(lunedì e giovedì sera)

infotiscali@marciacaratesi.it



La società sportiva è sorta nel lontano 1987, dalla volontà di persone che consideravano lo sport, non come prestazioni sportive ma nella bellezza di trovare un paio d'ore in una salutare passeggiata. Partendo da questa solida base morale e sociale, il gruppo organizza, la prima domenica di novembre, la marcia podistica denominata "MARCIA DEL VIN FRIULARO", marcia podistica che nel corso di questi anni si è sempre migliorata, arrivando ad essere

una delle manifestazioni sportive più seguite della provincia di Padova. Il gruppo oltre a partecipare alle varie manifestazioni podistiche è molto attivo socialmente nel paese: sono state organizzate passeggiate pasquali, il cui ricavato è stato devoluto in "beneficenza" all'asilo di Bagnoli di Sopra ed all'asilo di San Siro. Resta il fatto, che siamo una società sportiva, tra le cui fila siamo orgogliosi di poter annoverare alcuni maratoneti, atleti che non sono più ragazzi,

ma persone la cui carta d'identità riporta dati da pensionamento. Sta proprio in queste persone, atleti che vediamo correre la domenica, tutti i giorni per le vie del paese, per le campagne di Bagnoli, fare da portavoce del nostro messaggio sportivo: "Non importa se non sai correre-Non importa che età tu abbia-Non importa quanto forte tu corra-Non importa se tu cammini - Fare dello sport ti aiuta fisicamente e mentalmente".

Non importa se non sai correre

Non importa che età tu abbia

Non importa quanto forte tu corra

Non importa se tu cammini

**Fare dello sport ti aiuta
fisicamente e mentalmente**





CAMINADA MADUDINA DAL... TARDUBI A... LA RISULINA 5 aprile 2010 Zinasco Nuovo (PV)

Ogni Lunedì dell'Angelo, l'appuntamento fisso per i podisti della Provincia di Pavia e province limitrofe è a Zinasco Nuovo (PV), dove la Caminada attende i suoi iscritti per offrire loro, una serie di percorsi di sicuro interesse naturalistico e sportivo. Come sempre, oltre alla varietà e bellezza dei percorsi proposti: 7-13-17-26-33-45 km, scorci veramente unici della natura Lomellina, si apprezza sia la sincera accoglienza e che la qualità dell'assistenza che gli organizzatori offrono dal tuo arrivo a Zinasco Nuovo alla tua partenza. Nota è la cura che viene data alla preparazione dei ristori lungo il percorso e soprattutto al ristoro finale, dove il risotto ed altre specialità ti attendono ed il gustarli in compagnia appaga tutti sia chi le mangia sia chi le ha preparate. Una caratteristica che rende, secondo me e molti altri, questa camminata così bella e particolare è l'estrema attenzione con cui vengono poste le segnalazioni che si trovano lungo il percorso, segnalazioni che indicano, sinteticamente, anche le particolarità paesaggistiche e storiche dei luoghi che si attraversano. Quest'anno poi ho avuto una graditissima sorpresa: mentre mi avvicinavo all'arrivo, con stupore e nello stesso tempo con gioia ho incrociato, dapprima una famiglia con una bambina piccolissima e, poco dopo, un'intera scolaresca dei bambini dell'asilo di Zinasco che, accompagnati dai genitori, camminavano assieme ai partecipanti alla camminata. E' stato molto bello, e speriamo che sia di buon auspicio per vedere più bambini di ogni scuola, accompagnati dai genitori che percorrono i nostri percorsi con gioia e sano interesse naturalistico e sportivo. Quindi, pensando di esprimere il parere di tutti,

voglio ringraziare i volontari del Gruppo Podistico Pedemontana di Zinasco Nuovo per averci regalato una così bella camminata, e un grazie particolare a tutti quei volontari che con il loro lavoro nascosto e silenzioso ci hanno allietato le soste ai ristori e ci hanno assicurato una risposta ad ogni nostra domanda.

Paolo Camorali



29ª STRATICINO 18 aprile 2010 Pavia (PV)

Straticino: non c'è trippa per i runner. Non c'era la trippa... pazienza. So che è una follia parlando di running, ma anche questo un pò goliardico è un modo sano di vivere la corsa, soprattutto dopo la maratona di sette giorni fa a Milano dove abbiamo provato ad andar forte. E poi il piatto di trippa al ristoro del ventesimo chilometro della Straticino l'aspettavano un pò tutti. Chi l'aveva trovata e mangiata negli anni passati, chi ne aveva solo sentito parlare, chi ora crede che si tratti di una leggenda metropolitana che ci raccontano i runner di Pavia. Però al ventesimo chilometro c'era un ristoro da leccarsi i baffi: pasta, affettati, pane e salame, torte, uvette, cioccolatini, biscotti, paste e qualcos'altro che di certo mi dimentico. C'erano l'acqua, il tè caldo e c'era anche una spina per la birra... Figurati se uno che si è fatto ventotto chilometri e ne deve ancora fare quattro al ristoro si beve una birra... Già, figurati. E invece c'è chi osa, si concede un bis e poi riprende a correre come se avesse bevuto un Gatorade. Ci vuole un fisico bestiale, cantava Luca Carboni. Quando facevo la cronaca "nera", spesso nei pezzi che riguardavano minori, indaga-

ti o persone che si volevano "proteggere" anziché i nomi per esteso mettevo le iniziali. Così anche oggi per il runner-bevitore userò solo la sigla puntata: L.d.L. E che Dio lo perdoni. Anche senza la trippa, la manifestazione organizzata dal Gruppo Sportivo Fotostudio Garbi è stata organizzata molto bene con percorsi di km 7-11-14-24-32. Arrivederci all'anno 2011 e mi raccomando Amici organizzatori, che non manchi la trippa.

L.d.L.



29ª STRACURNO 2 maggio 2010 Curno (BG)

Domenica 2 maggio si svolta la 29ª Stracurno, in una data insolita per il nostro Gruppo in quanto da sempre la nostra manifestazione si svolgeva in concomitanza con la festa della Mamma. Questo spostamento si è reso necessario per l'Adunata nazionale degli Alpini che ha visto a Bergamo la presenza di oltre 500.000 persone e in quella circostanza eravamo tutti impegnati nell'assistenza agli Ospiti. Tutto questo cambiamento, il tempo incerto e con le manifestazioni del giorno prima con la ricorrenza del 1º maggio non ci ha permesso di superare il nostro record di partecipanti delle edizioni precedenti. I percorsi collinari erano di km. 7-11-18-26 e si snodavano per lo più su strade secondarie e su stradine di campagna. Il percorso più impegnativo è stato quello di km. 26 ma era anche quello più panoramico e culturalmente di maggior attrattiva perché attraversava gran parte dello stupendo Parco dei Colli in Città Alta, strada facendo si raggiungeva poi San Vigilio punto più alto della città di Bergamo con oltre 500

metri s.l.m., si raggiungeva poi il Santuario di Sombreno, ultima vedetta del parco, posta a sentinella della Valle Brembana, l'ex Convento di Astino, finalmente in ristrutturazione dopo anni di degrado e infine il bellissimo Santuario della Madonna della Castagna. Tutto questo all'interno del polmone verde della Madonna del Bosco, splendida natura rigogliosa anche grazie alla pioggia abbondante di questa pazzia primavera. Ben cinque i ristori lungo i percorsi con l'aggiunta di quello finale che ha visto impegnate oltre venti persone che hanno proposto ai marciatori quanto di meglio serviva a rifocillare i partecipanti i quali hanno apprezzato di buon grado. L'assistenza ai partecipanti prevedeva oltre ai normali canoni istituzionali anche un presidio da parte dei Volontari della Protezione Civile per scongiurare i soliti furti domenicali che in certe circostanze sono abbastanza numerosi. Non ultima premiazione dei Gruppi numerosi che con le Autorità civili ha posto il sigillo ad una giornata trascorsa in allegra compagnia con tanti podisti amici del Gruppo. La giornata come di consueto e trascorsa serenamente camminando o correndo "liberi" senza pensieri e senza lo stress accumulato dopo una settimana di lavoro. Nel ringraziare tutti i volontari che hanno permesso che la manifestazione fosse all'altezza della sua fama stiamo ora lavorando per altre iniziative incombenti con uno sguardo all'anno prossimo che sarà certamente non privo di novità.

Alessandro Rigamonti

31º TROFEO AVIS SARZANA 16 maggio 2010 Sarzana (SP)

Oltre 1.500 i partecipanti, a questo tradizionale appuntamento sportivo e sociale. Come al solito la marcia dell'Avis ha conquistato la città. Il trentunesimo appuntamento con la corsa non competitiva, entrata a far parte del calendario nazionale F.I.A.S.P., organizzata



dal Gruppo Sportivo AVIS Sarzana in collaborazione con Bradia Azzurri e il patrocinio del Comune di Sarzana, ha messo insieme almeno 1.500 partecipanti. E tra tante famiglie, scuole, gruppi di amici non sono mancati i fedelissimi arrivati in città già dal pomeriggio di sabato. Gli amici di Rivoli Veronese, Torino, Milano e Pesca hanno onorato il gemellaggio presentandosi compatti al via oltre che a partecipare alla festa organizzata alla Fortezza Cittadella e proseguendo il week end a passeggio nelle vie del centro. Premi e ricordi per tutti ma soprattutto ancora una volta tanta attenzione al messaggio di solidarietà da sempre lanciato dall'AVIS. La città si è svegliata presto con la partenza, appena dopo le 7:00, del percorso più lungo ed impegnativo che dalla Cittadella ha raggiunto Campocecina. Un tracciato di 60 chilometri che ha visto rientrare i partecipanti a metà pomeriggio. Ma tantissimi si sono divertiti nei percorsi più brevi nelle colline intorno alla città partecipando con il giusto spirito all'iniziativa, quello che del resto da oltre trent'anni caratterizza l'appuntamento ormai entrato a far parte della tradizione della città. E come al solito tantissimi bambini delle scuole elementari hanno affrontato con impegno e divertimento la corsa coinvolgendo amici e genitori. Nell'occasione la sezione sarzanese dell'AVIS ha premiato due donatori: Corrado Crippa (194 donazioni) e Anna Maria Billo (41). Classifica gruppi: Atletica Sarzana, Tazza d'Oro, L'Ecole, Pgs La Spezia, Donatori Albignasego Padova, Avis Milano, Pubblica Assistenza Sarzana, Golfo dei Poeti, Arci Favaro, Avis Torino, marciatori Carpaneto, Piazza Brin, Avis Oggiono, Freccia Azzurra., Ansp Sarzana. Scuole: Ghia di Falcinello, Nave, Santa Caterina, Belaso, San Lazzaro. premio speciale alle Missioni. L'Avis Parma ha vinto il trofeo messo in palio per il gruppo più numeroso

mentre l'AVIS Rivoli si è aggiudicato il trofeo «AVIS Sarzana», premio memorial «Tonino» all'AVIS Ameglia.
La Nazione



24ª MARCIA CORRI ESTE 23 maggio 2010 Este (PD)

Il piazzale antistante l'entrata del Castello di Este, da dove prenderà il via la corsa, riservato alle auto pubblicitarie (quelle che pubblicizzano le marce delle domeniche successive) è già pieno alle 07,40 quando arriviamo, anche noi per pubblicizzare gli eventi che ci vedranno organizzatori nel prossimo futuro. All'interno del castello c'è già parecchia gente nel giardino dove sono collocati i tavoli per le iscrizioni, i ristori e palco premiazioni. I percorsi di 7, 14 e 21 km. saranno, riteniamo, abbastanza impegnativi e ne abbiamo conferma dopo la partenza, che ci vede subito impegnati con una salitella. La giornata è piuttosto calda, e la salita e la fatica tagliano ancora di più le gambe, ma i paesaggi che possiamo ammirare dall'alto di Calaone e Baone, valgono veramente lo sforzo che stiamo effettuando. Con una corsa regolare e non troppo impegnata raggiungiamo l'arrivo, dove ci attende l'ennesimo strappetto, che ci fa raggiungere un passaggio sulle mura del castello, posto però ad una decina di metri dal piano stradale. Ben sistemato il ristoro finale e ben fornito; come tradizione a questa marcia, un bel ghiacciolo gelato a chiunque lo chieda e credo che, data la giornata, sarà stato il prodotto più richiesto. A mio modo di vedere, i partecipanti avranno tranquillamente superato i 2000 iscritti in rappresentanza di una sessantina di gruppi organizzati oltre ai singoli dell'ultima

ora. Come sempre un plauso al gruppo organizzatore che pur avendo i vicini colli, di indubbio richiamo. Per il podista, trova il modo di offrirci ogni anno dei percorsi rinnovati e di indubbio pregio paesaggistico.
Dario Vettorato



13ª MARCIA DELLE TRE TORRI 2 giugno 2010 Padova (PD)

Questa manifestazione, giunta alla sua 13ª edizione, si svolge da sempre in questa data (festa nazionale), con partenza ed arrivo da Piazzale della chiesa di Santa Teresa, nel popoloso Quartiere 4 della Guizza, logisticamente a sud di Padova, ai confini con Albignasego. Poco prima della partenza, nel piazzale antistante alla chiesa, un incidente, che però ha un po' condizionato la gara, o quanto minimo gli organizzatori; un volontario che si apprestava a raggiungere il posto assegnato sul percorso, probabilmente per una manovra errata ha urtato una podista che si stava recando al vicino bar parrocchiale per un caffè. La non più verde età della podista e il fisico sicuramente non esile, hanno certamente contribuito al danno provocato; la sfortunata podista è rimasta a terra una mezz'oretta in attesa che i sanitari le bloccassero il collo prima di caricarla in autoambulanza e nel frattempo qualche goccia di pioggia ha aumentato la tensione che c'era nell'aria. Con leggero anticipo rispetto all'orario stabilito, i podisti lasciavano il luogo di ritrovo e si incamminavano sui tre percorsi di 6 - 12 e 18 km, che si sono snodati all'interno del quartiere e di quelli confinanti di Voltabarozzo

e Terranegra, con buona parte del percorso che si è sviluppata sugli argini dello "Scaricatore" nostro abituale terreno di allenamento. Nel frattempo la poche gocce di pioggia cadute prima della partenza, hanno lasciato spazio ad un sole che si fa sempre più caldo ed alla fine del percorso medio che abbiamo scelto, la fatica e l'umidità dell'aria si fanno veramente sentire. Guadagnamo a fatica il fornito punto ristoro per riequilibrare i liquidi persi, tanti sono i podisti giunti che hanno completato la loro fatica e che si accalcano al ristoro. Buona la partecipazione, nonostante che la data infrasettimanale ed il caldo dei giorni scorsi abbia convinto più di qualcuno a disertare le marce per le più "fresche" spiagge, piscine o montagne. Mi auguro che l'incidente iniziale e probabili futuri strascichi (già se ne vociferava), non inducano gli organizzatori a sospendere la manifestazione, che già in passato aveva subito degli stop, perché pur essendo una marcia, come detto di quartiere, ha saputo farci transitare per "campagna" che non pensavamo esistesse così vicina nella città di Padova.

Dario Vettorato



29ª PASSEGGIATA DEL CASTEL 7ª PROVA DI GOLDENCUP 6 giugno 2010 Castelgoffredo (MN)

La cittadina di Castelgoffredo, dista 35 km dal capoluogo: Mantova. Il territorio appartenente alla zona sub collinare, posta ai piedi delle alture che delimitano il Lago di Garda verso la pianura padana, è caratterizzato dalla presenza di "fontanili" e risorse idriche sotterranee. La Polisportiva



Castellana e il Gruppo Podistico di Castelgoffredo hanno mandato in scena la 29ª edizione della Passeggiata del Castel, omologata F.I.A.S.P. e valida per il Concorso Nazionale Piede Alato e Concorso Internazionali IVV, nonché la 7ª Edizione della GoldenCUP 2010 valida quale 18° Meeting in Pista del Circuito Hinterland Gardesano. Sulla pista di atletica dello Stadio Comunale di Via Fuga, punto di ritrovo. Gli eventi "agonistici" della 7ª edizione della GoldenCup, sono iniziati alle 8:50 con "i pulcini" per i quali era previsto un giro pari a mt 400; a seguire tutte le categorie giovanili con la stessa distanza. Al termine delle prove giovanili prendevano il via le serie dei mt 3000 per adulti con veloce susseguirsi di partenze e combatutissimi arrivi dei vari concorrenti impegnati a migliorare la propria posizione nella speciale classifica della GoldenCUP. Alle ore 8:30 circa, prendeva il via all'esterno dello stadio la 29ª Passeggiata del Castel, corsa non competitiva che consentiva anche agli appassionati camminatori di effettuare una decina di km nelle campagne attigue e la prima vera sudata estiva della stagione con conseguente assalto al fornitissimo ristoro allestito dai bravi organizzatori. Complessivamente sono stati 25 i gruppi in classifica ai quali gli organizzatori, coadiuvati dalla neo Presidentessa della Polisportiva Castellana e dall'Assessore allo Sport del Comune di Castelgoffredo, hanno consegnato un buon montepremi. Tutte premiate le categorie giovanili come da tradizione per le gare Hinterland. Buona l'intera logistica con spogliatoi, docce e ampio parcheggio all'esterno dello stadio.

Aurelio Forti



16ª MARCIA DEI SARMATI 13 giugno 2010 Strà (VE)

Questa manifestazione prende il nome dai "guerrieri barbari Sarmati" che nel IV secolo venivano utilizzati dai Romani per presidiare le maggiori città da loro colonizzate e per fronteggiare eventuali invasioni. Tracce di queste popolazioni sono state riscontrate in decine di località italiane e venete tra le quali Monteforte D'Alpone in provincia di Verona, Gambellara in provincia di Vicenza, Vigonovo in provincia di Venezia, Rubano in provincia di Padova, ecc. E' anche il nome del gruppo podistico organizzatore I Sarmati, che a volte goliardicamente corrono con il tipico copricapo dei guerrieri sarmati, ornato da 2 corna. La manifestazione di quest'anno, che prende il via dagli impianti sportivi di Strà, è prevista su 3 percorsi di 6, 13 e 18 km. La zona è ricca di ville venete e per l'occasione il gruppo organizzatore riesce a far transitare i podisti nelle parco di Villa Pisani, la più famosa tra le innumerevoli ville della Riviera del Brenta, oltre a Villa Rossi, Villa Barbarica, Villa Sagredo, ecc. Contestualmente alla corsa, si è potuto interagire con una maxi caccia al tesoro collettiva denominata Sarmagame; sostanzialmente lungo il percorso erano disseminati dei copricapi con le corna, sotto i quali erano nascosti dei bigliettini ai quali era abbinato un premio da ritirare alla fine del percorso. Oltre 300 sono stati i premi alla fine distribuiti tra i 1500 partecipanti in rappresentanza dei gruppi podistici organizzati oltre a 600 singo-

li, la maggior parte dei quali, nonostante il grande caldo, ha affrontato i percorsi più lunghi. Ottimo il ristoro finale, nel quale facevano bella mostra anche dei bicchieri di ciliegie oltre ai tradizionali panini e bibite. Anche le premiazioni dei gruppi sono state particolari, con confezioni giganti di pasta secca, di vario formato e damigiane di vino. Un gruppo che cerca di dare oltre ad un percorso di indubbio interesse storico e paesaggistico, anche dei contenuti innovativi che raramente si riscontrano e che sicuramente sono di attrazione per la partecipazione effettiva.

Dario Vettorato



36ª CAMMINATA DELLA BOSCHESSA 20 giugno 2010 Busto Arsizio (VA)

Il Club Boschessa di Busto Arsizio (Varese) è nato nel 1970 come Gruppo Sportivo organizzando inizialmente gare ciclistiche amatoriali per esordienti e ragazzi e manifestazioni podistiche non agonistiche atte a promuovere lo sport fra i giovani per avvicinarli alla natura e alla coesione sociale, poi, con il tempo, ha allargato il suo campo d'azione divenendo anche gruppo culturale e ricreativo promuovendo iniziative e manifestazioni di grande rilievo. Ricordiamo, oltre alla "Camminata della Boschessa", la "Per Busto di sera", il Presepe vivente che inizialmente realizzato nel quartiere di Busto dove è la sede del gruppo, si è poi esteso nelle varie Parrocchie e negli oratori di tutta la città coinvolgendo centinaia

di attori e comparse. Nella bella sede del club, dotata di un ampio salone e di un accogliente spazio all'aperto, hanno consentito la promozione di incontri, convegni, dibattiti, mostre fotografiche e artistiche, la proiezione di filmati e diapositive di interesse culturale, paesaggistico e naturalistico. Ogni anno viene organizzata la grande festa della Boschessa con spettacoli, manifestazioni sportive, rappresentazioni teatrali, che hanno sempre richiamato grandi partecipazioni. Anche la Camminata della Boschessa, giunta alla sua 36ª edizione, è inserita in questo contesto e lo scorso 20 giugno ha visto la partecipazione di oltre 700 podisti giunti qui nonostante il persistente maltempo che ha caratterizzato questo periodo. La camminata, inserita nel calendario F.I.A.S.P. di Varese, è da considerarsi una delle "veterane" infatti questo gruppo è stato fra i primi ad aderire al Comitato Provinciale. La manifestazione per molti anni ha preso il via dalla storica sede di via Ponzella, ma da un decennio ha spostato la sede di svolgimento nel Parco Alto Milanese proponendo tre percorsi di km 5 - 10 e 20 interamente tracciati all'interno del polmone verde che si estende per ben 360 ettari nei comuni dell'alto milanese e in quelli del basso varesotto. La manifestazione è risultata ben organizzata, i percorsi, quasi interamente boschivi, sono stati ben segnalati, i ristori ben organizzati e forniti nonostante le difficoltà causate dalla pioggia, molto il personale di servizio che ha reso sicuro il cammino dei partecipanti, buoni anche i riconoscimenti per i gruppi partecipanti. Da buona veterana non ha tradito le aspettative proponendo un livello organizzativo valido, peccato che il tempo abbia tenuto lontano la gente. Una manifestazione così merita un numero maggiore di partecipanti. Il Presidente del Club, Giorgio Guarniero, ci ha esternato comunque la sua soddisfazione e ha dato



appuntamento a tutti per la 37ma edizione del 2011 alla quale ha invitato anche il sole, speriamo. Vorrei ricordare che la camminata, come tutte le altre attività del Club, sono organizzate a scopo benefico a favore di Enti che si occupano di persone meno fortunate, anche questa è una nota di merito. Per concludere vorrei inviare un caro saluto all'amico Franco Luoni (1° Presidente del Gruppo) e al carissimo Giovanni Panzolato, attivissimo e fedelissimo che nonostante tutti i problemi è sempre dei nostri. Grazie a tutti e alla prossima.

Gianluigi Bosoni



NUOVA CAVALCATA DELLA VAL DI FIEMME

**20 giugno 2010
Ziano di Fiemme (TN)**

La pioggia caduta tutta la notte a detta di qualche podista arrivato impavidamente all'iscrizione, era divenuta neve sul passo che aveva assunto le sembianze di un paesaggio invernale, anziché di inizio estate. Ciò nonostante, la maggior parte dei podisti scaricati dalla ventina di torpedoni giunti alla partenza, si sono uniti ai singoli e chi munito di ombrello, chi di impermeabile, chi di solo cappellino, si sono lanciati lungo i percorsi disegnati dagli organizzatori in questa splendida vallata. Tra i percorsi di 7, 12, 16 e 23 km., data l'inclemenza della pioggia che sembrava non voler smettere, la maggior parte dei podisti ha scelto il percorso breve, solo qualche impavido ha scelto il percorso più lungo, ringraziando alla fine gli organizzatori per la bellezza dello stesso, nonostante non si sia potuto ammirare in situazione meteorologica più favorevole. Anche la trentina di podisti

organizzati dal mio gruppo (RetroRunning.eu), che ci hanno raggiunto in mattinata in queste vallate, si sono dichiarati più che soddisfatti dal percorso breve, con il rimpianto di qualcuno per non aver scelto il percorso intermedio. A traguardo raggiunto e dopo aver ritirato il premio di partecipazione i partecipanti si sono rifugiati sul vicino tendone montato per la tradizionale festa locale, con cucina che già alla 11:30 ha cominciato a sfornare le pietanze locali per soddisfare anche i palati più esigenti. Durante le premiazioni dei gruppi, il Gruppo Podistico Andes, con a capo Remo Martini e la A.S. CAURIOL, che congiuntamente organizzavano gli eventi, hanno ringraziato i 1276 podisti sia singoli e rappresentati di una quarantina di gruppi podistici organizzati, per la partecipazione e si sono scusati per qualche eventuale disagio determinato più dalle condizioni meteo che dalla volontà degli organizzatori. Dopo aver lasciato Ziano e prima di riprendere l'autostrada per tornare ad Albignasego, il pullman fa una deviazione verso Nova Ponente (Bz) per visitare uno dei santuari più importanti del Triveneto, posto a 1520 s.l.m., il Santuario della Madonna di Pietralba. Il Santuario, dedicato alla Madonna Addolorata, è custodito sin dal 1718 dai Servi di Maria e viene frequentato abitualmente da oltre 300.000 visitatori. L'attuale basilica in stile Barocco, venne completata nel 1654, all'interno si trova la venerata statua della Madonna Addolorata che tiene sulle ginocchia il figlio depresso dalla croce. Alla chiesa si accede da un corridoio dove sono conservati centinaia di ex voto. A fianco della chiesa si trova la Cappella di S. Pellegrino Laziosi, invocato specialmente per guarire dai tumori. La pessima giornata non ci ha consentito di vedere lo splendido panorama sulle principali vette dolomitiche del Trentino e dell'Alto Adige, che normalmente è visibile

dal piazzale del santuario. La visita è stata molto apprezzata e sentita da tutti i partecipanti che hanno assistito anche alla fine di una funzione religiosa in lingua tedesca.

Carla Caregnato



10ª STRACUNARDO 26 giugno 2010 Cunardo (VA)

Cunardo è un piccolo comune in provincia di Varese, sulla direttrice che dalla Valganna porta al nord, verso il confine svizzero. Il paese è collocato in una posizione collinare, ottimamente esposto al sole, cosa che ha favorito il turismo e la costruzione di numerose ville a ridosso del pendio morenico. Il paese ha origini antiche, passato attraverso la presenza dei Galli, dei Romani, del Longobardi e successivamente dei Franchi e il suo nome ha subito mutamenti sostanziali nel corso dei secoli, sia nella forma dialettale, Kunart, tuttora utilizzata, che nelle varie trascrizioni documentarie italiane e latine. Oggi conta 2000 abitanti ed è famoso per le numerose fornaci per la cottura e la lavorazione della ceramica, ma per gli amanti dello sci di fondo Cunardo è un importante punto di riferimento da quando è stata realizzata una bella pista che richiama in questa località numerosi appassionati, ma, anche il podismo è molto praticato per i bellissimi sentieri boschivi che circondano il paese ed è qui che sabato 26 giugno scorso si sono ritrovati gli amici podisti per la decima edizione della Stracunardo che viene organizzata dalla locale S.O.S. di Cunardo, che opera nella zona. La camminata è, da qualche anno, inserita nel Calendario Provinciale della F.L.A.S.P. varesina, l'ultimo sabato di giugno in attesa di

poter trovare spazio in una data domenicale più consona, anche perché la partecipazione, poco più di trecento appassionati, non può soddisfare certo le aspettative dei pur volenterosi componenti questo sodalizio. La camminata ha preso il via dalla Baita del Fondista, una bellissima struttura appena fuori il centro del paese, alle 18,30 con due percorsi di km 5 e 10 che dopo aver attraversato tutto il centro del paese si sono immessi nei boschi e sulle colline a nord del piccolo centro. Serata molto calda e afosa, ma percorsi molto belli e incantevoli spazi paesaggistici che hanno ripagato i podisti della loro fatica. Tracciati ben segnalati, con molto personale di assistenza, posti di ristoro ben forniti e anche distribuzione di acqua volanti in vari punti, all'arrivo tutti contenti per la bella manifestazione e soddisfazione anche per gli organizzatori che non nascondevano però la loro amarezza per l'esiguo numero dei partecipanti, purtroppo le manifestazioni del sabato nella nostra provincia non hanno mai riscosso molto interesse. Dopo la premiazione dei gruppi partecipanti, avvenuta alle ore 20,00 sotto il tendone adiacente è stata servita la cena a prezzi modici alla quale hanno preso parte un centinaio di podisti che hanno così concluso la loro giornata. Peccato per il mancato afflusso più consistente di camminatori, ma diciamo agli organizzatori di non mollare, speriamo per il prossimo anno nella disponibilità di una data migliore. I percorsi sono belli come è bello e accogliente il vostro paese. Voi vi siete impegnati al massimo, per questo vi diciamo grazie, coraggio e arrivederci alla prossima.

Gianluigi Bosoni



1° GIRO PANORAMICO DI BIONE 8ª PROVA GOLDENCUP 27 giugno 2010 Bione (BS)

Bione è in provincia di Brescia. Il Comune fa parte della Comunità Montana Valle Sabbia. Le origini di questo toponimo sono piuttosto incerte, un'ipotesi è quella della derivazione medioevale del nome di persona "Billione"; altri propendono per un originale dialetto, da "bion" o "biom" in riferimento alla pianta dell'amaranto; altri ancora propongono una derivazione da "alveone", dal latino "alveus, alveo, in riferimento ad un torrente che scorreva in zona. Il 27 giugno scorso, si sono svolte due manifestazioni proposte dalla Polisportiva Bione: 1° Giro panoramico di Bione-8ª Prova di GoldenCup. Il 1° Giro panoramico di Bione, era omologato per i concorsi gestiti dalla F.I.A.S.P.: Piede Alato e internazionali IVV, mentre la 8ª Prova di GoldenCup (gara agonistica) costituiva il 26° Campionato Hinterland di Corsa in Montagna. Gli eventi sono stati onorati da circa un migliaio di iscritti, tra podisti e semplici camminatori. Completamente rinnovata la logistica dell'intera manifestazione con ritrovo presso il nuovo campo sportivo di Bione, con ampio parcheggio, spogliatoi e servizi per tutti gli iscritti agli eventi. Rinnovato anche il percorso che, per gli adulti era di circa 9 km, molto impegnativi, come si addice ad una manifestazione podistica in montagna. Percorsi ridotti erano stati coperti dai "pulcini e ragazzi", molto numerosi ed agguerriti,

sostenuti a gran voce dai loro beniamini... Gli "agonisti" hanno dato il massimo nell'intento di migliorare la loro posizione nell'importante classifica a punti della GoldenCUP. Anche i "camminatori", hanno sono stati soddisfatti trovando servizi di primordine in uno scenario di bellezze naturali stupende. Buona tutta l'organizzazione con tanti collaboratori nei vari settori, coordinati dallo stesso Sindaco di Bione che ha presieduto a tutte le operazioni. Un ricco montepremi è stato distribuito ai 24 gruppi e ai singoli nelle varie categorie. Ricco ed abbondante anche il ristoro con tante angurie prese d'assalto dai partecipanti assetati, complice la calda mattinata di sole e... il duro percorso che ha costretto tutti ad un supplemento di energie

Aurelio Forti



2ª STRAMELONE 2 luglio 2010 Rodigo (MN)

La "2ª Stramelone" manifestazione omologata F.I.A.S.P. e organizzata dal Gruppo Podistico di Rodigo, dopo una sospensione forzata, quella di domenica 20 giugno causa un violento nubifragio, ha riportato un successo strameritato con oltre 250 partecipanti nella serata di venerdì scorso, basti pensare che i 20 gruppi giunti nel tardo pomeriggio a Rodigo hanno trovato le condizioni climatiche totalmente diverse dalla settimana precedente, attestate a temperature oltre i 35°, e caldo afoso. Il responsabile Fabio Riccò e il suo staff, coraggiosamente e volutamente hanno riproposto la camminata in forma serale, con l'impegno e la professionalità delle grandi società, predisponendo tutti i servizi necessari per soddisfare il piacere di chi svolge questo tipo di attività sporti-

va, nonostante alcune piccole mancanze dovute all'inesperienza di chi organizza per la prima volta, ma a sentire il dirigente, rassicura che questi piccoli intoppi in futuro non ci saranno mai più, e invita i podisti a contattarlo per proporre quei suggerimenti atti a migliorare il momento sportivo da essi organizzato. Da segnalare la grande presenza dei cittadini di Rodigo e in particolare un gruppo di donne che noncuranti della temperatura fuori norma, hanno partecipato alla camminata sul percorso di 6 km. Un abbondante ristoro finale a base di frutta di stagione dal quale non poteva mancare il tipico melone, quello di produzione locale, offerto dall'Azienda Agricola Francescon, è stato predisposto per i podisti dopo la fatica per aver percorso uno dei due itinerari proposti. Cesti stracolmi di meloni sono stati consegnati al G.P. Proloco di Guidizzolo, AVIS Suzzara, Gruppo le donne di Rodigo, Buttarelli Cesole, G.P. Castelgoffredo, AVIS San Michele, G.P. Buscoldo, G.P. Grazie, Arci Goodwin, dai dirigenti F.I.A.S.P. presenti in occasione della manifestazione.

Angelo Regattieri



19ª MARCIA DELLE PRUGNE 2 luglio 2010 Chero di Carpaneto (PC)

Certe manifestazioni si contraddistinguono per la loro semplicità. Non è sempre necessario disporre di ampi panorami mozzafiato per creare occasioni di divertimento. E il divertimento spesso consiste solo nel semplice fatto di poter stare insieme. L'occasione di ritrovarci questa volta me l'hanno data gli amici di Chero che con questa ennesima organizzazione

della Marcia delle Prugne mi hanno fornito, ancora una volta l'opportunità di approfittare di due percorsi naturalistici di 5 e 10 km. Snodandosi fra le campagne di Carpaneto i due anelli, ben serviti da ristori e punti acqua puntuali al fabbisogno degli assetati, hanno proposto agli atleti l'opportunità di marciare, socializzare e abbronzarsi sotto un sole che per la maggior parte del tempo l'ha fatta da padrone. All'arrivo nel simpatico campo sportivo ci attendeva un ricco e vitaminico ristoro di frutta, certamente adatta a integrare i Sali minerali persi lungo la strada. Dei 15 gruppi sportivi premiati e presenti alla manifestazione nessuno si è lamentato per la fredda temperatura delle docce che quest'anno hanno funzionato alla perfezione offrendo acqua calda per un veloce risciacquo dopo la fatica. La F.I.A.S.P., ben rappresentata dai precisi Commissari Tecnici del Comitato Provinciale Marche di Piacenza, ha prestatato un puntuale servizio di timbratura e riconoscimento di presenze agli oltre 400 iscritti alla manifestazione. Da sottolineare infine il simpatico rientro in servizio del Vicepresidente Vicario del Comitato Dott. Rittatore Vittorio che ancora convalescente, reduce da un delicato intervento medico subito, ha comunque voluto dimostrare con la sua presenza la simpatia nei confronti di tutti gli organizzatori. In bocca al lupo Vittorio.

Anita



TROFEO LA ROSA 4 luglio 2010 Altopascio (LU)

Il trofeo tre Province volge al termine ancora due marce e poi tutti in ferie oppure ad emigrare negli altri tro-



fei che proseguono il loro cammino con un occhio di riguardo alle marce del trofeo Lucchese, oggi era la volta di Altopascio con il trofeo la Rosa che ha visto una discreta partecipazione ma con molti vuoti nelle file dei gruppi podistici in molti sicuramente avranno scelto il mare per una tranquilla giornata dedicata all'abbronzatura da sfoggiare con gli amici, altri come il Champ Sartamagù reduce dalle fatiche della Pistoia Abetone con una grande prestazione che certamente si è dedicato alle sue tre donne che certamente lo reclamano a gran voce, si è notata molto la mancanza del Cek che tra un concerto e l'altro è dovuto andare all'Elba per dipingere le pareti del suo romitorio estivo, insomma mancava quasi tutta la parte big del trofeo mentre presenti e fedeli alla causa erano la plurimaratoneta Gabriella e l'immane Marchino Chericoni poi per il resto tapascioni in umido. Il caldo si è fatto sentire subito malgrado la partenza anticipata intorno alle 7,15 con un percorso modificato rispetto allo scorso anno è stato un continuo saliscendi nella vallata intorno a Villa Campanile con tratti immersi nel verde del bosco ad altri sotto il sole che si è fatto sentire come pure l'umidità che favoriva molto di più la sudorazione come pure le zanzare che ci hanno aggredito in ogni dove praticamente era impossibile fermarsi per un semplice pisc stop che questi pappataci ci infilzavano in tutte le parti del corpo nessuna esclusa. Buona comunque l'organizzazione per la dislocazione dei ristori un poco meno per la segnaletica da rivedere la ripartizione dei km della media e lunga e comunque è stata una buona marcia e allora appuntamento a domenica prossima "hasta" la vista e buon compleanno al Monti.

Aldo Passetti



6ª CAMMINATA DEL CULATELLO 4 luglio 2010 Pieve Ottoville di Zibello (PR)

Il paese Pieve Ottoville si trova in provincia di Parma, ed è posto sulla sponda destra orografica del fiume Po. Da tempo vive le vicissitudini della Amministrazione di Zibello a cui appartiene, e che dista circa tre chilometri. La frazione che conta quasi mille abitanti, la sua notorietà non è attestata a monumento prestigiosi, ma per la produzione del famoso "Culatello" che in questa zona viene prodotto. Nella zona, reperti archeologici e dati d'altra natura testimoniano l'esistenza, nel territorio di insediamenti d'epoca preromana e romana. Nel dipendere da Zibello, il borgo nel medioevo fu legato a Cremona, vi dominarono i Pallavicino. Il suo monumento principe è la Chiesa dedicata a San Giovanni Battista. Oltre quattrocento appassionati podisti si sono ritrovati a Pieve per partecipare a questo evento, organizzato dalla locale Pro Loco, la stessa ha allestito i percorsi nella "natura" circostante al paese, soddisfacendo a pieno le esigenze dei partecipanti. Al termine della camminata a Zibello abbiamo visitato la chiesa parrocchiale dedicata ai Santi Gervasio e Protasio. Interessante è stato il palazzo Pallavicino, un imponente edificio addolcito da un lungo porticato ad archi acuti che reca istoriati sui capitelli, che sormontano le colonne ottagonali del portico,

i principali avvenimenti della vita del paese dalla peste del 1630 alle varie piene del Po. Nel palazzo si trova anche l'omonimo teatro e il chiostro dell'ex convento dei domenicani. Il convento dei domenicani venne fondato alla fine del '400; l'edificio, di forma quadrata, conserva un bel chiostro con affreschi nelle lunette. Oggi il convento è sede di un allestimento museale dedicato alla civiltà contadina della Bassa parmense. Tra fine maggio ed inizio giugno, nella storica Piazza Garibaldi si tiene la manifestazione della Festa del Culatello, uno dei più importanti avvenimenti di tutta la provincia che ospita migliaia di visitatori. La mia compagna, dopo la visita di Zibello, in una locanda del luogo ha gustato il "culatello" e la "malvasia" delle colline parmensi.

Anna Identici



ALLA SCOPERTA DELLA GOLENA DEL PO 9 luglio 2010 Luzzara (RE)

Il primo dei quattro appuntamenti settimanali "Alla scoperta della golena del Po" avvenuta in quel di Luzzara (RE) e proposta dal G.P. Luzzarese, ha avuto il suo successo, sia per le 650 partecipazioni, sia per il sistema organizzativo adottato dal gruppo capitanato da Angelo Caleffi e soci. Il caldo afoso presente su tutto il nord d'Italia, ha impegnato maggiormente i camminatori della sera, ma la caparbietà degli amanti delle camminate ha fatto superare tutti quegli handicap negativi, vivendo alcuni momenti selvaggi e privi di arsura con i passaggi dentro la golena del Po, appositamente voluti e da parecchi anni inclusi nei classici percorsi di 5 e 10 km. Un mega ristoro finale

ha corroborato il fisico dalla fatica del percorso appena terminato. Un montepremi da favola ha accontentato tutte le trenta Società, alle quali sono state consegnate borsine stracolme di prodotti sia alimentari che di altri prodotti tutte tassativamente di produzione locale. La presenza del neo sindaco di Luzzara, Sig. Costa, e dei vertici nazionali F.I.A.S.P.: Regattieri e Martini si è conclusa la parte istituzionale della manifestazione, premiando il gruppo più numeroso, indicando in esso il G.P. AVIS Suzzara. Angelo Caleffi intervenuto per i saluti finali ha già anticipato l'invito per il 2011 alla prossima scoperta della golena del Po.

Angelo Regattieri



MARCIA AVIS DI ALSENO 9 luglio 2010 Alseno (PC)

Il solleone di venerdì pomeriggio 9 luglio 2010 non ha fermato i circa 500 marcia-tori che puntuali si sono presentati ad Alseno per partecipare alla marcia organizzata dalla locale AVIS. Due erano i percorsi di 7 e 12 km. con partenza alle 18,30. Dopo un breve tratto di asfalto per uscire dal paese, i due percorsi di inoltravano subito nella pianeggiante pianura piacentina mentre all'orizzonte si intravedevano, dietro una nebbia di calore, gli Appennini. I primi due km, uguali per entrambi di percorsi, correvano tra campi di girasoli e di grano, poi la deviazione. Il percorso breve di 7 km costeggiava esattamente il corso del canale ed era, per nostra fortuna, prevalentemente all'ombra. Percorso ben segnalato con frecce verdi e fettucce, punti nevralgici presidiati da personale competente, due ponti di assi per attraversare il



canale e un tratto in discesa con gradini protetto anche con della corda che è risultata molto utile. La calura comunque si è fatta sentire e solo il rumore dell'acqua dava la sensazione di un po' di frescura. All'arrivo ci attendeva un eccellente ristoro con torte genuine di ogni tipo e per tutti i gusti e abbondante frutta di stagione, in particolare melone e anguria che sono stati molto apprezzati da tutti i marciatori. Numerosi i gruppi premiati.

Anita



3ª MARCIA DEI CORSARI 10 luglio 2010 Pecorara (PC)

Nel ricordo della precedenti edizione di questa manifestazione, sono ritornato a Pecorara di Piacenza per vivere ancora una volta le emozioni di questo evento organizzato dal Gruppo denominato Andrea e i Corsari della Maratone. Emozioni, parlavo, si tante, vissute sullo splendido itinerario dei 10 km, dove nulla è stato lasciato al caso: segnaletica, personale di servizio, ristorazione, ospitalità. Anche qui il territorio piacentino offre aspetti naturali di primordine, panorami stupendi, in una vegetazione lussureggiante, dove hanno fatto bella mostra antichi angoli abitativi costruiti con materiale locale, antiche cascine agresti: tipico paesaggio montano. Come me, alcuni partecipanti indossavano la maglietta ricordo di una edizione precedente, con stampata l'immagine di "Andrea" scomparso in giovane età per un male incurabile inserita in un grande cuore. Ecco che qui sta la sostanza sociale di questo evento, al di là del fatto sportivo: il cuore stampato su una maglietta, sotto la stessa, il "cuore" di

chi l'indossa, dimostra ai suoi "genitori" solidarietà di un grande dolore, sostenuto ancora una volta dagli oltre 500 iscritti, motivo "principe" questo di essere presenti a Pecorara, per ricordare per tanti motivi "Colui" che non può essere dimenticato. Ciao Andrea, arrivederci alla 4 edizione.

Lia Bruni



4ª STRACORNELIO 10 luglio 2010 Ostiglia (MN)

Due manifestazioni in una, quella della "4ª Stracornelio", la competitiva su un percorso di 10 km. di cui hanno partecipato poco più di 170 atleti che per la cronaca è stata vinta da un etiope Ayanu Melese Bekele e una amatoriale omologata F.I.A.S.P. con una partecipazione di oltre 400 podisti giunti per l'occasione da tutte le province limitrofe. Un complimento al Gruppo Podistico ARCI Goodwin di Libiola e al suo Presidente Paolo Bisi per la perfetta organizzazione coadiuvata e patrocinata dal Comune e dall'assessorato allo sport di Ostiglia. Anche in questa occasione le istituzioni locali erano presenti con il Sindaco Mazza Umberto in compagnia dell'assessore Brigenti, tutti intervenuti con parole di elogio a favore del gruppo organizzatore. Con la premiazione dei gruppi presenti Podisti Mirandolesi, G.P. Avis Suzzara, G.P. Virgiliano, Podistica Finale Emilia, Avis Ostiglia, G.S. Buttarelli Cesole, Atletica Bancole, Circolo Scacchistico Ostiglia, G.P. Villa Poma, Avis San Giovanni Dosso, Pico Runners, G.P. Arci Sport Nuvolato, G.S. Andes, Gennari Schivenoglia" e l'intervento per i saluti da parte di Paolo Bisi, i podisti un pochino accaldati hanno fatto ritorno alle proprie case.

Giuseppe Romano



10ª CAMMINATA "MONT D'LA CROSA" 11 luglio 2010 Fornovo (PR)

Fornovo è una località posta alla confluenza dei fiumi Taro e Ceno, punto di collegamento tra la pianura e il mare, attraverso una rete viaria, autostradale e ferroviaria. La sua peculiarità di luogo di transito e di scambio, che l'ha reso protagonista di molteplici vicende nel corso della storia, può essere esemplificata dalle due "anime" del paese: il centro storico con il suo monumento più importante, la Pieve di S. Maria Assunta, sosta obbligata per i pellegrini che nel Medioevo iniziavano la salita verso Monte Bardone e la "Petrolifera", come da noi a Fornovo siamo abituati chiamare, la Società Petrolifera Italiana che qui ha trovato la più pregiata merce del XX secolo: l'oro nero. La peculiarità del paese, che ha avuto e vissuto trasformazioni notevoli, è stata sottolineata dall'Amministrazione Comunale che ha potenziato i servizi, facendo di Fornovo un punto importante per il numero e la qualità delle proposte. Ad essi si affiancano, oltre alla già citata S.P.I. e l'AGIP Petroli, numerose e avviate aziende artigianali, commerciali e industriali, alcune delle quali sono ritenute d'avanguardia nel loro settore. Con la mia famiglia, domenica 11 luglio, nell'andare in vacanza sul Tirreno, ci siamo soffermati a Fornovo ed abbiamo partecipato alla 10ª Camminata del Mont d'la Crosa. Non eravamo in tanti alla partenza, dopo l'iscrizione ad 1,50 io e mia moglie siamo partiti su l'itinerario dei 12 km, mentre i miei figli hanno scelto il percorso breve. Buona l'ospitalità su l'itinerario dei 12 km, e così pure per quello minore

dove i miei figli si sono soffermati più volte a gustare delle prugne selvatiche. La scelta dei percorsi si è dimostrata azzeccata, soprattutto per i tratti ombreggiati che ha dato respiro ai partecipanti in questa calda giornata, dove ai ristori ci si poteva dissetare con liquidi appropriati. Dopo la camminata ci siamo soffermati a visitare la Pieve di S. Maria Assunta, e alcune vie del paese, tanto da raggiungere l'ora del pranzo avvenuto presso una locanda dove abbiamo gustato un menù a base di funghi. Salutiamo Fornovo, nel primo pomeriggio per raggiungere il "Tirreno", meta delle nostre ferie. Un sentito ringraziamento agli Organizzatori con la promessa da parte nostra di ritornare a Fornovo il prossimo anno.

Ettore Bigi



29ª CAMINATA CON GLI AMIG D'LA TAIADA 11 luglio 2010 Tagliata di Guastalla (RE)

Seconda manifestazione in provincia di Reggio Emilia e precisamente a Tagliata, dove domenica si è svolta la "29ª Caminata con gli Amig d'la Taiada" manifestazione omologata F.I.A.S.P. sui tre classici percorsi di 6-12-18 km. tutti all'interno della golena del Po, che per l'occasione e da pochi giorni privi dalle inondazioni prodotte dal Grande Fiume, a dire il vero strane in questo periodo. Una perfetta regia del Gruppo Podistico Tagliata localizzata nel rinnovato parco a ridosso dell'argine maestro, ha riunito oltre 1000 podisti giunti in maggioranza dalle province di Reggio Emilia e Modena, numerosi anche i gruppi Mantovani presenti a questa classica in terra reggiana. Una segnaletica indicatoria



perfetta e un servizio di assistenza degno in tutti i sensi ha accompagnato i podisti lungo le stradine che attraversano la campagna circostante, un ristoro finale adatto alla stagione ha anticipato il momento delle premiazioni dei gruppi presenti.

Cristian Romei



16ª CAMMINATA IN VAL VEZZENO 11 luglio 2010 Gropparello (PC)

Domenica 11 luglio 2010 è forse una delle giornate più calde di questa torrida estate (si prevedono 38 gradi) ma a Gropparello ti viene voglia di camminare e anche di correre, come è successo ai circa 500 marciatori che hanno partecipato alla 16ª camminata in Val Vezzeno organizzata dalla locale Società Operaia O.N.L.U.S. . Quattro i percorsi di 2-6-12 e 24 km. La partenza inizia con una salita piuttosto impegnativa e ti fa subito pensare che il percorso sarà tutto un sali e scendi. Superata questa prima difficoltà il sentiero corre in una galleria di verdi frasche della quale non vedi la fine. Quando il sentiero è a cielo aperto e ti puoi guardare intorno, lo spettacolo che ti si presenta è straordinario. Fiori campestri di diversi colori ai lati della strada sembra che ti diano il benvenuto, piccoli quadrati di orti ben coltivati ai lati delle case, balconi e finestre fiorite e le colline tappezzate di quadrotti gialli e verdi nelle loro varie tonalità e tanti filari di viti. I percorsi a tratti sull'asfalto e a tratti sterrati erano comunque ben segnalati e in certi punti davvero divertenti. Diversi i ristori con acqua e thè lungo tutto il percorso e all'arrivo. Numerosi i gruppi premiati.

Anita



33ª MARCIA DELA CARAFA 22ª MARATONA DELA CARAFA 11 luglio 2010 Biacesa di Ledro (TN)

Miglior manifestazione del trentino per ben 8 edizioni, delle quali le ultime 2 nel 2008 e 2009, questo è quanto viene riportato nel volantino pubblicitario della manifestazione. Ma è anche la realtà; ritorniamo a Biacesa di Ledro dopo ca. 2 anni dall'ultima volta in cui ci siamo stati. La giornata, anche oggi è una splendida giornata estiva, ma anche qui il caldo si fa sentire. Dopo aver ritirato i biglietti prenotati ci incamminiamo sui percorsi; l'organizzazione ha predisposto 4 percorsi, 4, 12, 26 e 42 km. Tutti scelgono il percorso più adatto alle loro forze, chi i 4, chi i 12, chi i 26 km. Anche in questo caso noi scegliamo il percorso intermedio, che ci consente di arrivare a lambire il lago di Ledro, nella zona delle Palafitte e nella quale è posto il secondo ristoro della manifestazione. Il percorso è, come sempre molto bello e paesaggisticamente molto interessante, anche se la parte finale, è risultata particolarmente impegnativa e molto probabilmente sarebbe stata impraticabile se le condizioni metereologiche fossero state più inclementi. Una delle particolarità di questa manifestazione è che mi ha sempre colpito sono le indicazioni poste lungo i percorsi; delle tavolette di legno incavate e colorate all'interno con il colore di ogni singolo percorso (verde km. 4, azzurro km. 12, rosso km. 26, giallo km. 42). Quindi finché i percorsi sono congiunti, si incontrano tavolette indicatrici con tutti i colori, e poi di seguito con i colori di tre, 2, un solo percorso. Tale indi-

cazioni erano anche timbrate sull'asfalto, sempre con i ben definiti colori, a maggior supporto dei partecipanti.; veramente ben indicati i percorsi. Raggiunto l'arrivo, dopo la discesa di cui sopra, particolarmente impegnativa, data la pendenza del percorso, ghiaioso e ricoperto di foglie, ritiriamo il premio di partecipazione (una borsa contenente una bottiglia di vino, una di succo di frutta, 2 mele, un pacco di pasta) e ci avviamo all'auto per cambiarci e riposarci prima delle premiazioni di gruppo. Dopo le premiazioni dei gruppi, una quarantina ca. in rappresentanza di ca. 1500 podisti, singoli compresi, e dopo aver usufruito del pasta party, ben organizzato e con razioni abbondanti, ci avviamo per un breve giro sul lungolago in zona Molina, a maggior conferma della bella giornata trascorsa

Dario Vettorato



6ª CAMINADA AD SERA PAR CAMPDEL 12 luglio 2010 Campitello (MN)

Ultima della quattro manifestazioni e seconda in terra mantovana, a Campitello lunedì sera in occasione della Festa dell'AVIS locale. Quasi 300 persone erano presenti alle ore 19,00 sulla piazza Avis per prendere parte alla 6ª "na caminada ad sera par Campdel" manifestazione amatoriale F.I.A.S.P. organizzata dal G.P. AVIS Campitello. Situazione climatica identica alle altre precedenti, caldo afoso e temperatura sopra la norma, inducendo gli organizzatori l'inserimento di ristori supplementari lungo i due percorsi 5-10 km per evitare problemi di disidratazione ai marciatori. L'impegno di Claudio Beccari nell'organizzazione è stato affrontato in maniera sublime, portando anche quest'anno alcune

novità sui percorsi. Come sempre la Sezione AVIS di Campitello per gratificare i presenti oltre che al riconoscimento individuale, da alcuni anni offre a tutti i partecipanti effettivi sui vari percorsi un buono ristoro gratuito presso gli stand gastronomici, assai gradito da tutti. Con l'aiuto dei dirigenti FIASP si è completato l'iter organizzativo della serata. La presenza di 18 gruppi organizzati, premiati con cesti alimentari ha visto il Gruppo Podistico dell'AVIS di Sorbolo (PR), surclassare di parecchie lunghezze l'AVIS di Suzzara, l'AVIS Cesole e l'AVIS Campitello, durante la premiazione, gli interventi del Presidente FIASP Regattieri e Beccari per l'AVIS Campitello, non hanno posto limiti per l'anno 2011, anticipando a tutti i presenti novità piacevoli per i futuri partecipanti. La festa sportiva è terminata alle ore 21,00, ma per molti è proseguita sotto le tensostrutture per la cena in compagnia e ad ascoltare un poco di folklore musicale prodotto dall'orchestra spettacolo "Titti Bianchi", molto nota nella zona ed anche oltre provincia.

Bruna Sangiorgi



31ª MARCIA DELL'AMICIZIA A.M.DOTT.G.P. ATRONI 16ª MARCIA DELLA SOLIDARIETA FIASP 16 luglio 2010 Piozzano (PC)

Piozzano (Piusàn in dialetto piacentino) situato nell'alta Val Luretta, è un comune italiano di circa 700 abitanti, dista 28 km dal capoluogo Piacenza, il suo territorio si stende sulla media ed alta collina nella zona denominata Colli Piacentini. Permane un ambiente naturale integro ed un clima temperato privo



di sbalzi eccessivi. Il comune fa parte della Comunità Montana Appennino Piacentino, fa parte del territorio culturalmente omogeneo delle Quattro province (Alessandria, Genova, Pavia, Piacenza), caratterizzato da usi e costumi comuni e da un importante repertorio di musiche e balli molto antichi. Strumento principe di questa zona è il piffero appenninico che accompagnato dalla fisarmonica, e un tempo dalla mûsa (cornamusa appenninica), guida le danze e anima le feste. Il territorio fu abitato nella preistoria, poi in epoca longobarda passa ai possedimenti dell'Abbazia di San Colombano di Bobbio. A testimonianza dell'importanza strategica che ebbe la val Luretta, rimangono castelli e case fortificate a: Monteventano-Montebello-Montecanino-Bosonasco-Castelvecchio-Lardara-Pavarano-Torre Rizzi-Vei. Ogni frazione inoltre ha la propria chiesa in cui spesso si possono trovare: absidi romaniche, archetti pensili, portali sovrastati da eleganti bifore, sculture lignee. A cura del Pool Gruppi F.I.A.S.P. di Piacenza, è stata organizzata questa camminata serale, in questa Paese, di antica storia, a ricordare il fondatore e trascinatore della F.I.A.S.P. "piacentina": Giacomo Patroni. Da Lui, grandi insegnamenti lungimiranti del podismo piacentino e non solo, visto che fu uno dei primi Dirigente della costituita Federazione Italiana Amatori Sport Popolari. Al suo ricordo, anche l'edizione la 16^a edizione della Marcia della Solidarietà ha un suo preciso scopo, quello di sensibilizzare nel "ricordo" scopi sociali. Due i percorsi allestiti di km 6 e 11, correnti sui colli adiacenti al paese, segnalati ottimamente, sui quali ristori ben forniti offrivano bevande e solidi. Dopo la premiazione, con i compagni di ventura, ci siamo soffermati presso una trattoria per cenare e gustare la cucina piacentina e i vini locali.

Bice Anselmi



39^a MARCIA IN ALTA VAL NURE 18 luglio 2010 Cicogni di Pecorara (PC)

Prima di entrare brevemente sui contenuti sportivi di questo evento, per chi non conosce Cicogni, penso fare un inciso su Cicogni al fine di farlo conoscere e perché no, sensibilizzarlo a partecipare alla 40^a edizione di questo evento. Cicogni è una frazione del comune di Pecorara in Val Tidone, provincia di Piacenza. Conta pochi residenti, che però divengono oltre 500 durante le ferie estive e natalizie. Posta in una valletta formata dal Tidoncello Merlingo che confluisce nel Tidoncello, tributario del Tidone, ad un'altezza di 700 metri sul livello del mare, è una località prevalentemente dedita al turismo escursionistico e gastronomico vista la sua collocazione in una conca immersa nel verde dei boschi. Particolarmente apprezzate l'aria salubre, la quiete e l'opportunità di escursioni a piedi su sentieri opportunamente segnalati. Lo "stemma" di Cicogni, rappresenta due cicogne e, sullo sfondo, il monte di Pietra Corva. Lo stemma è contornato da una fascia verde, poiché il bianco ed il verde sono i colori del paese. Tale stemma nasce dalla diffusa credenza che il nome del paese derivi dal suo essere luogo di passaggio della rotta migratoria delle cicogne. La frazione di Cicogni viene citata a partire dall'VIII secolo nelle carte dell'abbazia di San Colombano di Bobbio. Gli studiosi di storia locale inoltre ritengono che da queste parti passasse uno dei rami della "Via Patrania", antichissimo sentiero dei Ligures che collegava Genova alla Pianura Padana. Tale dirama-

zione si estendeva sui crinali seguendo la linea Monte Penice-Monte di Pietra Corva. Questo paese fa parte del territorio culturalmente omogeneo delle Quattro province (Alessandria, Genova, Pavia, Piacenza), caratterizzato da usi e costumi comuni e da un importante repertorio di musiche e balli molto antichi. Strumento principe di questa zona è il piffero appenninico che accompagnato dalla fisarmonica, e un tempo dalla mûsa (cornamusa appenninica), guida le danze e anima le feste, in particolare la questua del calendimaggio, qui chiamato la galina grisa. Questo rito, particolarmente amato dai cicognesi, vede, fin dal mattino, un allegro corteo visitare le case portando l'augurio del maggio, tra cori, musica e balletti. La chiesa è il monumento più significativo. Domenica mattina, sono arrivata a Cicogni con amici, addirittura in anticipo. Il clima è fresco, il clima torrido della mia città non si fa certo rimpiangere. Il menù podistico della giornata di permettere di sceglierlo su quattro distanze: 6-12-20.25. Alcuni hanno scelto il percorso più lungo, altri il medio. I sentieri conducono nei freschi boschi, senza rumori: un incontro speciale con la natura, si raggiungono vari località, casolari, dove il tempo sembra essersi fermato. Buona la segnaletica, la ristorazione, l'ospitalità. La premiazione dei gruppi conclude la manifestazione, non certo per me e i compagni di ventura, che ci siamo soffermati in zona a consumare il pranzo a base di "funghi" e come bevande i vini piacentini: malvasia-gutturnio, che grazie a loro, (per non incorrere in sanzioni di guida) la sosta a Cignogni si è protratta sino al tardo pomeriggio. Arrivederci Amici di Cicogni alla 40^a edizione.

Lia Cortesi



18^a MARCIA DELLO STALLONE 18 luglio 2010 Villanova Sull'Arda (PC)

Il Comune di Villanova sull'Arda, al limite nord-orientale della provincia di Piacenza, occupa un ampio tratto della bassa pianura padana che ha per confini naturali il fiume Po e il torrente Ongina ed è attraversato dal corso del torrente Arda. La campagna, suddivisa in ampi appezzamenti e costellata di grandi cascine è coltivata ad alberi da frutto, soprattutto meli e ciliegi, per i quali Villanova è giustamente famosa. Il paese dista circa 30 chilometri da Piacenza e non è disturbato dalle grandi vie di comunicazione sebbene si snodino a pochi chilometri. La posizione appartata fa di Villanova un centro tranquillo, circondato dal verde delle sue terre. Anche i Romani abitavano il territorio di Villanova sull'Arda, lo testimoniano numerosi ritrovamenti, in località: Cascina "Due Are", Cascina "Casellina Zani", Cascina "Sacchetta", Soarza. Giungiamo a Villanova provenienti da Cremona, l'Olmo secolare, ci dà il benvenuto. Entriamo nel parco della Latteria Sociale Stallone, punto logistico della manifestazione unendoci agli oltre 800 iscritti. Gli itinerari di km 7, 12 e 21 km, sono allestiti nelle campagne attigue al paese: "terre di Giuseppe Verdi". Grande è stata l'ospitalità elargita dagli organizzatori, con ristori ben forniti: torte caserecce, focacce, pizza, formaggio grana e frutta varia dove spiccavano meloni e angurie, con bevande appropriate. Eccellente è stata la premiazione dei Gruppi partecipanti con prodotti caseari della Latteria Stallone. Possiamo ben dire che a Villanova sull'Arda,

questa domenica abbiamo ritrovato quei valori sportivi e sociali non sempre presenti alle manifestazioni che vengono proposte nei vari appuntamenti podistici.

Angelo Regattieri



30° TRA BOSCHI E VALLI D'OR 18 luglio 2010 Monteviasco (VA)

Era l'estate del 1981 quando un carissimo amico, Francesco, purtroppo prematuramente scomparso qualche anno fa, mi ospitò per alcuni giorni di ferie nella sua casa di Lozzo, paesino sul versante sinistro della Val Veddasca, che si trova all'estremo nord della Provincia di Varese, zona nella quale non ero mai stato, posti fino allora a me sconosciuti, ma con la nostra passione del camminare sicuramente utili per rilassarci a modo nostro. Un giorno Francesco mi disse "vedi quel manipolo di case di pietra tra il verde della montagna, dall'altra parte della valle? Quello è Monteviasco, fa parte del Comune di Curiglia che sta più in basso, è raggiungibile solo a piedi attraverso una scalinata di montagna ed è quasi disabitato". Mi disse anche che era stato abbandonato dai pochi allevatori di capre per trovare a valle migliori condizioni di vita e di lavoro, aggiungendo che in quel luogo la domenica successiva organizzavano una camminata amatoriale che partiva da Ponte di Piero e arrivava sino a lassù a Monteviasco salendo dalla montagna sopra a Curiglia per poi riscendere dal costone roccioso. Se vogliamo andare, aggiunse,

che gli alpini avrebbero fatto qualcosa da mangiare, così avremmo potuto passare una giornata un po' diversa. Risposi subito di sì, con la baldanza e l'entusiasmo di trenta anni fa, ma anche per appagare le curiosità che mi avevano suscitato il suo racconto al quale aveva poi aggiunto qualche cenno sulle leggende che hanno accompagnato la vita e la storia di questo paese di pietra abbarbicato lassù. Fu così che partecipammo alla 1ª edizione della "TRA BOSCHI E VALLI D'OR", e già il titolo è affascinante, derivato da una delle più belle canzoni degli Alpini "La Montanara". Ma quello che ci sbalordì fu il percorso veramente intonato con il nome della manifestazione. Un itinerario duro e difficile ma di incomparabile bellezza, tratti boschivi alternati a sentieri di montagna, in alcuni punti molto impervi, passaggi con panorami spettacolari che inducevano a soste per assaporare meglio la natura, ruderi di antichi ricoveri in pietra dove i pastori sostavano per ripararsi o riposare, antiche cappelle votive costruite chissà quanti anni fa, poi all'arrivo questo paesino abbandonato da tempo che ha subito suscitato un interesse particolare stante l'atmosfera di libertà e di pace che tutt'attorno ci coinvolse. Per la cronaca, furono poco più di cento i partecipanti a quella prima edizione, molti gli alpini e qualche villeggiante. Fu tanto l'entusiasmo e la soddisfazione che, parlando con gli organizzatori, ci ripromettammo di tornare qualora la cosa si fosse ripetuta l'anno successivo, e così fu, partecipammo alle successive edizioni portando con noi molti altri amici con i quali condividevamo da anni la passione delle camminate non competitive, e facevano parte del Comitato F.I.A.S.P. di Varese, proponendo agli stessi di aderire al nostro calendario, cosa che avvenne a partire dal 1986 e l'organizzazione pratica passò al Gruppo Podistico Alto Verbano di Germignaga

che si assunse l'onere con entusiasmo grazie all'indimenticato Silvano Zerpelloni, un altro carissimo amico che ci ha lasciato qualche anno fa, ironia della sorte, a causa di una caduta in montagna. Le edizioni successive si susseguirono con alterne partecipazioni ma con un crescente interesse senza mai raggiungere numeri importanti, stante anche le difficoltà logistiche per raggiungere il luogo ma, nel frattempo, qualcuno aveva cominciato a riparare le case e riabitare il piccolo borgo finché, nel 1989, avvenne qualcosa di importante: fu costruita la funivia che permise, in poco tempo, di riprendere la vita anche lavorativa di coloro che ostinatamente avevano ricominciato a portare al pascolo le capre e a fare i formaggi. La funivia, ancora oggi in funzione, collega la località Ponte di Piero con il centro di Monteviasco. Il Gruppo Sportivo Alto Verbano ha organizzato sino alla 14ª edizione passando poi l'incombenza al gruppo Amici di Monteviasco, nel frattempo costituitosi per iniziativa di alcuni volenterosi abitanti e dei villeggianti che avevano promosso il rilancio della zona con molte iniziative sportive, culturali e religiose che avevano già riscosso successo ed interesse per questi posti meravigliosi. Il Gruppo ha sempre inserito la camminata nel nostro calendario provinciale alla metà di luglio ma solo negli ultimi anni si sono raccolti i frutti di partecipazione grazie all'inserimento di questa manifestazione quale ultima prova del TRITTICO DELLE VALLI DEL LUINESE. Infatti, negli ultimi tre anni questo evento vede insieme la Pro Loco di Castelvecchio che organizza in aprile la "Camminata delle frazioni" e il G.P. Alto Verbano che in maggio propone la "Camminata Alto Verbano" e a luglio la "Fra boschi e valli d'or" di Monteviasco. A tutti i partecipanti che hanno concluso le tre camminate, indipendentemente dai percorsi chilometrici ci effettuati, è

stata offerta gratuitamente una bellissima maglietta appositamente realizzata grazie all'intervento della Comunità Montana locale e dell'Amministrazione Provinciale di Varese. La 30ª edizione della "Tra boschi e valli d'or" si è svolta lo scorso 18 luglio con la partecipazione record di 733 marciatori, che hanno potuto scegliere tra due percorsi, uno di circa 3 km costituito dalla scalinata di montagna citata all'inizio dell'articolo, l'altro di 12 km, lo stesso proposto 30 anni fa che però, oggi, è stato reso più praticabile e meno pericoloso grazie al Gruppo Amici di Monteviasco ai quali va il nostro ringraziamento anche per lo stand gastronomico allestito nell'area del vecchio asilo dove oltre 400 persone hanno potuto gustare molte specialità locali, compresi i famosi formaggi D.O.P. delle Valli del Luinese, a prezzi veramente modici. A loro va anche il grazie per aver, con grande costanza e caparbia, tenuto duro, nonostante le difficoltà, proponendo questa e altre iniziative, dimostrando un grande attaccamento e un gran amore per questi luoghi. Grazie anche per le emozioni che ci sono offerte, dagli scenari e dai panorami che i percorsi propongono. Infine grazie per l'amicizia, la cordialità, che sono sempre state riservate a noi podisti, ieri quando eravamo in pochi, oggi che il numero dei partecipanti è notevolmente aumentato. In occasione del 30º anniversario della "Tra boschi e valli d'or" vorrei dire grazie ai tanti amici che ho avuto quali compagni di camminata a cominciare da Francesco e Silvano che ci sono sempre vicini da lassù, grazie a Renzo, Pinuccia, Tiziano e a tutti gli altri "Amici di Monteviasco". Grazie ai miei compagni di viaggio, Sandro, Alex, Alfredo, Luciano, Carla, Rosa, Dario, all'amico pittore Giancarlo con la signora Mariuccia che da anni ci offrono l'aperitivo presso la loro splendida casetta immersa nel verde.



Un grazie all'amico Renzo di Germignaga, che ha promosso e sostenuto il Trittico delle Valli del Luinese favorendo così il rilancio e la partecipazione a queste tre manifestazioni. Invitiamo tutti a venire in questi posti meravigliosi che le parole a volte non bastano a descrivere. Amici podisti vi aspettiamo più numerosi per la 31ma edizione: troverete, anche voi, una bella favola da raccontare e un bel ricordo da trasmettere. Provateci, gli Amici di Monteviasco vi aspettano!

Gianluigi Bosoni



STRAPOLESINE 2010 21 luglio 2010 Polesine Pegognaga (MN)

Questa notturna, allestita per gli amatori e per gli agonisti, che si svolge da vari anni di mercoledì, in occasione della centenaria "Sagra Paesana di San Giacomo", è stata ripresa da alcuni sodalizi affiliati alla F.I.A.S.P. di Mantova, in quanto in passato abbandonata ed ora gestita dal G.P. Mogliese. I percorsi proposti, totalmente rinnovati rispetto al passato, di 5 e 10 km., quest'ultimo anche agonistico, si sono sviluppati tra fattorie, strade bianche di campagne e strade asfaltate, poco frequentate e quindi non necessitanti di personale di servizio, anche se ne era presente più che a sufficienza nei posti strategici dello stesso. E' il secondo anno che veniamo a correre qui, per la tranquillità dei percorsi in questa campagna mantovana e per il sapore della genuinità che avevano le marce del passato e che qui si respira, il momento conviviale successivo con tutti i volontari impegnati nella realizzazione della manifestazione, curato dagli infaticabili Franco e Laura, sotto la supervisione di Remo

e Vittorio. Circa 600 i partecipanti singoli e rappresentanti di 26 gruppi organizzati, tra i quali gruppi da Verona, Padova, Parma, Reggio Emilia. Per la manifestazione agonistica, 75 gli atleti iscritti; Gianmatteo Riverberi primo a tagliare il traguardo in campo maschile, Rosa Alfieri in campo femminile, premiati alla presenza del sindaco Dimitri Melli con dei voluminosi cesti alimentari; primo cittadino che durante la premiazione dei gruppi ha invitato gli organizzatori a continuare in questa strada e riproporre la manifestazione anche in futuro. Buono il premio di partecipazione, una confezione di biscotti da 750 grammi dei famosi Biscotti Battistini. Se il nostro personale giudizio fosse di stimolo a chi volesse praticare delle buone manifestazioni sicuramente le prossime edizioni registrerebbero il record di presenze e metterebbero a dura prova le indubbie capacità organizzative dei gruppi e di tutti i collaboratori volontari.

Carla Caregnato



15ª MARCIA DEI QUATTRO CASTELLI 21 luglio 2010 Podenzano (PC)

Podenzano dista 8 km dalla città di Piacenza in zona pianeggiante, compresa tra i fiumi Trebbia e Nure, alle falde della cintura pedemontana dell'Appennino Emiliano. Le frazioni: San Polo, Gariga, Turro, Altoè e Verano hanno storia antica. L'economia si basa sull'industria, artigianato, agricoltura. Nel 1924 la "Società Ballerini & C." iniziò nel territorio i lavori di ricerca del "petrolio" in località Ca' dei Gatti (oggi Case Gatti), l'estrazione petrolifera durò dal 1929 al 1953. Fu abitato e fondato da popoli delle civiltà "terre-

mare"; limite dell'espansione etrusca e dei territori occupati dai Liguri. Vi dominarono anche: I Galli, I Romani, Malaspina, Anguissola, Napoleone, Maria Luigia D'Astrua, I Borboni. Il Castello (1152), l'Oratorio di S.Giacomo (XII e XIII sec), la Chiesa di San Germano (450 d.c.), il Torrazzo (XVI sec.) i Castelli di: Altoè, Gariga, Maggia, S.Polo, sono i monumenti più importanti del comprensorio podenzanese. La manifestazione serale, si svolge nei giorni della "fiera" del pomodoro piacentino e quella del paese detta di San Giacomo con bancarelle, stand gastronomici, intrattenimenti danzanti. Il Gruppo Marciatori "Gelindo Bordin" con presidente: Loredana Pagani, allestisce questo evento, con gli obiettivi primari di coinvolgere nello sport della marcia i giovani del comune. Alle ore 19:00 oltre 600 iscritti si sono incamminati sui percorsi, chi su l'itinerario dei 6 km altri su quello dei 12 km. Buona la scelta dei percorsi, la segnaletica, la ristorazione, l'ospitalità. Oltre venti i sodalizi premiati per la partecipazione, provenienti e non solo dalla provincia di Piacenza. La festa "podistica" per tanti partecipanti si è conclusa presso lo stand gastronomico. Prima di terminare questa relazione, nel 2011 la denominazione di questo evento sarà: Marcia del Re Pomodoro, per il resto, nulla sarà cambiato per i valori sportivi e sociali espressi in queste 15 edizioni della Marcia dei quattro castelli.

Lia Bruni



17ª MARCIA SERALE TRA COLLI E PRATI 23 luglio 2010 Monteleone (PV)

Il Paese di Monteleone, noto come "Mons Luponi" (e dun-

que non certo derivato da Mons Legionum come vuole la stessa fantasiosa tradizione erudita), fece parte della Campagna Sottostante pavese, e dal XV secolo fu incluso nella squadra (podesteria) del Vicariato di Belgioioso, di cui era capoluogo Corteleona, e che fu feudo nel 1475 agli Estensi passando nel 1757 ai Barbiano di Belgioioso. Nel 1863 prese il nome di Monteleone sui Colli Pavesi, ma nel 1872 il comune fu soppresso e unito a Inverno, nel 1961 il nuovo comune assunse la denominazione di Inverno e Monteleone. Monteleone si trova in piedi del colle di San Colombano. La serale podistica, con partenza dalle ore 18:30/19:30, si è svolta in serata caldissima. I percorsi di 6 e 11 km, allestiti su colline e vigneti, sono stati veramente belli, praticamente buona parte dei percorsi ricalcano quelli di S.Colombano e di Miradolo più una piccola parte della marcia di S.Angelo, addirittura un sentiero passava dentro le Terme di Miradolo. Uniche pecche non imputabili agli organizzatori del Gruppo Podistico Badia Pavese: umidità, caldo, e miliardi di zanzare. Dopo la premiazione dei Gruppi, con amici, ho partecipato ad una cena a base di salumi e vini locali.

Lia Bruni



4ª MARCIA FARINESE 24 luglio 2010 Farini (PC)

Anche se in ritardo a causa di problemi di lavoro che devo necessariamente mettere al primo posto nella mia vita, desidero comunque inviare le mie emozioni dopo aver partecipato alla Marcia Farinese. Devo ammettere che arrivare a Farini D'olmo con una moglie che soffre di mal d'auto ci vuole una buona dose di convinzione.



Per questo spero che qualche sindaco legga queste mie righe e magari negli anni futuri inserisca nel suo programma l'intenzione di raddrizzare qualche curva. Ma so bene che si fa quel che si può. Pertanto non mi dilungo a lamentarmi ma passo ad elogiare i percorsi di 6 e 12 km. che il nostro amico Ratti ci ha preparato. Devo dire che per chi come me vanta una pancetta da 4 mese di gravidanza (forse anche 5) la prova è stata impegnativa perché dopo un illusorio primo chilometro quasi pianeggiante che costeggia il Nure il tracciato si inerpica davvero quasi in verticale puntando dritto verso il passo di Sella dei Generali e così è stato per i primi 6 chilometri. Per dovere di cronaca ammetto che però Angelo ha predisposto ristori e punti acqua in modo idoneo e non ho sofferto ne sete ne carenze energetiche. Solo nel tratto finale ho preso la fregatura! Si perché quando ormai ero convinto di aver concluso il mio giro di punto in bianco il percorso ritornava a salire e mi sparava su erte impegnative e sentieri all'interno di un bosco di cui non conoscevo l'esistenza. Caro Ratti mi hai proprio fregato! Ed io per fartela pagare giunto all'arrivo insieme ai quasi 200 partecipanti invece di mangiare una sola fetta di quella squisita torta di patate ne ho mangiate due! Non ho potuto assistere alla premiazione dei 15 gruppi più numerosi presenti ma è valsa la pena trascorrere qualche ora nel fresco verde della tua Valnure. Caro Angelo Ratti mi hai fatto faticare! Ma ti prego, l'anno prossimo, fammi ancora faticare così perché è davvero un piacere.

Pierluigi Subitoni



20ª CAMMINATA FESTA DEL PARTITO DEMOCRATICO 25 luglio 2010 Suzzara (MN)

Oltre 1000 podisti hanno onorato con la loro presenza la "20ª Camminata Festa del Partito Democratico", organizzata con maestria dal Gruppo Podistico AVIS Suzzara. Alle ore 8,30 presso i giardini del Parco "La Quercia", i 200 competitivi erano già pronti sul filo di lana pronti a scattare allo scoppio del fatidico colpo di pistola, per dare inizio al 8º Criterium di corsa su strada che da parecchi anni è abbinato alla camminata non competitiva omologata FIASP Comitato di Mantova. Al via ordinato dal Presidente Giorgio Staffa, il lungo serpentine formato anche dagli 800 amatori si è indirizzato lungo i percorsi proposti di 5 e 10 km. Appena usciti dalle vie cittadine, messe tutte in sicurezza da un ottimo servizio corsa, le prime deviazioni in aperta campagna, il tutto confortato da una temperatura ideale dopo una settimana di caldo torrido, i servizi di ristoro erano dislocati nei posti stabiliti con bevande adatte alla stagione. Nel settore informazioni un superbo e incomparabile Ovidio Losega ha tenuto informati in diretta l'andamento della competitiva minuto per minuto, che dopo solo 34' 22" Alberto Cestrone ha tagliato il traguardo anticipando per soli 9 decimi Alberto Marogna, seguiti a breve distanza da Simone Raffagnini per la categoria femmine Rita Batoli, (38'41"2) ha avuto la meglio su Annita Negri (38'45"0). I 43 gruppi presenti con i propri capigruppo, nel momento clou sono stati invitati sul palco per gra-

tificarli con bellissimi doni, consegnati ad uno ad uno dal Presidente del G.P. Avis Suzzara Giorgio Staffa e dal Segr. locale del PD Vanni Dian. Primo in classifica, Avis Malavicina, seguono Avis Novellara, Finale Emilia, Olympia Club Vigasio, Virgiliano, Pod. Mirandolesi. Sciopadi di Pampuro, "Rino Mazzola".

Angelo Regattieri



22ª MARCIA DEL SOLLEONE 25 luglio 2010 Castelnuovo Fogliani (PC)

Il percorso turistico lungo il territorio di Alseno non può dimenticare il castello medioevale di Castelnuovo Fogliani, con un vero aspetto di residenza signorile. Questo borgo castellano, chiamato in antichità Montebello sorge all'inizio della valle dell'Ongina. Già arrivando dalla strada statale non può sfuggire la vista della folta vegetazione e lo spiccare della maestosa torre preromantica. La storia del borgo è inizialmente legata alla nobile famiglia dei Della Porta, poi dei Visconti e, dopo varie vicissitudini a Sforza Fogliani a cui appartenne per oltre quattro secoli. Da qui anche la modifica del toponimo in Castelnuovo. La forma attuale di tutto il complesso di edifici fu raggiunta circa nel settecento durante il restauro voluto dal marchese Giovanni Sforza Fogliani ad opera del famoso architetto Vanvitelli. La fortezza medioevale si presenta come una fastosa residenza con una facciata di stile neoclassica

racchiusa in un imponente parco. Il complesso fu donato nel 1925 alla Santa Sede dall'ultima duchessa Sforza Fogliani e oggi è adibito a casa d'accoglienza per seminaristi e convegni. L'interno è ricco di saloni raffinati dipinti preziosi di vari generi fra cui non si può non evidenziare quella affrescata da Giuseppe Natali. Sempre di origine "vanvitelliana" è anche la chiesa della frazione di Castelnuovo Fogliani dedicata a San Biagio eretta anch'essa nella seconda metà del settecento in sostituzione della precedente demolita. Domenica 25 luglio, si è svolto questo evento, una delle corse non competitive più belle della stagione, con percorsi di 6, 12, 18, 24 km, che hanno attraversato le campagne e le colline circostanti. La manifestazione è curata dalla Associazione Pro Loco Castelnuovo Fogliani, sotto la competenza di Andrea Schiavi e dei Suoi collaboratori, va il merito di aver saputo gestire un evento eccezionale, dove sport e sociale si è coniugato nel modo più eclatante nello sport per tutti. Grande l'ospitalità elargita. Ho lasciato questo incantevole "borgo medioevale" alle ore 11:30 con gli amici di cammino brindando con un vino passito di zona.

Angelo Regattieri

12ª CAMMINANDO PER BARASSO 25 luglio 2010 Barasso (VA)

Il paese di Barasso, provincia di Varese, sorge su tre ripiani del declivio del Campo dei Fiori e confina con Comerio, Oltrona al Lago, Morosolo, Luvinate e Cabiaglio, si trova sulla strada provinciale Varese Laveno a pochi chilometri dal capoluogo. Il paese, che conta circa 2000 abitanti, è attualmente rinomato a livello internazionale grazie alla presenza della fabbrica di pipe Savinelli. Barasso ha un'antica origine romana, come molti altri centri del varesotto, la sua posizione geografica ha favorito il grande sviluppo e negli



anni la costruzione di numerose ville prestigiose che rendono il luogo ameno e piacevole da vivere. La locale Pro Loco, con la collaborazione del Comitato Provinciale F.I.A.S.P. organizza una bella camminata giunta alla sua 12a edizione e denominata "Camminando per Barasso", che si è svolta lo scorso 25 luglio con la partecipazione di oltre 700 podisti che nonostante il caldo torrido hanno partecipato con entusiasmo riscoprendo le bellezze di questa zona del varesotto che in questa stagione offre il meglio di se. La partenza, dalle ore 8 alle ore 9, è avvenuta dalla centralissima piazza San Martino dove si trova la bella parrocchiale e l'adiacente oratorio, e il gruppo di podisti si è subito inerpicato sulle salite che caratterizzano l'inizio dei due percorsi di km 6 e il che si sono snodati poi alle pendici del monte Campo dei Fiori toccando le zone di Velate, Casciago, Luvinate dove oltre alle bellissime ville, già citate, i podisti hanno potuto godere dei bellissimi scorci panoramici sul Lago di Varese, il cielo azzurro ha contribuito a qualche sosta in più per ammirare gli spettacoli della natura, veramente bello. La camminata è stata organizzata bene; con ottima segnaletica direzionale e chilometrica. Buoni i ristoranti, sufficiente la logistica e buoni anche i riconoscimenti per i gruppi. Bisogna fare i complimenti ai ragazzi della pro loco che, pur essendo pochi, sono stati capaci di regalarci una bella mattinata, a loro l'invito e lo sprone a continuare e, se possibile, per la prossima edizione, ripristinare anche il percorso dei km 18 che per questa edizione è stato annullato per motivi tecnici. Grazie comunque e arrivederci alla prossima 13a, e speriamo fortunata edizione.

Lia Bruni



MARCIA TRA BOSCHI E CASTELLI 31 luglio 2010 Momeliano (PC)

Ho ormai raggiunto il traguardo della pensione e poter essere ancora qui a marciare sui colli piacentini è davvero un piacere. Alla vista delle colline ci sono abituata perché attualmente risiedo nelle Langhe ma i miei famigliari sono ancora residenti a Piacenza e quando vengo a trovarli cerco di farlo quando in concomitanza si svolge un evento sportivo a cui possa prendere parte. Alla mia età e in quanto donna non cerco sfide ma rilassanti passeggiate che possano unire l'obiettivo di mantenermi in forma e nello stesso tempo divertirmi e rilassarmi. Anche quest'anno non ho voluto perdersi la 30° edizione della "Marcia tra boschi e castelli". Organizzata dal mio caro amico Ceruti insieme al Comitato Marce F.I.A.S.P. di Piacenza questa manifestazione mi offre sempre l'opportunità di rivedere tanti amici e con loro, oltre a fare quattro passi, fare anche quattro chiacchiere. Degli oltre 400 partecipanti molti li conosco e ogni anno che passa mi stupisco di vedere come crescono i loro figli. Sono mamma di due gemelli e capisco la gioia dei tanti genitori presenti quando vedono i loro figli scorrere sulle straduciole che nel loro snodarsi lambiscono castelli e attraversano freschi boschetti. E come crescono in fretta! Che bella poi la premiazione degli oltre 30 gruppi presenti. Ero lì anch'io ad applaudire mentre questi venivano omaggiati della loro presenza con cestini colmi di leccornie gastronomiche e simpatici ricordi. Alla sera poi tutti a cena alla mega festa e balli a non finire per stare insieme, per divertirsi,

con gioia ed allegria. Mentre gustavo i vostri tipici "pisarei e fasò" ripensavo alla marcia mentre chi aveva percorso l'anello dei 5 km voleva sapere se ce l'avrebbe fatta a percorrere l'anello dei 10, con la promessa che l'anno prossimo ci avrebbe provato. Meno male che a Piacenza c'è un Comitato F.I.A.S.P. così ben organizzato e bravo da offrirmi più occasioni in un anno come questa per divertirmi!! Purtroppo, sulla bontà del Comitato piacentino, non tutti la pensano come me, infatti vi è un "podista-giornalista?" di Parma, che sovente esprime la Sua opinione in modo negativo sul Comitato e i suoi Dirigenti, e qualcuno si interroga chi sia "costui" che tenta di mettere tutti di malumore anche se nel concetto di "democrazia" ci sta il pensare in modo diverso, basta però che il tutto stia nella decenza della critica e dell'immagine e il rispetto delle persone. A tale riguardo, chi si pone delle domande sulle gesta del nostro "don Chisciotte", mi sento di rispondergli di lasciar perdere, di non cercare di capire le sue gesta, ma di pensare a divertirsi e basta. Chi si interroga su "costui", confido come psicologa con esperienza ormai quarantennale, che "questo signore" ha un profilo che non può inserirsi nel mondo della F.I.A.S.P. Probabilmente è una persona tollerata da tutti ma da nessuno accettata fino in fondo, credo che non sappia o non voglia capire i veri valori sportivi, sociali, altruistici che ogni organizzatore si impone dal momento iniziale e finale della sua marcia. Continuiamo quindi a scorrere serenamente sui sentieri piacentini, godiamoci i meravigliosi colori che la natura nelle sue stagioni ci offre fra boschi e castelli, nel vero sentimento della cultura sociale che lo sport per tutti ci propone.

Paola Tirelli



CAMMINATA GENTILMANA 2 agosto 2010 Cicognara (MN)

Milioni di italiani in questo giorno se ne stanno pacificamente al mare o ai monti a gustarsi le sospirate ferie, ma, a Cicognara, centro satellite della città industriale di Viadana, un piccolo gruppo di persone ha pensato bene di passare alcune ore in libertà partecipando alla ormai classica "Camminata Gentilmana", manifestazione podistica omologata F.I.A.S.P. dal Comitato di Mantova, giunta quest'anno alla 12° edizione. La formula semplice adottata da questa manifestazione ha fatto sì che di anno in anno, la partecipazione sia sempre in aumento, circa 250 i partecipanti di questa edizione, che alle 19,30, raggruppati sotto il gonfiabile della partenza hanno dato inizio alla camminata dopo che Paolo, il mossiere di turno ha fatto tuonare nel cielo il rumore del tipico colpo di pistola segnale inequivocabile della partenza delle corse su pista. I percorsi segnalati con frecce rosse, hanno indirizzato i podisti lungo le strade di campagna ombreggiate da centinaia di pioppi che con il loro fogliame hanno abbassato la temperatura in un batter d'occhio rendendola gradevole a coloro che in quell'istante camminavano sui percorsi di 5 e 10 km. preparati per l'occasione. Anche i ristoranti sui percorsi erano semplici, ma utilissimi e dislocati in punti strategici, all'arrivo poi, la tipica abbuffata di anguria fresca, frutto ristoratore molto gradito e accettato dagli atleti nel periodo estivo. Dopo l'esposizione della classifica dei gruppi presenti, e commentata dal Presidente FIASP di Mantova, sono seguiti i



saluti di Elisabetta Barbantini, responsabile del G.P. Avis Cicognara, comunicando in grande anticipo ai presenti l'invito alla prossima del 2011. I maggiori gruppi premiati sono risultati al termine l'Avis Novellara, Avis Sorbolo, Avis Suzzara, Avis Cicognara, G.P. Torresano, Luzzarese, Atl. Viadana, Centro Sociale Universitario di Parma, Arci Goodwin, G.P. Grazie.

Angelo Regattieri



MARCIA DI BORGHETTO
8 agosto 2010
Borghetto
di Valeggio S/M (MN)

Per una domenica diversa, al di fuori dai soliti circuiti podistici, e per essere al contatto con un mondo che ancor oggi sa di passato, circa 2000 podisti hanno invaso Borghetto, piccolissimo ed incantevole agglomerato di case adagiato sul fiume Mincio ai confini tra le province di Verona e Mantova. Nel bel mezzo di questo pugno di case attraversato dall'irruenza delle acque chiare e limpide del fiume Mincio, il G.P. Andes ha proposto la partenza dei tre percorsi di 7-13-18 km. della manifestazione F.I.A.S.P. omologata dal Comitato di Mantova e dall'Unione Marciatori Veronesi. La presenza di un gruppo di sessanta turisti, giunti dalla città di Lussemburgo (Belgio) ha qualificato maggiormente l'evento sportivo, che al momento di iniziare la loro passeggiata (in questo modo loro intendono il podismo), per le vie del paese hanno seguito il corso del fiume dove poi sono stati trasportati metaforicamente in un altro tempo ed in un'altra epoca, dall'incanto di un paesaggio preservato dalle brutture edilizie da cui siamo ormai assuefatti. Lungo

vari itinerari articolati sulle colline moreniche e dominate dalle strutture castellane di Valeggio sul Mincio, i podisti hanno potuto ammirare parecchi insediamenti agricoli, ed alcune serie di mulini ad acqua, usati un tempo per la molatura del frumento e del riso. Pochi chilometri prima dell'arrivo, la visione dell'imponente Ponte Visconteo, lungo 650 mt. e largo 25 straordinaria diga, fortificata nel 1393, per volere di Gian Galeazzo Visconti, è definito in questi tempi un "check-point d'antico regime". Il punto di arrivo e di ristoro, disposto presso la colonia elioterapica, ha accolto la miriade di podisti con un mega banchetto, dove venivano offerti prodotti ristoratori adatti alla fatica appena terminata. Ai 33 gruppi presenti il presidente del G.P. Andes, Martini Remo ha consegnato riconoscimenti extra graditi da tutti. Nel congedare i partecipanti, lo speaker Masola Franco a nome dell'organizzazione ha ringraziato tutti i collaboratori (per la verità sono tantissimi), accompagnando con il saluto, un augurio di buone ferie e di un buon riposo ferragostano. Con una risottata offerta ai collaboratori si è chiusa la kermesse di Borghetto. Naturalmente il Gruppo Belga città di Lussemburgo sul tabellone si è piazzato al primo posto con 60 partecipanti, seguito a ruota a pari merito Olimpia Club Vigasio e AVIS Suzzara.

Angelo Regattieri

25ª LA CARROZZA
8 agosto 2010
Jerago con Orago (VA)

Jerago con Orago sorge a nord di Gallarate sulle pendici collinari delle prealpi varesine. Comune autonomo dal 1907 conta oggi circa 5000 abitanti di cui molti sono impiegati in piccole industrie e nell'artigianato, ma anche in piccole aziende agricole, fonda le sue radici nell'antica civiltà di Golasecca come testimoniato da numerosi ritrovamenti di materiale archeologico, scoperti nel secolo scorso durante un

ciclo di scavi nei dintorni del paese. In questa località si è svolta lo scorso 8 agosto la 25a edizione della camminata non competitiva denominata "La Carrozza". Titolo curioso per una camminata. Ma il tutto ha una storia che parte dal fatto che nella piazza del paese dedicata ai caduti di tutte le guerre è posta in bella evidenza una carrozza ferroviaria molto vecchia adibita a sede dell'Associazione Nazionale Combattenti e Reduci, il cui gruppo dirigente, capeggiato dal carissimo Lodi Pasini Ugo, industriale del luogo, appassionato di podismo, ha organizzato questa camminata dandole questo curioso titolo per evidenziare questo monumento divenuto col tempo un punto di riferimento e di aggregazione. Oggi, a dire il vero, le condizioni di questo cimelio lasciano un po' a desiderare ma speriamo che ci sia qualcuno che trovi la forza e la voglia di farlo rivivere.

Veniamo però alla camminata che ha preso il via dall'Oratorio Parrocchiale San Giuseppe di Orago con due percorsi di km Sel O. Gli stessi erano ripetibili in quanto la partenza era prevista dalle 8 alle 9,30. Gli itinerari, molto belli e interessanti, si sono snodati nei dintorni del paese con tratti boschivi immersi nel parco della valle del Boia e in parte nel parco del Ticino toccando, oltre al comune di Jerago con Orago, Besnate e Cavaria alternando piccoli tratti di bosco con sentieri di campagna e collinari che hanno reso veramente piacevole camminare, anche il tempo, bello ma più fresco dei giorni precedenti, ha reso meno faticosi i percorsi. Itinerari ben segnalati con un bel ristoro a metà percorso e uno all'arrivo, buona la logistica e la dislocazione del personale. Quasi 650 i partecipanti che hanno ripagato gli sforzi dei componenti il Gruppo Amatori Atletica Orago che, da una quindicina di anni, si sono assunti l'onere di organizzare questa bella manifestazione ereditandola dall'Associa-

zione Combattenti e Reduci che l'aveva iniziata, e dalla Pro Loco che per un paio d'anni l'aveva mantenuta in calendario. La 25a edizione è comunque un bel traguardo ma invitiamo l'amico Angelo Gozzini e i suoi associati a continuare con nuovo vigore per tenere viva questa bella realtà ricca di fascino e di storia. Grazie, e arriverci alla prossima.

Gianluigi Subitoni



16ª MARCIA
"BRUGNELLO E I SUOI SENTIERI"
8 agosto 2010
Marsaglia (PC)

"La Valle più Bella del Mondo", così scrisse Hemingway riferendosi alla Val Trebbia; la citata affermazione si può leggere sulle bottiglie di acqua minerale "Alta Valle". Domenica ho avuto la fortuna di partecipare alla marcia di Marsaglia, 5-12-20 Km, tre percorsi che si snodavano sull'Alta Val Trebbia. Dopo un percorso iniziale su una strada interna asfaltata, ho raggiunto comodamente, attraversando un piccolo Borgo molto caratteristico, la balconata del Brugnello dal quale ho potuto ammirare una parte del letto del fiume Trebbia, inaccessibile in alcuni tratti, a causa di strapiombi. Anse e spiaggette creavano un panorama stupendo; proseguendo la camminata, che a questo punto definirei una facile escursione, si alternavano sentieri e mulattiere che raggiungevano un'altezza dalla quale era possibile ammirare a 360 gradi la bellezza della vallata in tutti i suoi magnifici colori e assaporare i vari profumi lontano dallo smog cittadino. All'arrivo un ristoro a base di frutta, un'ottima focaccia accompagnata da un buon vino bianco e, dulcis in fundo,



un bagno ristoratore nelle limpide acque del Trebbia per prepararsi ad un fresco pic-nic nei verdi boschi. Un grazie a Paolo Rossi e a tutti quelli che hanno collaborato e contribuito alla riuscita della manifestazione permettendo a tanti di trascorrere una giornata rilassante in mezzo ad una natura in gran parte incontaminata: "fortunatamente".

Elio Rittatore



6ª CORSA DEI 5555 METRI A MASO RUALT

15 agosto 2010

Margone di Vezzano (TN)

Nonostante le previsioni meteorologiche, fino alle 7 del mattino, non annunciasero nulla di buono, verso le 8 del mattino il cielo ha iniziato ad aprirsi, illuminando con i suoi raggi di sole la minuta frazione della Valle dei Laghi. Tutto ciò ha così permesso il regolare svolgimento della 6ª edizione della «Corsa dei 5555 metri a Maso Rualt» per l'assegnazione del 4º memorial Silvio Baldessari. Battuto il record di partecipanti con ben 171 atleti, e la partecipazione di una folta delegazione di marciatori del Gruppo Almenno S. Bartolomeo (provincia di Bergamo). Primo gruppo per numero d'iscritti con 53 atleti, seguiti dagli scout di Montemerlo 1 (provincia di Padova) con 47 esploratori e dal Gruppo Trento con 18 persone. Miglior tempo quello realizzato da Mauro Bressan con 29'24", mentre tra le signore Francesca Tiecher con 39'33". La festa dell'ospite è proseguita con la disputa del torneo di briscola di Ferragosto, giunto alla 13ª edizione, vinto dalla coppia Rino Gianotti e Tullia Gennara, seguiti da Paolo Tasin e Mario Tasin e da Remo Straffellini e Modestina Gropuzzo. Buona

la partecipazione anche alla gara con le fionde per il 7º trofeo dello Scanderlot (barattolo di latta) vinto da Franco Bragagna, seguito da Alessandro Bebbler e Gianfranco Pedot. Tra le signore netta affermazione di Patrizia Tait. Tra i bambini vittoria di Francesco Zanetti, seguito da Chiara Bragagna, Andrea Cremaschi e Stefano Cremaschi. Il torneo è stato diretto dal mastro fiondaio Dino Coppo la: un vero artista nella realizzazione di fionde in legno. La giornata, dopo la cena al chiarore della luna, è terminata con la disputa del 9º torneo di briscola in notturna, vinto dalla coppia Giorgio Berteotti e Ines Tasin. Particolarmente gradita la 2ª passeggiata con gli asini più simpatici, messi a disposizione dalla famiglia Gianni Menestrina di Margone, per la gioia di tanti bambini e loro genitori. La stagione estiva, inoltre, si è caratterizzata da altre iniziative. La festa patronale in onore di Santa Maria Maddalena, con pranzo offerto a tutti i soci della Pro Loco (18 luglio); la manifestazione europea di volo con aeromodelli su pendio (04 luglio); la 2ª edizione della SanVili in Bici in occasione delle Feste Vigiliane, con la bicicletta da Ranzo a Trento in collaborazione con le amministrazioni comunali di Vezzano e Terlago (26 giugno); i due campeggi estivi degli scout nei prati della frazione (luglio-agosto); l'accoglienza di numerosi pellegrini in transito lungo il sentiero storico-religioso di San Vili; l'assistenza ad una gara internazionale di mountain bike in transito nel paese (25 giugno). Una Pro Loco quindi particolarmente attiva e dinamica, grazie all'impegno dei propri soci e degli abitanti della frazione sempre disponibili in caso di bisogno.

Roberto Franceschini

1ª MARCIA DI AGLIO

21 agosto 2010

Aglia di Coli (PC)

Vieni anche tu sono (solo) 6 o 12 km una passeggiata in

collina chiamala collina !? Così mi ha detto giorni fa Angelo Ratti. Sapendo che c'era il suo zampino dovevo aspettarlo. Complimenti comunque, è stato un bel percorso per gli amanti del "Trail", una bellissima e tosta passeggiata per gli amanti della natura ed un ottimo allenamento per chi solitamente è abituato a fare le corse per passare, come di diritto, alle future "medie" praticamente una prova del "nove" per tutti. Già dai primi passi si capiva che il percorso era a prova d'alterazioni dei battiti cardiaci, ma man mano che salivi, la voglia di vedere un paesaggio sempre più maestoso ti faceva dimenticare la fatica e ti invogliava a continuare. Ad un certo punto i due percorsi si dividevano per poi ritrovarsi un paio di Km più avanti, naturalmente sempre in salita permettendo però, anche a chi faceva la corta, la possibilità di respirare un'aria fresca e pulita e di ammirare una natura ricca di cespugli di mirtillo, more e piante di susine e sottobosco per i funghi. Dopo il buon e provvidenziale ristoro i km 12 proseguivano sino alle pendici della punta del Monte Mangiapane, chiamato dai frequentatori locali monte Sei, penso ad una quota attorno ai 1100/1200 mt. Su una grande e lunga piana denominata Aglio, faceva capolino una fontana di acqua sorgiva che sembrava obbligarti ad una rinfrescata e a dissetarti, permettendoti contemporaneamente di ammirare un bellissimo panorama dove l'unico rumore era quello del fiatone e dei passi che mentre scendevi dolcemente, ti riportavano alla partenza dimentico ormai della fatica. Complimenti a tutta l'organizzazione, penso sia stato un bel successo per Voi più di 250 presenze per la 1ª Marcia di Aglio e non in calendario, inserita in un secondo tempo, per noi marciatori un pomeriggio da ricordare. Prima di chiudere questa breve memoria su l'evento che ha riservato ai partecipanti grande ospitalità

a cura degli Organizzatori: G.M. Alta Val Nure, un cenno su questa località. La frazione di Aglio si trova a 620 m s.l.m. e conta circa 40 residenti stabili. La stessa è divisa in quattro località: le Cascine, la Chiesa, i Ghini, il Poggio. Aglio dal 1994 al 1997, in località Linè, è stato sede per diversi giorni di un festival di musica chiamato: Aglio Jazz, con migliaia di partecipanti.

Elio Rittatore



11ª MARCIAZAMPA

22 agosto 2010

Buscoldo (MN)

E' documentato e riscontrato da varie Associazioni che si occupano della salvaguardia e la tutela degli animali, che in questo esatto periodo dell'anno, l'abbandono dei cani sale vertiginosamente alle cronache. Di questo crimine è da attestarsi in gran parte all'uomo, che con una leggerezza priva di qualsiasi scrupolo si libera del povero animale avuto per amico durante l'anno, per godersi in santa pace la villeggiatura al mare o ai monti. Queste efferate gesta possono succedere in qualsiasi parte del mondo, ma a Buscoldo, piccolo centro della provincia di Mantova, no, e si dice NO !!!!! con la voce grossa da 11 anni, quando Enore Lucchini, amico dei cani, scomparso purtroppo da alcuni anni, grande podista e socio del Gruppo Podistico Buscoldo, ha avuto una grande intuizione, quella di voler organizzare una camminata dove i podisti se favorevoli, potevano essere affiancati da un cane, il proprio cane, l'amico fidato di tante passeggiate. Molteplici erano gli scopi di allora e conservati ancor oggi per la " Marcia Zampa ", questo è il vero nome della manifestazione, tra i tanti, il combattere la



vivisezione, le scommesse clandestine sui combattimenti fra animali e in particolare l'abbandono degli stessi, per queste intenzioni, in 500 si sono presentati a Buscoido domenica 22 agosto, per prendere parte a questa singolare camminata omologata F.I.A.S.P. dal Comitato di Mantova, e progettata su due distinti percorsi 6 e 11 km dalla perfetta organizzazione del Presidente del gruppo Bacchi Luciano. Ventitre sono stati i gruppi sportivi accreditati che si sono presentati nella mattinata, giunti da tutte le province limitrofe, Verona, Padova, Reggio Emilia, Brescia, Cremona, oltre a questi per completare il parco partecipanti sono stati più di 200 i podisti singoli non accreditati a gruppi, ma semplicemente soci F.I.A.S.P. occasionali per un giorno, che accompagnati dal fido cane hanno onorato l'idea di Enore e proseguita ora dal Gruppo Podistico Buscoido. Con la presenza di responsabili delle Federazioni Sportive: F.I.A.S.P., A.I.C.S., U.M.V. e affiancati dall'assessore al Bilancio Carlo Bottani, in rappresentanza dell'Amministrazione Comunale di Curtatone, sono iniziati i festeggiamenti di rito con i relativi singoli interventi. La classifica di merito, stillata in sintonia con la "nomia" della manifestazione ha visto prevalere il G.P. AVIS Suzzara con 23 podisti e sette cani al seguito, seguiti a breve distanza dal Gruppo Podistico I "Sciopadi di Pampuro di Verona" con 17 podisti e tre cani al seguito. A seguire l'AVIS Malavicina, il Gruppo Retrorunning di Albignasego (PD) con la campionessa mondiale Carla Caregnato, vincitrice di 3 ori individuali e 2 argenti ai recenti Campionati Mondiali Master di Retrorunning del 7 e 8 agosto a Kapfenberg in Austria, unitamente a Dario Vettorato anche Lui vincitore nello stesso evento di 2 ori nelle staffette 4 x 100 e 4 x 400, al quinto posto in classifica il G.P. Rino Mazzola, per i successivi 19 gruppi sono stati consegnati ricono-

scimenti graditi da tutti. La manifestazione si è conclusa felicemente prima di mezzogiorno.

Bruna Sangiorgi



1ª MARCIA CENTRO SOCIALE INCONTRO 4 settembre 2010 San Martino dell'Argine (MN)

La prima del Centro Sociale Incontro di San Martino Dell'Argine e targata F.I.A.S.P. ha riscontrato un discreto successo di partecipanti secondo a quanto preventivato in precedenza dal dirigente Franco Durantini. In un gradevole pomeriggio autunnale, il Centro Sociale ha accolto nei suoi locali i partecipanti di questo evento sportivo e sociale, offrendo servizi di grande ospitalità. Il numeroso gruppo dei partecipanti formato dai "professionisti" delle camminate F.I.A.S.P., unitamente a numerosi abitanti del luogo, alle ore 18:30 si sono incamminati sui percorsi appositamente allestiti, che una volta usciti dal paese si sono immersi lungo i sentieri e capezzagne delle campagne circostanti l'abitato di San Martino dell'Argine transitando per antiche cascinie e corti patronali. Buona l'assistenza, la scelta dei percorsi, la ristorazione. I gruppi iscritti al termine sono risultati 17, diversi quelli locali che dopo questa prima esperienza podistica, hanno promesso di partecipare in seguito alle manifestazioni in calendario F.I.A.S.P. Il Signor Durantini, nel congedare affettuosamente i partecipanti, ha riconfermato anche per il 2011 questo appuntamento podistico.

Anna Identici

Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati

36ª montefortiana

... Corsa da montagna tra le righe del Soave

22 - 23 Gennaio 2011

Monteforte d'Alpone Verona - Italia

MONTEfortiano VERONESE CHALLENGE
FORNABGIO DOP TRAIL

NEW

CIRCUITO DI 3 GARE CON PREMIAZIONI FINALI COMPRENDENTE:

- 23 Gennaio 2011 Maratonina Demmy
- 1 Maggio 2011 Trail Soave - Bolca km 30 D+ 1800mt
- 24 Luglio 2011 Trail della speranza (Monte Baldo) km 23 D+ 1200mt

...per i
NON COMPETITIVI...

16ª marcia Per il sorriso dei Bimbi
Sabato 22 Gennaio dalle ore 10,00 alle ore 12,00
Circuito ripetibile di km 5,00 per i ragazzi delle scuole e di km 10,00 per gli adulti.
Iscrizioni € 5,00 (sciarpa in pile) € 2,00 (ridotta).

4ª Passi nel tempo
Sabato 22 Gennaio dalle ore 13,30 alle ore 16,30
Marcia guidata di km 10 tra Soave e Monteforte d'Alpone alla scoperta dei luoghi segnati dalla storia.
Iscrizione € 5,00 con diploma e servizi.

36ª Trofeo S. Antonio Abate De Megni
Domenica 23 Gennaio dalle ore 8,30 alle ore 15,00
Marcia non competitiva a passo libero con 4 stupendi percorsi tra i vigneti del Soave km 9 per le famiglie, km 14 - 21 - 28.
Iscrizione € 10,00 con riconoscimento € 2,00 (ridotta).

IL RICONOSCIMENTO 2011

Asciugamano in spugna 50x100 cm personalizzato in Jacquard; yogurt probiotico "Meggle"; un litro di latte senza lattosio "Meggle"; tre succhi di frutta "Hawaiki"; bottiglia di vino "Turà Lamberti"; confezione di riso "Riseria Cremonesi".
Il tutto contenuto in una borsa ecologica in cotone.

...per gli
ATLETI AGONISTI...

17ª Maratonina Demmy
10ª Trofeo Sante Ferrolli
Domenica 23 Gennaio ore 9,30 - percorso di km 21,097
La mezza maratona del "Soave" competitiva FIDAL.
Iscrizione € 20,00 asciugamano in spugna Jacquard + t-shirt in cotone "Asics" + alimentari (+ bottiglia di vino entro il 31/12/2010).
€ 12,50 per chi ha partecipato ad entrambe le edizioni 2009 e 2010.

30ª Montefortiana Turà
Domenica 23 Gennaio dalle ore 14,15 alle ore 16,00
La gara competitiva dei grandi atleti nel circuito del centro storico di Monteforte nelle tradizionali classiche distanze di km 6,060 femminile e km 10,605 maschile.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI
G.S.D. VALDALPONE DE MEGNI
Via Dante 41 - 37032 Monteforte d'Alpone (VR)
tel. 045 9586408 - fax 045 6103277 - cell. 338 2663474
info@montefortiana.org
www.montefortiana.org

Sponsor Tecnico



SICILIA: MARCE, GENTE, LUOGHI SAPORI E... MOMENTI INDIMENTICABILI



La quasi scalata al Santurio della Madonna nera di Tindari, in una bellissima domenica di giugno, ha aperto le "marce" di una indimenticabile inizio d'estate siciliana. Salvatore Felice c'è l'aveva fatta, era riuscito a portare nella sua terra d'origine gli amici del suo Gruppo del Comitato di Varese assieme ad altri simpatizzanti del comasco e della vicina Svizzera. Potenza della F.I.A.S.P.! Assieme alla instancabile atleta che è Incoronata Dipiero ed all'amico e gran camminatore e conoscitore della Sicilia Pier Luigi Malavasi, Salvatore è riuscito a compattare una simpatica compagnia facendole vivere, assieme al Comitato di Messina, sapori, paesaggi e gente dell'Isola. Indimenticabile la camminata sull'Etna con partenza dal parco di Zafferana, gentilmente concesso dall'Assessore Leonardi, fino alla colata lavica del dicembre 1991. Le ginestre ed i profumi di quei luoghi ti restano addosso per un pezzo. Per la prima volta ad ospitare i non competitivi della F.I.A.S.P. è stato il lungomare di Capo d'Orlando: otto km di passeggiata sfiorando l'acqua, un invito continuo per un tuffo ed una corsa. Le autorità e la gente di Novara di Sicilia, come sempre ci hanno messo quasi in difficoltà per come ci hanno accolti. Anche stavolta, Salvatore Bartolotta e Michele Truscillo, meravigliosi figli di quello storico paese sui Monti Nebrodi, tra l'altro Assessore il primo e Sindaco il secondo, ci hanno tracciato un percorso nel loro "Borgo", considerato tra i più belli d'Italia dal punto di vista medioevale. Indimenticabile la visita al vecchio mulino, ed il pranzo in quel fantastico auditorium con il complesso musicale e la splendida voce di Sonia. Qui le doti di ballerino e di ex gran-

de camminatore, di Giammario Canavese, sono venute fuori alla grande. In chiusura, Salvatore Bartolotta, attore per hobby nella simpatica compagnia teatrale di quel paese, ha voluto regalare agli ospiti un saluto in vernacolo di una commedia Siciliana di Martoglio. Nella marcia di Milazzo, proprio nella città dove 150 anni fa Peppino Garibaldi, pare, abbia chiuso il conto con i Borboni in quel famoso 20 luglio, il coloratissimo Gruppo Varesino si è "incamminato" per strapiombi sul mare dirimpetto alle Isole Eolie, in panorami mozzafiato, in mezzo a boungaville e lantane multi fiori dove il profumo delle erbe e dei gelsomini ti stordivano. Solo Franco Dinardo, esperto di botanica e grande conoscitore di erbe riusciva a raccontare agli avventori profumi e provenienze di quei patrimoni naturali che l'antica Trinacria possiede. Il gruppo, ha approfittato della zona, per muoversi anche in momenti di turismo di quelli spensierati e di cultura nello stesso tempo. Le Isole Eolie con Lipari e Vulcano in mini crociera nei

luoghi di Ulisse, Monreale con i suoi Mosaici Bizantini, Palermo con le sue Piazze e le Chiese, Selinunte con il suo Parco Archeologico Greco tra i più grandi del mondo, i Templi di Agrigento di giorno e con una spettacolare ed emozionante passeggiata in pullman di notte in un'atmosfera quasi surreale con i Templi illuminati, e anche se ridotta per lavori, la Villa del Casale con i suoi mosaici Romani di Piazza Armerina, hanno completato un soggiorno-viaggio di sport e di piacere sotto l'occhio attento di Gina Comerio, che, con molta classe curava le relazioni, e che manco farlo apposta, ha scelto di festeggiare il suo compleanno in quei giorni. Tra le persone e gli avvenimenti, permettetemi di ricordare con grande affetto e simpatia, anche Giuseppe Santarella per la sua grande sensibilità dimostrata per l'emozione che ispiravano i Templi di notte ad Agrigento. Quando, forse per fermare il tempo, ha voluto che tutta la comitiva, in un bar, brindasse alla vita ed alla terra che li stava ospitando.





FIACCOLATA DELLA PACE

da Sant'Anna di Stazzema a Marignana (lu)

Per celebrare il 65° anniversario della Liberazione, l'Amministrazione comunale di Camaione in collaborazione con le Associazioni Partigiane ed il Comitato paesano locale da anni promuovono questa fiaccolata, nella quale i podisti, muniti di fiaccola, scendono dai 660 mt. di Sant'Anna di Stazzema in poco più di 14 Km., al livello del mare a Marignana, frazione di Camaione. Questa fiaccolata, viene preceduta da una cerimonia al monumento ossario posto sul Col di Cava, al quale si giunge attraverso la via Crucis, dopo aver fatto sosta al Museo Storico della Resistenza, sul Piazzale della Chiesa, il tutto all'interno del Parco Nazionale della Pace di Sant'Anna di Stazzema, istituito con la legge 381 del 2000 con l'obiettivo di mantenere viva la memoria storica dei tragici eventi dell'estate del 1944. Giuseppe, l'amico che ci ha fatto conoscere la manifestazione, ci ha spiegato di cosa si trattava, ma abbiamo voluto approfondire l'argomento e su Wikipedia, abbiamo trovato questa cronaca che meglio sintetizza ciò che accadde in questi luoghi.

"Ai primi di agosto 1944 Sant'Anna di Stazzema era stata qualificata dal comando tedesco "zona bianca", ossia una località adatta ad accogliere sfollati: per questo la popolazione in quell'estate aveva superato le mille unità. Inoltre, sempre in quei giorni, i partigiani avevano abbandonato la zona senza aver svolto operazioni militari di particolare entità contro i tedeschi. Nonostante ciò, all'alba del 12 agosto '44, tre reparti di SS salirono a Sant'Anna, mentre un quarto chiudeva ogni via di fuga a valle, sopra il paese di Valdicastello. Alle sette il paese era circondato. Quando le SS giunsero a Sant'Anna, accompagnati da fascisti collaborazionisti che fecero da guide, gli uomini del paese si rifugiarono nei boschi per non essere deportati, mentre donne vecchi e bambini, sicuri che nulla sarebbe capitato loro, in quanto civili inermi, restarono nelle loro case. In poco più di tre ore vennero massacrati 560 innocenti, in gran parte bambini, donne e anziani. I nazisti li rastrellarono, li chiusero nelle stalle o nelle cucine delle

case, li uccisero con colpi di mitra e bombe a mano, compiendo atti di efferrata barbarie. La vittima più giovane, Anna Pardini, aveva solo 20 giorni. Fu trovata, ancora viva ma gravemente ferita, da una sorella miracolosamente superstita tra le braccia della madre ormai morta. Morì pochi giorni dopo nell'ospedale di Valdicastello. Infine il fuoco, a distruggere e cancellare tutto. Non si trattò di rappresaglia. Come è emerso dalle indagini della Procura Militare della Spezia, si trattò di un atto terroristico, di una azione premeditata e curata in ogni minimo dettaglio. L'obiettivo era quello di distruggere il paese e sterminare la popolazione per rompere ogni collegamento fra le popolazioni civili e le formazioni partigiane presenti nella zona."

Quindi la fiaccolata vuole unire il luogo del tragico eccidio con Marignana, luogo dove era presente il più importante nucleo di partigiani, molto probabilmente causa scatenante dell'eccidio. Ma tornando al fatto meramente sportivo, alle 20,30 dopo aver indossato una bellissi-

ma maglietta donataci dagli organizzatori e che riportava un disegno, vincitore di un concorso indetto tra i bambini delle elementari a memoria dei fatti, molto bello e significativo, dopo aver acceso le fiaccole, una cinquantina di podisti, preceduti dall'auto della polizia locale si sono diretti, con passo di corsa non troppo veloce, verso la pianura. Durante il percorso veniva sostituita qualche fiaccola che si esauriva, a metà percorso un piccolo ristoro rinfocillante e idratante, poi via verso Marignana, anche se le gambe cominciavano a dare segni di cedimento dopo una corsa tutta in discesa. Qui tra due ali di persone in attesa, siamo saliti al piazzale della chiesa e dopo aver spento l'ultima torcia, sono iniziati i fuochi artificiali a completamento della cerimonia. Molto toccante e significativa la partecipazione a tale iniziativa, che mi ha fatto molto riflettere sul fatto che noi tutti, non ci ricordiamo a sufficienza di tutte le nefandezze del passato, altrimenti attualmente determinate stragi, guerre, omicidi, ecc. ecc., non succedrebbero, solo se, ripeto, ogni tanto ci fermassimo a pensarci.





1ª CORSA ROSA (Pink Run)

29 maggio 2010 - Maserà di Padova (PD)



Questa manifestazione, fortemente voluta dal G.P. Maserà, con lo scopo di raccogliere fondi da destinare all'Associazione Francesca Rava N.P.H. Italia Onlus, per il progetto reparto maternità dell'ospedale Saint Demain di Haiti. Le partecipanti venivano omaggiate di una stupenda maglietta rosa, appositamente creata e con un bellissimo fenicottero stilizzato, riportante la scritta "io c'ero", ma solamente 700, delle 730 arrivate l'hanno potuta indossare; si perché il gruppo ne aveva predisposto 700, pensando che sarebbero state anche troppe, ma in realtà l'idea di riservare una corsa alle sole donne, come già avviene in altre province, ha riscontrato un successo superiore alle aspettative. Alle 19:45, dopo le foto di rito per questo insolito gruppo di runners in rosa, il serpentone delle pink lady si è messo in moto per affrontare gli 8 km. della corsa, terminata la quale, ai giardini di Via Kennedy sarebbero state rifocillate con un'abbondante razione di risotto ed altro, tutto offerto da Gruppo organizzatore. Qualche maschietto travisato, ha fatto la sua goliardica comparsa tra le donne, ma ovviamente la loro corsa è stata rallentata da parrucche e gonne che usualmente non utilizzano. Un'esperienza da ripetere; erano il pensiero a voce alta che più si sentiva ripetere dalle pink lady tra un risotto un bicchiere di vino ed una fetta di dolce. Sostanzialmente un'iniziativa da appressare notevolmente, anche perché, nei giorni successivi gli Organizzatori hanno dichiarato agli organi di stampa locali di aver devoluto all'associazione Francesca Rava, la bellezza di 3.875 Euro.



**GRUPPO PODISTI
MASERA' DI PADOVA**



Sabato 29 Maggio 2010

1ª CORSA ROSA

Pink Run NON SOLO SPORT

GARA RISERVATA SOLO ALLE DONNE

Percorso: Km. 8 NON COMPETITIVA - Partenza: Ore 19,45

Il ricavato della manifestazione verrà devoluto alla fondazione Francesca Rava N.P.H. Italia Onlus per il progetto reparto maternità dell'ospedale Saint Damien Haiti.

Per informazioni: Quoldi Antonio 347.9745460

Vettorata Paolo 335.5294316 - Quoldi Michele 349.8830222

E-mail: valvetto@libero.it - www.podistimaserapd.it

facebook: Pink Run 2010



2^a DIAMO UNA MANO ALLA SPERANZA

4 luglio 2010 - Lido di Venezia (VE)

E' la seconda edizione della manifestazione ed è anche la seconda volta che partecipiamo, l'hanno scorso da soli, quest'anno con il gruppo. Questa manifestazione organizzata tecnicamente dal G.P. Valdalpone De Megni di Monteforte e dalla Venezia Triathlon, ha lo scopo di raccogliere fondi da destinare all'Istituto di Cura S. Camillo, noto istituto regionale specializzato nella neuromiobilitazione. Dal parco dell'istituto, a disposizione dei podisti per l'intera giornata, partivano i 4 percorsi di 3, 6, 11 e 20 km., ottimamente scelti e segnati a cura dei Podisti Dolesi, che hanno anch'essi contribuito al buon esito della manifestazione. Dopo l'esperienza dello scorso anno, che ci aveva visto impiegare ca. 3 ore per giungere a destinazione, tra treno, traghetto, autobus, ecc., quest'anno abbiamo scelto la soluzione di solo traghetto e così alle 7,30 eravamo al Terminal Fusina, dove si poteva lasciare gratuitamente in parcheggio l'auto, se si fosse partecipato alla manifestazione, qui incontriamo anche gli amici dell'Avis Suzzara, arrivati con un pullman. Alle 08, parte il traghetto, che dopo ca. 40 minuti ci scarica di fronte all'entrata del San Camillo; raggiungiamo il punto d'iscrizione e ritiriamo i cartellini prenotati. L'aria è già calda, il parco alberato comincia a movimentarsi, tra organizzatori impegnati nella predisposizione tecnica, podisti che sono in coda per consegnare le sacche sportive agli addetti al presidio di questi effetti personali (servizio gratuito), altri impegnati nelle operazioni di riscaldamento pre partenza della corsa, ammalati che dopo aver fatto colazione, sono scesi nel parco per condividere con noi la giornata di festa, molto diversa da quelle tradizionali qui trascorse. Qualche minuto prima delle 9:00 il noto speaker Michele Marescalchi, unitamente al presidente del Valdalpone, davano il via a questa manifestazione, prevista come suddetto su 4 percorsi, interamente rinnovati. In effetti i percorsi sono notevolmente migliorati; noi scegliamo il percorso intermedio, che ci fa attraversare anche una pineta protetta per la conservazione dell'ecoambiente. Ben posizionati i ristori ed il personale di servizio, ma

d'altra parte con il gruppo che organizza, difficilmente si potranno trovare intoppi o sbavature. Vista la particolare location della manifestazione, abbiamo quasi sempre la vista sul mare, una volta a destra, una volta a sinistra ed il percorso ci permette di ammirare anche qualche particolare dell'isola, poco visibile dai non residenti. Ottimo il ristoro finale, con frutta, panini e quant'altro, oltre a bibite varie, che raggiungiamo completamente grondanti e dopo essere stati premiati con una medaglia, consegnata da un giovane ospite della struttura in riabilitazione e bloccato da ca 5 anni su una carrozzina a seguito di un grave incidente motociclistico. Passiamo a ritirare il pacco gara, che consiste in una maglietta, una bottiglia di vino, oltre ad un oggetto artistico di Murano, prima di recuperare le sacche per sostituire gli indumenti fradici di sudore. Alle premiazioni, avvenute alla presenza di autorità del Comune di Venezia e del Presidente della Fondazione Padre Carlo Vanzo, sono salite sul palco una ventina di gruppi podistici organizzati, che hanno ricevuto un oggetto artistico di Murano ed una confezione di vino. Poca la partecipazione dei gruppi e singoli, inferiore forse anche allo scorso anno, molto probabilmente sia per la giornata assai calda che per le difficoltà a raggiungere la zona. In realtà venire qui non dovrebbe significare solo partecipare ad una non competitiva, pur se a scopo benefico, ma passare una giornata al lido, in quanto sia la spiaggia degli Alberoni, che il parco erano gratuitamente a disposizione dei podisti fino alle 18,00, ora in cui sarebbe arrivato il traghetto per riportarci in terra ferma. Noi abbiamo approfittato dell'occasione e dopo il pasta party (con bis) proposto dall'organizzazione e qualche fettina di dolce accompagnato da un buon bicchiere di vino fresco, ci siamo sdraiati un po' in spiaggia, abbiamo fatto una passeggiata con i piedi immersi nell'acqua e successivamente rinfrescati sulle panchine del parco, mentre l'organizzazione era impegnata a smontare le strutture e ripulire l'area. Abbiamo anche rivisto gli ospiti della struttura, accompagnati dai familiari in visita i più statici, a

passaggio anche su carrozzine elettriche altri; tra questi ricoverati abbiamo anche riconosciuto Tinto Brass il noto regista cinematografico che i più ben informati ci hanno detto essere stato vittima di una emorragia cerebrale che qui stanno curando. Poco prima delle 18:00 ci presentiamo al pontile per l'imbarco, ed alle 19:00 siamo già in auto, sulla via del ritorno a casa con delle piacevoli sensazioni che la giornata ci ha regalato; la corsa, i posti in cui siamo stati, il nostro buon stato fisico, rispetto agli ospiti della struttura, per la quale ci auguriamo di aver contribuito per il prosieguo della sua opera, augurandoci in futuro di vedere una maggiore partecipazione da parte di chi vive le corse con la regola del "presto", arrivare presto, fare la marcia presto e tornare a casa presto.

DOMENICA 4 LUGLIO 2010 - VENEZIA LIDO
"DIAMO UNA MANO ALLA SPERANZA"
 2^a EDIZIONE
MARCIA A PASSO LIBERO di km 6, 11 e 20
km 3 per i diversamente abili
 Validi per i Concorsi Nazionali ed Internazionali: FIASP IVV,
 Concorso Rosa, Prede Alato
 e Giambardoglio della rivista WJ

Partenza dalle ore 9.00 alle 10.00 - Chiusura arrivi alle ore 13.00

ISTITUTO DI CURA S. CAMILLO
 Via Abatini, 70 - 30128 Venezia Lido - Tel. 041 2207151
FONDAZIONE ONLUS SAN CAMILLO
 Tel. 041 2207289 - Fax 041 2207282
 info@fondazione-san-camillo.it - www.fondazione-san-camillo.it



A BRUSO DI BORGONOVO DI VAL TIDONE, È VINCENTE LA SOLIDARIETÀ

Prima di relazionare brevemente l'aspetto sportivo di questo evento: 2ª Camminata per l'Hospice, del 30 luglio 2010 a Brusso di Borgonovo Val Tidone (PC), è bene fare un inciso su "Gli Amici dell'Hospice" di Borgonovo a cui la manifestazione è dedicata. L'Hospice di Borgonovo è stato aperto alla fine del 2005: la prima casa per le cure palliative della provincia di Piacenza, dedicata a malati oncologici in fase avanzata di malattia. Un anno dopo, dicembre 2006, si è costituita l'associazione, per sostenere il progetto hospice cercando soprattutto di farlo conoscere alla gente, di costruire un legame forte con la comunità. Si è selezionato e formato un piccolo gruppo di persone che hanno iniziato a collaborare con l'Hospice nel settembre 2007 come volontari di relazione, impegnati nell'ascolto degli ospiti e dei loro familiari e nell'accompagnamento durante la degenza in struttura. Contemporaneamente altri volontari hanno iniziato un percorso di promozione e di sensibilizzazione della comunità, rivolgendosi a tutta la provincia di Piacenza, per parlare del dolore, delle cure palliative, della malattia e della cura, per sostenere i progetti di miglioramento dell'Hospice, attuando sistematicamente la raccolta fondi. Sono stati riconosciuti ONLUS nel novembre 2007. A oggi contano una ventina di soci e tanti collaboratori esterni, che si attivano di volta in volta per collaborare ai progetti. Hanno organizzato eventi formativi e culturali (convegni, presentazioni di libri, concerti, spettacoli teatrali, manifestazioni sportive), sono collegati ad altri hospice che operano in Emilia Romagna e in altre regioni. Credono nella necessità di operare in rete, creare sinergie, entrare nel vivo delle relazioni sociali. Nel loro nome è espressa la mission dell'associazione: "Amici dell'Hospice. Insieme per le cure palliative e la dignità della vita". I temi essenziali legati alla qualità della vita della persona anche quando affetta da grave malattia sono il loro principale interesse. L'attenzione che propongono si declina in diversi modi, perché la qualità della vita di una persona in fase avanzata di malattia dipende da tanti fattori, alcuni dei quali richiedono piccoli e delicati interventi di attenzione, altri, invece, investono azioni e scelte più difficili e complesse. Per questo si giocano il loro ruolo tra la presenza discreta in hospice, in strettissima collaborazione con l'équipe, la partecipazione al dibattito culturale e

sociale sui temi delle cure palliative con particolare riguardo alla lotta al dolore, la ricerca di una filosofia di cura umana e competente, la proposta di eventi di sensibilizzazione rivolti a tutte le fasce della popolazione e non solo agli addetti ai lavori e la presenza anche attraverso momenti più "leggeri" a scopo benefico finalizzati, oltre che all'informazione e al coinvolgimento, alla raccolta fondi su progetti mirati. Dopo questo inciso sull'Associazione, l'evento sportivo e sociale si è tenuto a pochi km da Borgonovo in località Brusso. L'iniziativa, oltre agli Amici dell'Hospice è stata sostenuta da: G.P. Borgonovese-Sezione Alpini-Comune di Borgonovo-Pro Loco-ASP Azzalea. Due i tracciati allestiti a puntino dal G.P. Borgonovese di km 6 e 13, correnti nelle campagne circostanti il piccolo borgo di Brusso, toccando le amene località di Bilegno e Fabiano. Circa 400 i partecipanti a questa serale la cui partenza dalle ore 18:30 alle ore 19:30, è avvenuta in assoluta tranquillità, gli stessi partecipanti hanno trovato grande ospitalità, buoni ristoranti, servizio d'ordine impeccabile. Riconoscimento di partecipazione una classica bottiglia di vino DOC "Gutturino" delle Cantine Eredi Ferri di Semino di Ziano Piacentino. Per gli scopi "benefici" della manifestazione il cui "incasso" di circa 1.000 Euro, è stato devoluto agli "Amici dell'Hospice", non erano previsti riconoscimenti per i Gruppi. Al termine della marcia, nello spazio di partenza ed arrivo, gli Alpini hanno preparato e gestito la cena per oltre 150 partecipanti che si sono soffermati a gustare pietanze e vini prelibati, il tutto ad un

contributo modesto: "pisarei e fasò-gnocco fritto con salumi piacentini-crostata-vino e acqua a volontà. Anche questa è una manifestazione che si stacca dalla consuetudine per l'aspetto sociale, meritevole di particolari attenzioni verso chi nel "volontariato" esprime i massimi valori dell'altruismo e si impegna ad alleviare e stare vicino a persone bisognose di particolari attenzioni nel cammino della loro vita. Arrivederci all'anno 2011.





NON SOLO SPORT RACE 2010

29 agosto 2010 - Padova (PD)

Ben 4.842 podisti, tutti con la maglietta bianca, appositamente predisposta dalla Nike, che veniva consegnata prima della partenza, previo versamento di 5 €, sono scattati alle 20:00 dal Prato della Valle, lato S. Giustina, formando un lungo serpente che ha impiegato circa 15 minuti prima di uscire da quella che viene indicata come la più grande piazza d'Europa. La terza edizione della: Non Solo Sport Race manifestazione promossa dalla Non Solo Sport (catena di negozi di articoli sportivi a livello nazionale, nonché maggior cliente della Nike in Italia) e dal Comune di Padova Servizi Sportivi, ha totalizzato circa 1.000 partecipanti in più dell'edizione del 2009, iscritti che hanno contribuito alla donazione di circa 25.000 € alla Fondazione Città della Speranza, in quanto ad essa destinato tutto il ricavato della manifestazione. Rispetto all'edizione del 2009 però, quest'anno la manifestazione è partita ed arrivata in Prato della Valle, con percorso di circa 10 km quasi tutto in zona pedonale - centrale di Padova, che ha impegnato non poco gli addetti al controllo del percorso (volontari dei gruppi F.I.A.S.P. del Comitato di Padova per la maggior parte), qualche vigile, percorso che a detta dei partecipanti è risultato molto suggestivo, anche per chi conosce bene la città, che di sera, con le luci che illuminano i monumenti e gli edifici principali, assume un'aspetto più caldo e rassicurante. Anche il post manifestazione è stato più rilassante rispetto al 2009, con atleti che hanno sostato scambiandosi impressioni e commenti sulla manifestazione, nelle immediate vicinanze del ristoro fino a dopo le

23:00, mentre l'anno scorso si accalcavano sui mezzi messi a disposizione dell'organizzazione per tornare al punto di partenza (Stadio Euganeo). Come detto sopra, i dati ufficiali indicano in 4.842 gli iscritti, 3.912 quelli del 2009, manifestazione dai numeri importanti, che già l'anno scorso aveva scatenato in noi organizzatori-podisti abituali delle considerazioni e riflessioni, che riproponiamo, perché ad oggi non abbiamo ancora trovato delle risposte certe o la ricetta che le giustifichino:

1. Non si potevano fare iscrizioni di gruppi, ne c'erano premiazioni di gruppo.
2. Le iscrizioni si effettuavano esclusivamente via internet, veniva inviata un'e-mail di conferma con un numero per il ritiro della maglietta prenotata, che dovevi andare personalmente a ritirare prima della partenza, quindi i 4.842 podisti dovevano esserci tutti, almeno in Prato della Valle prima della partenza.
3. Il villaggio per la consegna delle magliette è stato aperto alle 18,30 e solo in alcuni momenti si è notata un po' di confusione, innescata più dai podisti che non trovavano la fila giusta dove inserirsi, che dal personale dell'organizzazione, preposto al servizio.
4. Ovviamente, con tali premesse, il numero degli iscritti combaciava esattamente con il numero dei partecipanti,

quasi una manifestazione competitiva, visto anche il chip consegnato ad ognuno per la rilevazione dei tempi (a dire il vero i chip consegnati sono stati solamente 3.500 in quanto gli organizzatori si aspettavano tali presenze numeriche)

5. cosa ha decretato il successo di questa manifestazione?? L'orario di partenza?, il luogo di partenza?, la maglietta tecnica in omaggio o con modica cifra? l'idea di correre senza vincoli? La massiccia campagna pubblicitaria dell'organizzatore attraverso radio e giornali?

Non ho la risposta giusta, posso solo dire che anche questa manifestazione fa bene al podismo padovano: ho visto famiglie, giovani e bambini come non se ne vedono tradizionalmente la domenica mattina; speriamo che anche questa contribuisca al crescita se non al mantenimento di questo amato sport.





Il sogno di tanti!

Il 22 e 23 maggio 2010, si è corsa l'edizione 2010 della Nove Colli Running con partenza ed arrivo da Cesenatico di Ravenna: 202 km di passione. Tempo fa il traguardo massimo per gli ultramaratoneti era Il Passatore, la 100 km più bella ed affascinante del mondo. Ora però i tempi sono cambiati. Con allenamenti più mirati la 100 km la fanno quasi tutti. Ed ecco allora che le mire si sono alzate, e quanto si sono alzate!! Ora nella testa e nel cuore degli "Ultra" si è insediata la Nove Colli Running; manifestazione di 202 km con 3 cancelli di eliminazione e 30 ore di tempo massimo per arrivare vicino al grattacielo di Cesenatico. Evento che, assieme alla Spartathlon (la Atene-Sparta di 246 km) e alla Badwater (l'attraversamento della Valle della Morte in America) è una delle 3 più dure che esistano al mondo. Manifestazione che un atleta, arrivato al traguardo, ha definito "esperienza devastante che non dimenticherò neanche con 10 anni di terapia psichiatrica", ma che comunque è ormai diventata, per "quelli delle lunghissime distanze" un sogno, un sogno da realizzare almeno una volta nella vita. Basta chiederlo a chi è finalmente riuscito ad arrivare a Cesenatico dopo 3 o 4 tentativi e a chi, caparbiamente dopo ancora più anni, tenterà ancora per poter dire finalmente: sono un finisher, un finisher della Nove Colli Running (e scusate se è poco !!). Per confermare la durezza



del percorso solo 1 su 3 arriva in fondo, mentre 2 su 3 arrivano a traguardi intermedi. Partenza come al solito alle 12 di sabato 22 maggio 2010 lungo il portocanale di Cesenatico disegnato da Leonardo da Vinci per Cesare Borgia detto Il Valentino e che ospita, a dicembre-gennaio, un presepe marinaro sulle barche d'epoca completamente illuminate: unico al mondo. "Le barche se ne stanno silenziose in acqua, mentre tutto attorno c'è un brusio sempre crescente. Dopo il saluto delle autorità e le foto di rito, c'è la passerella dei partecipanti: uno alla volta vengono chiamati e si portano alla partenza. Le barche sembrano ammiccare: hanno già visto gli altri anni questa scena ed anche loro sentono la tensione che c'è nell'aria. Un prete da la benedizione a tutti i partenti (ne hanno veramente un gran bisogno) ed a tutta la gara. Il presidente della ciclistica

Fausto Coppi, per rimarcare la simbiosi tra podisti e ciclisti, abbassa la bandiera rossa della partenza ed immediatamente esplose un urlo di sfida che squassa quasi l'aria. Le barche sembrano sorridere, anche loro benedicono: vai, vai!!!" Come unica al mondo è questa manifestazione podistica abbinata alla Nove Colli ciclistica con 12.000 partecipanti, sullo stesso percorso e nello stesso orario, cosicché si avranno arrivi simultanei di ciclisti e podisti sul lungomare Carducci. 3 i cancelli che cadenzano la gara: il 1° al 57 km in 7 ore e 30', il 2° al 101 km in 14 ore, il 3° al 158 km in 23 ore. All'84 km, in cima al 4° colle, il famigerato Barbotto, il traguardo per il gran Premio IUTA. Sempre sul Barbotto un colossale ristoro, il più famoso al mondo tra gli ultramaratoneti, sia per gli atleti che per i vari organizzatori, ma soprattutto per tutti quelli che vengono a vedere uno spettacolo certamente inusuale: piadina romagnola, salcicce, pesce azzurro in graticola, vino a volontà e fragole, fragole, fragole offerte da Orogel fresco. Il tutto con musica e siparietti comici inscenati dagli amici di Cervia. E dopo aver passato tutta la notte per piccole e tortuose stradine della Romagna, in compagnia di ciclisti randonneurs notturni, che con le loro luci ed i nostri bracciali intermittenti sfideranno le lucciole (i corridori ne conteranno sicuramente molte, ma molte di più di quante in realtà ce ne saranno !!)



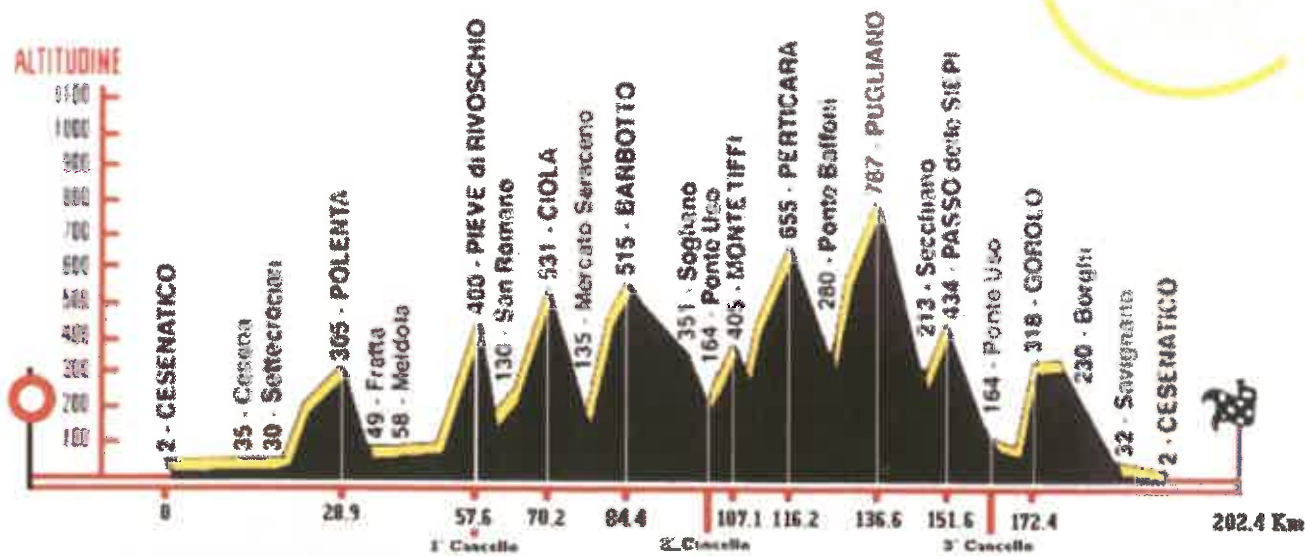
lasciandosi il castello di S. Leo illuminato di giallo (da dove il mago Cagliostro non riuscì ad evadere e lì vi morì, dopo esser evaso da tutte le altre prigioni) e lo sfa-

villio imponente di luci di S. Marino, arrivati a Savignano si traverserà il Rubicone, come fece già molti anni fa il grande Cesare, marciando dalle Gallie verso Roma. E poi.....gli ultimi lunghissimi, durissimi, faticosissimi, interminabili 15 Km con in testa l'unico miraggio da raggiungere che si staglia là all'orizzonte: il grattacielo di Cesenatico!! L'organizzazione sarà svolta, puntigliosamente precisa e calorosa, alla romagnola (avvalendosi della collaborazione della IUTA e della FIASP) dalla ENDAS SCARPAZA, un circuito di 20 società che, col suo calendario, è sicuramente la più famosa in Romagna ed una di più alto livello nazionale. E per finire , domenica sera, all'hotel Anthos, strameritata cena a base di pesce per tutti , gigantesca torta Nove Colli Running e premiazioni e riconoscimenti a tutti gli arrivati (od almeno a quelli che riescono ancora a stare in piedi).

L'evento

Quest'anno, nonostante che siano venuti pochi francesi (8 contro i 21 dell'anno scorso) comunque siamo riusciti a farne partire ben 93 e, cosa più straordinaria,

ne sono arrivati al traguardo 41 (il record precedente dell'anno scorso era di 34) e ben 4 donne, rispettivamente tedesca, francese, austriaca ed italiana. Mai ne erano arrivate tante in un anno. Il tempo ci ha dato una mano ed al ristoro del Barbotto c'è stata la consueta festa. La notte poi è stata fantastica , coi randonneurs delle biciclette coi fanali, i podisti con le lampadine ed i bracciali a led intermittenti, si faceva veramente a gara con le luciole a chi illuminava di più . Da Perticara il n° 88 Vannucci Marco ha decisamente preso l'iniziativa ed ha staccato tutti in modo impressionante fino ad arrivare ad 1 ora e 40 minuti di vantaggio sul 2°. Poi ha gestito la gara, anche perché ha cominciato ad avere qualche problema muscolare e non vedeva l'ora di arrivare in fondo. Bella è stata anche la sfida tra il 2°, il 3° ed il 4° con vari sorpassi e varie crisi. Sul lungomare Carducci una marea di gente ha salutato certamente i ciclisti (erano lì per loro,) ma quando arrivava un podista si trasformavano tutti ed applaudivano in una maniera veramentefocosa.





8ª MARCIA ALL'OMBRA DEL CAMPANIL

10 luglio 2010 -

Casteldazzano (VR)

Marcia in notturna organizzata dal G.P. Casteldazzano e G.P. La Baldona in occasione dei festeggiamenti per la sagra di Azzano. Quest'anno oltre alla manifestazione podistica non competitiva di km. 4 e 10, si svolgeva in contemporanea il 2° Azzano Tour di pattinaggio di circa 12 km., con percorso abbondantemente accavallato con quello podistico. Qualche variazione lungo il percorso, soprattutto a mio avviso, per ridurre il personale in servizio, ma che non ha affatto impoverito il percorso quasi tutto in aperta campagna. Ben posizionati e fornito i ristori lungo il percorso e finali, come pure il personale di servizio, competente e preparato. Il premio di partecipazione, una confezione di riso da 1 kg. della Risiera Melotti di Isola della Scala, è risultato particolarmente apprezzato dai partecipanti. Alla presenza dei rappresentanti dei due gruppi e dei rappresentanti dell'U.M.V. - Unione Marciatori Veronesi, le premiazioni della ventina di gruppi presenti. Buona la partecipazione pur essendo una manifestazione serale. In sostanza, una manifestazione ben gestita ed organizzata.

Dario vettorato



19° TROFEO MONTE CORCHIA

18 luglio 2010 - Levigliani (PI)

Marcia finale con il botto dopo 17 anni siamo tornati a Levigliani per l'edizione n°19 del Trofeo Monte Corchia, con il battesimo di molti podisti sulle famose Voltoline, per me invece è stato come un ritorno al passato ho rivisto gli stessi luoghi la stessa piazzetta oggi arricchita da una stele sormontata da una bandiera, insomma luoghi che hanno fatto parte della mia vita podistica, oggi il paese era in festa tutti mobilitati per la rinascita di

questa bella e suggestiva marcia si notava subito la grande organizzazione messa in piedi per questo evento un bellissimo colpo d'occhio. Alle 7:30 partenza il bivio per la 6 e 18 dopo 50 metri quindi la decisione deve essere presa immediatamente e così il dado è tratto mi avvio senza pensarci due volte lungo il percorso della lunga con passo spedito ma senza strafare so bene cosa mi aspetta, ed eccole laggiù le Voltoline, alcuni podisti sono già sul loro percorso e così via lungo questo ripido sentiero alla volta della testa del Leone ovvero il passo dell'Alpino e dall'alto posso osservare un vero serpente multicolore lungo le rampe di questa salita in cima al passo una breve sosta per riprendere fiato e fare qualche foto e poi ancora avanti verso la splendida vallata dove è il rifugio di Pian di Mosceta, che spettacolo quello della natura che ti concede il bis ad ogni passo all'interno di questa vallata con i suoi bivacchi di appassionati della montagna i ruscelli dalla quale zampilla acqua freschissima uno scenario bellissimo ma purtroppo bisogna andare avanti è ancora molta la strada da fare prima di giungere al ristoro di Fociompoli e continua il mio peregrinare in questo angolo di paradiso su sentieri che richiedono molta attenzione da parte dei partecipanti e dopo lungo e impegnativo giro eccomi al tanto agognato cocomero al ristoro di Fociompoli, eh si ci voleva la spia della benzina già strizzava l'occhio e così un ricco ristoro una rinfrescata e giù per la discesa che mi avrebbe ricondotto a Levigliani una lunga discesa per fortuna molto frescheggiata che invitava a correre in scioltezza nonostante le gambe iniziassero a urlare la loro fatica, certamente non ci voleva quella deviazione finale nel bosco ormai mi ero abituato all'idea di essere arrivato e invece...beh pazienza tirem-innanz tanto cinque minuti più o cinque minuti meno fanno la stessa cosa scendendo lungo questo sentiero mi è venuto in mente una cosa che riguarda mio figlio che nel 1985 allora aveva 12 anni volle fare la marcia lunga e giunto all'arrivo mi disse con questa marcia finisce la mia breve avventura podistica e da quel momento non ha più voluto sapere niente di podismo. Così tra un pensiero e l'altro sono arrivato in paese dove era in corso la premiazione dei gruppi e tanta tanta gente ad osservare questo momento con un funambolico speaker che contagiava tutti i presenti con la sua allegria giovanile. Concludo qui e mi scuso se sono stato lungo ma tanto è stato l'entusiasmo per aver potuto ancora una volta partecipare a questa marcia straordinaria e di questo voglio ringraziare coloro che hanno ridato vita a questo avvenimento un grazie sentito e di cuore per il vostro grande impegno e anche consentito ad un "vecchio" podista come me di rivivere un momento dei tanti della mia gioventù: "grazie".

Dario vettorato



7° GIRO PODISTICO ISOLA DEL GIGLIO

17-18-19 settembre 2010 -

Isola del Giglio (GR)

Con la voglia di sperimentare una corsa a tappe di 3 giorni, sono partiti in 16 alle 4 del mattino di venerdì 17, con destinazione Monte Argentario, Porto Santo Stefano, per traghettare all'Isola del Giglio. In questa isola con 28 km. di costa, lunga 8,3 km. e larga 4,7 km, con altitudine massima di 496 metri si è disputato infatti il 7° Giro Podistico, previsto in 3 tappe, la prima il venerdì alle 16:30 con partenza da piazza Gloriosa a Giglio Castello, la seconda sabato mattina alle 10:00 da Giglio Campese, la terza da Giglio Porto, domenica mattina alle 09:30, questa con una spettacolare e suggestiva partenza dall'interno del tragheto, principale mezzo di contatto con il continente. Il vento che ci ha accompagnato in tutte e tre le giornate, unito ad una forte umidità, i percorsi disegnati in continui saliscendi, qualcuno con pendenza fino al 30%, non hanno reso certamente la vita facile agli oltre 120 iscritti alla prova competitiva, riservata a coloro che erano in possesso di regolare certificato medico; per gli altri podisti ed accompagnatori, stessi percorsi, ma non cronometrati e fatti a passo più leggero, con partenze anticipate di circa mezzora. Carla Caregnato, che non corre solo all'indietro, ha conquistato la seconda posizione di categoria con la somma dei tempi sulle 3 prove disputate, Donatella Cogo, aggregata per l'occasione unitamente ad altri soci, al Gruppo Retrorunning.eu di Albignasego, ma militante per il G.P. Euganeo di Selvazzano, 4ª sempre nella stessa categoria. Ottavo di categoria infine Dario Vettorato, che in qualità di responsabile della spedizione, vedeva così premiati tutti gli atleti che hanno voluto cimentarsi con il cronometro. Ottima l'organizzazione, che non ha certamente avuto vita facile nell'organizzazione, ma che ha saputo, unitamente al servizio di cronometraggio rendere possibili le premiazioni finale dopo circa 30 minuti dalla fine dell'ultima tappa. Un'esperienza indimenticabile, è stato il commento dei partecipanti della spedizione padovana, sia per la manifestazione in sé stessa, che per la bellezza dell'isola e le sensazioni che ha saputo regalare, con l'unico rimpianto da parte di qualcuno per non aver accettato la sfida della competitiva, ma con la promessa di provarci nell'edizione 2011.

Dario vettorato



35^a CAMINATA DI SETTEMBRE 7° TROFEO RANAPASTU

4 settembre 2010 - Pasturana (AL)

Partiti per Pasturana alle 12:00 arriviamo in tempo utile per iscriversi anche alla camminata che partirà alle 17:00, mentre la retro, nostro principale obiettivo, prima manifestazione del Piemonte, avrà inizio alle 18:15. La camminata inizia alle 17:00 in punto e subito vediamo scattare i più veloci, trattandosi di una corsa che premia i primi classificati; noi prendiamo l'evento come riscaldamento per la retro successiva. Il caldo si fa sentire ed il saliscendi del percorso appesantisce le gambe e accorcia il fiato, una scalinata dopo metà percorso diventa un'improvviso ostacolo, che saliamo al passo, ma nonostante tutto alla fine arriviamo. Il tempo di rifocillarci e rilassarci un attimo, rapido cambio di

maglia ed eccoci pronti per la partenza della retro. Prima due mini eventi riservate ai bambini suddivisi per età, poi dato il numero degli iscritti ed il tracciato della manifestazione piuttosto stretto, ecco partire la prima batteria che vede assieme uomini e donne delle categorie assoluti ed argento; il traguardo dopo 6 giri del tracciato da 300 metri vede vincitore Moreno Tommasi da Sommacampagna (VR), che alla fine risulterà anche il più veloce della manifestazione. Nella batteria successiva riservata ai master, che sono la categoria più numerosa, prima nel settore femminile Carla Caregnato da Albignasego, che risulterà essere anche la concorrente femminile più veloce. Dopo le premia-

zioni dei vincitori, che hanno ricevuto attestato personalizzato con allegata medaglia d'oro, i retropodisti hanno potuto utilizzare il premio individuale messo a disposizione dagli organizzatori per tutti i partecipanti, la cena del retro-podista nello stand gastronomico dell'adiacente sagra del corsetto, dove si sono potute degustare le molte specialità locali. Dopo cena un pò di musica dal vivo, di una band locale ingaggiata dalla Pro Loco per animare la serata, e riscaldare l'aria improvvisamente resa meno calda da un leggero vento che nel frattempo si era alzato. Un rapido saluto al responsabile dell'organizzazione ed agli altri amici retropodisti e partenza per il ritorno a casa.



7° RETROMIGLIO AMBROSIANO

12 settembre 2010 - Assago (MI)

Nell'ambito del 20° Miglio Ambrosiano, è inserita da sette edizioni la prova di retro miglio. Quest'anno la collocazione della manifestazione, è stata spostata dal tradizionale circuito ricavato all'interno dell'Istituto Sacra Famiglia al campo sportivo Comunale di Assago (MI), un impianto efficiente e ben strutturato. Un sole caldo ci accoglie dopo aver un pò girovagato tra svincoli, tangenziali e raccordi, per raggiungere lo stadio, assistiamo, dopo le iscrizioni, alle manifestazioni sul miglio già in corso e suddivise per le varie categorie di età. Ci chiamano in pista, è il nostro turno; dopo l'appello tutti sulla linea di partenza, ecco lo sparo e subito scatta in testa Paolo Tarabella e nessuno riuscirà a sottrargli la prima

posizione sino al termine dei quattro giri previsti per il miglio, che chiuderà con uno strabiliante 6' 37", rifilando un distacco di oltre un minuto, al 2° arrivato. In campo femminile la vittoria va alla master Carla Caregnato, ovviamente

anche prima di categoria. Alla presenza degli organizzatori del miglio veneziani, le premiazioni, con la promessa da parte loro di inserire il retromiglio in una delle prossime manifestazioni che andranno ad organizzare.





COME RECUPERARE DOPO IL PARTO

Per preparare un piano di recupero occorre prima di tutto tenere in considerazione alcuni fattori determinanti, quali: il livello di condizione atletica prima dell'interruzione (il programma per un'atleta sarà ovviamente diverso da quello adatto ad una donna che svolgeva un'attività sedentaria), i chili di soprappeso, il modo in cui si è trascorsa la gravidanza (può succedere che una donna passi quasi tutti i nove mesi costretta a letto, come, invece, che riesca a fare fino all'ultimo una vita quasi normale), gli obiettivi che si intendono raggiungere, l'età. È facile lavorare con le donne che hanno praticato attività sportiva e che, quindi, già conoscono gli esercizi e le strategie d'allenamento. Con chi non ha mai svolto attività motoria regolarmente la cosa è più difficile, servirà: prima costruire uno schema corporeo e poi incrementare la sensibilità nei confronti delle informazioni che provengono dall'organismo. È d'obbligo un inizio con esercizi semplici, specifici per ogni gruppo muscolare. L'intervento deve essere mirato sia al miglioramento delle funzioni cardiorespiratorie, sia ad una progressiva muscolarizzazione. Una corretta tecnica d'esecuzione è fondamentale per l'efficacia

dell'esercizio. È necessario accertarsi che non si siano verificate condizioni che abbiano aggravato situazioni patologiche preesistenti, come dolori vertebrali o ernie del disco; fatta un'accurata valutazione, si interverrà con un lavoro specifico e graduale, mirato al potenziamento della muscolatura del tronco. L'addome si allena senza pericoli, sarà più delicato intervenire sulla muscolatura dorsale, per il rischio mal di schiena. Gli addominali e i lombari sono muscoli posturali, lenti e resistenti. Occorre quindi evitare movimenti veloci, a maggior ragione dopo una gravidanza (l'esecuzione dell'esercizio deve essere obbligatoriamente lenta). Se durante la gravidanza si sono svolte esercitazioni isometriche per la muscolatura dorsale, avremmo in partenza una situazione di tono muscolare sicuramente migliore. Chi invece presenta un'ipotonia marcata o ha partorito con il cesareo, per migliorare rapidamente, può ricorrere ad alcune sedute di "elettrostimolazione". Per salvaguardare la schiena, prima di lavorare su glutei e gambe, è sempre meglio rafforzare la muscolatura lombare e dorsale. È importante organizzare il lavoro in modo graduale e con carichi leggeri, per evitare la

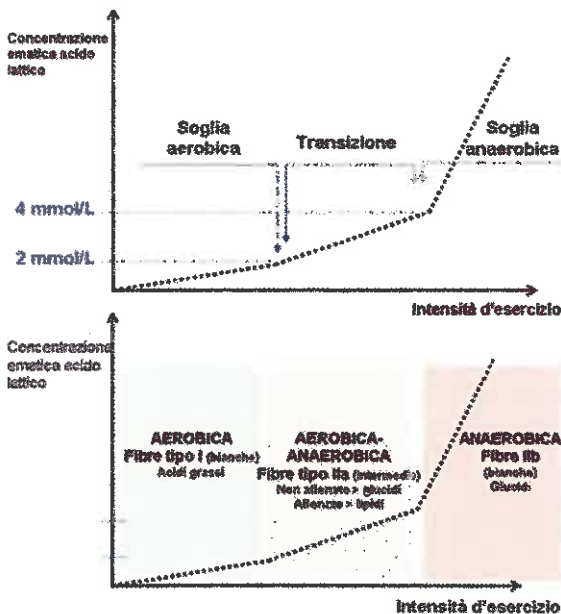
formazione di acido lattico e condizioni di stress o di eccessiva stanchezza. Lo scopo è di raggiungere un recupero psico fisico in una situazione di benessere. L'ideale è allenarsi tre volte alla settimana. Una volta rafforzati lombari, dorsali ed addominali, si può cominciare a svolgere un lavoro di muscolarizzazione generale, meglio se in palestra sotto gli occhi di un istruttore, cominciando con dello "stretching", per passare, dopo qualche seduta, ad un leggero lavoro progressivo con le "macchine", 3-4 serie per gruppo muscolare sono sufficienti. Per migliorare dal punto di vista cardiovascolare e respiratorio è opportuno eseguire anche del "lavoro aerobico" (ciclette, rullo o step). A tal riguardo si consiglia l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro ed una progressione negli allenamenti per arrivare a svolgere venti minuti di lavoro con un "coefficiente di frequenza cardiaca" di 0,65. Tre o quattro mesi di costante attività fisica dovrebbero essere già sufficienti. Per quanto riguarda l'alimentazione, è bene evitare drastiche diete fai da te; se nonostante l'attività fisica ed un nutrirsi in modo corretto, permangono dei problemi di soprappeso è giusto rivolgersi ad un dietologo.



SOGLIA ANAEROBICA

La **Soglia anaerobica** è una stima della capacità di sostenere un esercizio prolungato. Il suo valore indica la massima intensità di esercizio corrispondente ad un livello costante nella concentrazione ematica di lattato (circa 4mmoli/litro). La Soglia anaerobica rappresenta, altresì, il punto di attivazione massiccia del meccanismo anaerobico, cioè quel punto di demarcazione fra esercizio moderato ed intenso. Oltre questo punto la produzione di anidride carbonica (CO₂), la ventilazione (atti respiratori al minuto), ed il livello di acido lattico prodotto crescono rapidamente. In molti casi è preferibile misurare la Soglia anaerobica rispetto al VO₂max. Infatti negli atleti il massimo consumo di ossigeno sale all'inizio degli allenamenti poi non aumenta più. Quello che si modifica è la percentuale di VO₂max che può essere sostenuto a lungo.

Inoltre la Soglia anaerobica in molte discipline di endurance si correla meglio con la prestazione, costituendo così un miglior indice di potenza aerobica. Nei soggetti non allenati, se rapportata con il massimo consumo di ossigeno, la Soglia anaerobica coincide approssimativamente con il 55% del VO₂max. In atleti di alto livello tale valore può invece raggiungere l'85% del massimo consumo di ossigeno. Per esprimere il concetto in altri termini non è detto che un motore da 1000 cc di cilindrata (VO₂ max minore) sia meno prestante di un 1300 cc (VO₂ max maggiore) poiché molto dipende dalla capacità di bruciare benzina (riserve energetiche), dal peso (percentuale di grasso corporeo), dall'aerodinamica (efficacia del gesto atletico) e dalla resistenza all'usura (percentuale di VO₂ max sostenibile a lungo).



SOGLIA AEROBICA: viene raggiunta quando la concentrazione di lattato nel sangue è pari a 2 mol/l (genericamente intorno al 90-95% di questo valore si ha un buon consumo di grassi, oltre tale soglia si bruciano anche quantità importanti di carboidrati). L'intensità di soglia aerobica è inferiore rispetto a quella anaerobica (FC <), ma negli atleti di fondo ben allenati tale differenza è minima, anche solo del 4%.

Soglia anaerobica ed allenamento

Conoscere la propria Soglia anaerobica significa avere a disposizione un parametro molto importante per programmare gli allenamenti.

Nel caso di ripetute veloci l'intensità consigliata è quella compresa fra la frequenza cardiaca di Soglia anaerobica più o meno il 3%.

Nel caso di corsa continua a ritmo medio la velocità sarà invece compresa fra il 90% ed il 94% della FC di soglia.

Il fondo lento dovrà invece essere svolto a frequenze cardiache comprese tra l'80 ed il 90% della Soglia anaerobica.

FREQUENZA CARDIACA ALLA SOGLIA = 180 bpm

FONDO LENTO

144- 162 bpm

FONDO MEDIO

162 - 169 bpm

FONDO VELOCE

175-185 bpm

METODI DI RILEVAZIONE DELLA SOGLIA ANAEROBICA

I metodi per misurare la Soglia anaerobica di uno sportivo sono basati:

- sulla concentrazione del lattato ematico
- sulla misurazione dei parametri ventilatori
- sulla deflessione della curva frequenza cardiaca/intensità di esercizio (Test Conconi)

Il primo metodo oltre ad essere invasivo non garantisce una precisione ottimale. E' stato infatti dimostrato che le concentrazioni di lattato allo stato stazionario variano notevolmente da persona a persona. Questo problema è stato in parte risolto da un metodo abbastanza complesso in grado di definire la Soglia anaerobica individuale. Tuttavia il lattato in circolo è sempre e comunque un'ombra di quello muscolare e questo riduce la precisione dei test che lo utilizzano come parametro per valutare la Soglia anaerobica. La misurazione dei parametri ventilatori fornisce invece risultati estremamente precisi. Purtroppo tale metodica richiede l'uso di apparecchiature molto costose (analizzatore dei gas respiratori). Il terzo metodo, il test Conconi, è il modo più semplice ed utilizzato per determinare la Soglia anaerobica di un atleta.

Il "test Conconi"

verrà trattato in

Sportinsieme



CORRERE IN INVERNO: praticare jogging e running quando fa freddo

La corsa si può praticare anche durante la stagione fredda: basta coprirsi adeguatamente e seguire alcune utili regole.

Durante i mesi invernali, intemperie come vento, pioggia, neve e freddo intenso invogliano poco all'attività sportiva svolta all'aperto, ma non è affatto detto che durante la stagione fredda si debba rinunciare a fare sport outdoor. A meno che la corsa non sia controindicata dal medico, jogging e running costituiscono un buon modo sia per tenersi allenati anche durante l'inverno che per rafforzare il proprio sistema immunitario e prevenire le malattie da raffreddamento. Basta solo seguire alcune piccole regole pratiche. A partire dall'abbigliamento. È fondamentale coprire in modo adeguato tutto il corpo per proteggersi dal freddo. Testa e orecchie devono essere sempre riparate da un cappellino oppure da una fascia elastica larga e spessa. Per il tronco, indossate una maglietta a maniche corte e una felpa, entrambe in materiale termico per coniugare calore e leggerezza. Nei giorni molto ventosi è consigliabile anche una giacca termica, da togliere quando si è sufficientemente riscaldati. Per le gambe, la soluzione migliore è scegliere una calzamaglia lunga in lycra. Quanto alle calze, sono preferibili i calzoncini in cotone o in spugna. No ai calzoncini di lana che sviluppano un'eccessiva quantità di calore e sono meno traspiranti. Le scarpe da corsa devono essere robuste e assolutamente dotate di soles antiscivolo. Per non fare screpolare le mani, infilare un paio di guanti sottili e leggeri. Poco prima di uscire di casa, stendete della crema protettiva sul dorso delle mani e sul viso. Salvaguardate inoltre le labbra con un buon burro cacao. Riparate gli occhi con un paio di occhiali da running per non infiammare la congiuntiva ed evitare la lacrimazione. In questo modo anche la sottile pelle delle palpebre non sarà esposta direttamente al freddo o al gelo. Non uscite subito in strada per iniziare a correre quando le temperature sono molto basse (in linea generale, è meglio correre nelle prime ore del pomeriggio, ma sappiamo bene che spesso non è possibile per via degli orari d'ufficio da rispettare). Fate circa 10 minuti di riscaldamento al coperto (es. corsa sul posto o cyclette)

seguito da qualche minuto di stretching. Occhio alla sicurezza, poiché in inverno la visibilità è ridotta. Specialmente se fate jogging o running dalla metà del pomeriggio in poi, se c'è nebbia o scarsa visibilità, portate con voi una luce da fissare alla testa per mezzo di una cinghietta. Se il vostro abbigliamento da corsa è privo di inserti in materiale riflettente, provvedete ad applicare voi stessi bande riflettenti su schiena, braccia e gambe, in modo da essere avvistati dai veicoli in transito e correre limitando i rischi. Preferite infine parchi, argini, sentieri e strade poco trafficate dalle auto. Naturalmente evitate i luoghi isolati.



PRATICARE JOGGING CON REGOLARITÀ AIUTA A MANTENERSI IN SALUTE

Se si corre regolarmente, anche poche ore alla settimana, si vive più a lungo e si invecchia meglio.

Una recente ricerca condotta presso la Stanford School of Medicine, negli USA, pubblicata dalla rivista *American Journal of Preventive Medicine*, mostra come jogging e footing aiutano a vivere più a lungo e a ridurre i rischi di sviluppare piccoli handicap e disabilità motorie, anche in età avanzata. Correre, quindi, produce benefici sia a livello quantitativo, perché una corsetta sembra proprio allungare la vita, sia dal punto di vista qualitativo, perché il nostro organismo rimane più efficiente. I ricercatori dell'università americana hanno seguito per circa 20 anni due gruppi di individui: da una parte coloro che hanno praticato regolarmente jogging, dall'altra le persone che non hanno mai fatto corsa. Ogni anno sono stati raccolti dei questionari su domande inerenti alle attività quotidiane delle persone coinvolte nello studio, quali lavarsi, vestirsi, camminare, afferrare oggetti. Ebbene, dopo 20 anni di osservazione, i ricercatori hanno appurato che, fra coloro che avevano compiuto 70 anni, solo il 15% dei corridori era venuto a mancare, a fronte del 34% dei non corridori. E che la capacità di svolgere semplici attività quotidiane era migliore in chi aveva praticato jogging. Gli scienziati della Stanford School of Medicine ipotizzano che il divario fra chi ha dedicato qualche ora alla settimana alla corsa e chi invece non ha mai praticato jogging sia da attribuire alla massa magra del fisico propria dei corridori e allo stile di vita più salutare sollecitato dall'attività fisica. James Fries, uno degli autori dello studio, è convinto che l'esercizio aerobico è l'attività che meglio contrasta l'invecchiamento, in quanto stimola il benessere del sistema cardiovascolare, riduce lo stress e aiuta a mantenere il peso forma.



ESERCIZI ILLUSTRATI DA FARE A CASA

SCHIENA E COLONNA VERTEBRALE PER PREVENIRE MAL DI SCHIENA E DISCOPATIE

Esercizi da praticare a casa per allenare schiena e colonna vertebrale.

I seguenti esercizi, mirati alle articolazioni della colonna vertebrale, oltre a essere effettuabili dopo la sessione di allenamento come stretching per la schiena, sono fortemente consigliati a chi soffre di discopatie alla schiena poiché esercitano una funzione di decompressione discale.

Più in generale, i movimenti illustrati dovrebbero rappresentare una sana abitudine per tutti noi per "prevenire le tensioni alla colonna vertebrale che comunemente degenerano in dolorosi mal di schiena o nevriti della regione lombare".

Gli esercizi sono da eseguire quando non è in corso un'inflammatione alla schiena, momento in cui è necessario totale riposo. Se non riusciamo a compiere gli esercizi da soli facciamoci aiutare da qualcuno, che dolcemente assecondi i movimenti e ne controlli anche la simmetria.



Esercizio 1

Seduti su una panca o una sedia con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto in avanti fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le braccia dietro le ginocchia.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale.



Esercizio 2

A terra e in ginocchio, con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto e le braccia in avanti fino a toccare il pavimento con gli avambracci e con le mani.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale.



Esercizio 3

Accovacciati a terra con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto in avanti fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le braccia sulle gambe all'altezza delle ginocchia.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale.



Esercizio 4

Supini a terra con le gambe unite, flettiamo lentamente le gambe fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le mani sulle gambe all'altezza delle ginocchia.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio non solleviamo mai il bacino perché l'intera colonna vertebrale deve essere ben distesa a terra.



DIETA E INVERNO: Più calorie per combattere il freddo

L'inverno richiede una dieta più calorica e ricca di vitamine perché all'organismo occorrono energia e stimoli per l'attività del sistema immunitario.

Durante l'inverno è essenziale apportare all'organismo una quantità di calorie capace di aumentare la temperatura corporea. È altresì fondamentale nutrirsi scegliendo cibi che rinforzino le difese immunitarie, rendendole maggiormente efficienti contro i virus influenzali in circolazione. Dal momento che, in inverno, al corpo umano occorre una quantità di energia maggiore rispetto a quella richiesta nelle altre stagioni, è necessario che la dieta da voi seguita conceda in primo luogo ampio spazio ai carboidrati (pane, cereali, pasta) soprattutto a pranzo, in modo da poter essere efficienti nelle ore pomeridiane e potere contare su energie sufficienti sia per il pomeriggio lavorativo che per la vostra attività fisica. È opportuno che l'alimentazione preveda anche dei grassi, ma è preferibile non eccedere con quelli di origine animale (panna, burro) e scegliere invece condimenti più leggeri e di maggiore digeribilità, come l'olio extravergine di oliva. Mai rinunciare alla vitamina C (agrumi, frutti di bosco, kiwi) in quanto si tratta di una sostanza fondamentale per prevenire e combattere i malanni tipici dell'inverno. Anche la vitamina D (pesce, uova, latte) rappresenta un valido sostegno per le difese immunitarie. Da non trascurare poi la vitamina B



(carne rossa, legumi, patate, riso intero), in quanto essa consente la trasformazione del cibo in energia all'interno dell'organismo e garantisce equilibrio tra stimoli della fame e quantità di calorie bruciate. Non dimenticate infine la verdura di stagione: essa contiene vitamine antiossidanti e sali minerali, preziosi alleati per opporsi alle conseguenze dello stress a cui il nostro organismo è sottoposto dal cambio di stagione.

QUATTRO ALIMENTI IDEALI PER CHI CORRE

Mandorle, arance, patate dolci e tonno assicurano un valido apporto di energia, di proteine e di vitamina C e quindi sono ideali per chi pratica regolarmente la corsa.

Chi ama la corsa sa bene che per sostenere l'elevato apporto energetico richiesto per sostenere questo tipo di attività fisica occorre scegliere un'alimentazione adeguata. Jenny Hadfield, una personal trainer specializzata nelle discipline basate sulla corsa (jogging, footing, running, trail running, ecc.), consiglia dalle pagine del magazine **Health.com** quattro alimenti particolarmente indicati per questo tipo di pratiche sportive.

- 1. Mandorle.** Essendo una fonte di vitamina E, un antiossidante, prevengono i dolori muscolari derivanti dall'affaticamento eccessivo. Forniscono un apporto proteico e le fibre contenute evitano che l'intestino possa brontolare durante la corsa. Il suggerimento è di mangiarne una manciata a colazione cinque volte alla settimana.
- 2. Arance.** La corsa può provocare microlesioni ai muscoli e la vitamina C contenuta nelle arance può aiutarli a guarire. Inoltre la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro, un minerale che abbassa la soglia della fatica e riduce il fabbisogno energetico dell'organismo. Si consiglia di mangiare un'arancia o di bere 200 grammi di succo d'arancia ogni giorno.
- 3. Patate dolci (o patate americane).** Poco comuni in Italia, le patate americane forniscono un elevato quantitativo di carboidrati e di beta carotene, oltre a minerali come il potassio e il magnesio che vengono perduti attraverso la sudorazione e devono essere reintegrati. Una patata dolce di medie dimensioni contiene circa 100 calorie, per cui conviene mangiarne una due o tre volte alla settimana.
- 4. Tonno.** Sono richiesti 60-90 grammi di proteine al giorno per ricostituire i muscoli dopo una sessione di corsa. Il tonno è una fonte proteica eccellente: bastano 100 grammi per fornire la metà del fabbisogno proteico quotidiano. Inoltre il tonno è ricco di acidi grassi omega-3, molto salutari per il cuore. Conviene allora inserire nella propria dieta 100 grammi di tonno al naturale due volte alla settimana.



ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

La scelta di un certo tipo di abbigliamento è importante anche, e forse soprattutto, nello sport. A seconda del tipo di sport, ovvero delle temperature a cui il soggetto si espone durante l'allenamento, è importante indossare l'abbigliamento sportivo più adatto. Fattori di importanza primaria nella scelta del tipo di abbigliamento sportivo più consono sono capacità di trasporto dell'umidità, peso e libertà di movimento consentita. Proprio nel caso di biancheria intima sportiva e maglieria sono di massima importanza la comodità e l'indossabilità dei capi. Solo in questo modo è infatti possibile assicurare l'assenza di situazioni indesiderate, per esempio che parti del corpo vengano sottoposte a doloroso sfregamento durante un allenamento intensivo. Giacche e pantaloni sportivi devono essere traspiranti e di ottimo taglio, in maniera tale da permettere un'alta facoltà di movimento. Anche nella scelta delle scarpe da ginnastica, così come per l'abbigliamento sportivo più in generale, sono di importanza rilevante le richieste specifiche relative al tipo di disciplina. Molte scarpe da ginnastica sono adatte solo a specifiche discipline sportive. Perciò le scarpe da corsa sono caratterizzate da un peso minimo, nonché da ottimali caratteristiche di areazione ed ammortizzazione



Oggi giorno tutte le aziende di settore, producono capi e calzature con nuove caratteristiche, frutto delle più recenti scoperte scientifiche e tecnologiche, immettendo sul mercato prodotti sempre più sofisticati. La gamma dei prodotti disponibili è di fatto elevatissima. Per gli atleti più esigenti il mercato mette a disposizione prodotti d'alta tecnologia e design, per chi pratica il podismo saltuariamente con l'obiettivo di mantenersi in forma, ci si può orientare verso tessuti naturali, in particolare i filati di cotone. Quando si acquistano tali capi, è necessario prestare attenzione alle cuciture perché queste, in alcuni punti (cosce, ascelle, piedi), possono entrare in eccessivo contatto con l'epidermide, creando delle zone d'attrito che, surriscaldandosi, portano a fastidiosi arrossamenti della pelle. Per i più esigenti e per chi si allena quotidianamente, oltre al cotone, esistono delle fibre sintetiche ed artificiali che garantiscono una buona traspirazione e permettono all'atleta di correre a lungo senza particolari problemi. Solitamente due sono gli errori che il "runner" commette: usare più strati e usare abbigliamento larghi (tute). L'impiego di più strati non consente una traspirazione ottimale, si suda più del dovuto, il tutto senza motivo. L'impiego della tuta fa nascere invece un problema diverso: poiché in genere l'abbigliamento è comodo e largo, per scaldare in modo efficiente deve essere pesantissimo, comunque sempre più pesante di quanto si otterrebbe con altri materiali nelle stesse condizioni climatiche.

L'ABBIGLIAMENTO PER L'ALLENAMENTO

Quando si corre in allenamento è indispensabile coprirsi in modo corretto, secondo la temperatura esterna. In inverno inoltrato, quando le temperature sono vicine allo zero, diventa necessario vestirsi interamente, coprendo anche le mani con dei guanti ed il capo,

comprese le orecchie. Questo per evitare preziose perdite di calore. Nel caso vi sia vento e pioggia si possono utilizzare giacche e pantaloni impermeabili: tali prodotti sono realizzati prevalentemente in nylon. Questa fibra artificiale è sì impermeabile ma non permette una buona traspirazione e pertanto il sudore prodotto dall'atleta durante lo sforzo non riesce ad evaporare. Per questo, sul mercato esistono anche altri capi d'abbigliamento ugualmente impermeabili che garantiscono in ogni caso un'ottima traspirazione, questo evita il più possibile che il sudore ghiacci sulla pelle creando sbalzi termici che sono la vera causa dei malanni.

L'ABBIGLIAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE ALLE MANIFESTAZIONI

Quando si affrontano le gare è bene coprirsi in modo più leggero. Ciò perché lo sforzo della competizione porta a consumare molto di più e quindi a produrre proporzionalmente anche più calore. Il calore deve essere necessariamente eliminato attraverso l'evaporazione del sudore, oppure tramite lo scambio termico che avviene tra la superficie corporea ed ambiente esterno (convezione).

CARATTERISTICHE DELL'ABBIGLIAMENTO

Le caratteristiche di alcuni capi tecnici per il "runner" e le loro funzioni specifiche che, al bisogno possono essere richiesti nei negozi specializzati permettendo di avere:

- una rapida evaporazione del sudore mantenendo il più possibile la pelle asciutta durante l'attività stessa,
- una protezione termica ed isolante contro il vento grazie alla fitta trama con cui è realizzato con sacche d'aria che si trovano come parte integrante del tessuto onde permettere al corpo di avere una temperatura il più possibile costante, ma al contempo è resistente all'acqua,
- una protezione per condizioni atmosferiche estreme e per alti tassi di umidità, con all'interno un laminato termosaldato che rende il capo totalmente impermeabile, garantendo sempre un'ottima evaporazione del sudore ed una temperatura corporea costante,
- un abbigliamento costituito da un filato sottile, più morbido del normale cotone, rendendo il capo leggero ed elastico, idrorepellente e traspirante, che non assorbe umidità,
- un tessuto antistatico più morbido del normale nylon, che non assorbe umidità e permette di realizzare capi molto colorati, e di asciugarsi rapidamente ed essere antimacchia,
- un traspirante che malgrado ciò non permette il raffreddamento del corpo, ottimo per ambienti ricchi di umidità,
- un termo regolatore che mantiene il corpo caldo nei momenti di freddo intenso, - un perfetto controllo nei giorni caldi della traspirazione mantenendo il corpo asciutto aumentando comfort e performance,
- un abbigliamento tecnologico che mantiene il corpo fresco eliminando il calore rispondendo efficacemente al veloce aumento della temperatura corporea,
- essere impermeabile nei giorni di pioggia,
- garantisce un'ottima protezione grazie alle sue caratteristiche anti vento.



LE VESCICHE



Una vescica è un accumulo di plasma ed altri fluidi corporei tra gli strati dell'epidermide o tra questa ed il derma. Le vesciche rappresentano un importante meccanismo di difesa per l'organismo dato che favoriscono la rigenerazione cutanea dopo ustioni o eccessivi sfregamenti. Se la ripetizione di questi microtraumi perdura nel tempo, la lesione può coinvolgere gli strati basali dell'epidermide causando la rottura di capillari e l'accumulo di sangue all'interno della vescica. La presenza di questa piccola sacca ripiena di liquido impedisce inoltre il contatto dei batteri con la ferita allontanando il rischio di infezioni. Solitamente le vesciche insorgono nelle zone maggiormente sollecitate dall'attività sportiva come i piedi (podisti, ciclisti, calciatori ecc.) e le mani (sciatori, cestisti, canottieri, tennisti ecc.). Una volta che una vescica si lacera diventa a tutti gli effetti una ferita e come tale causa dolore. Se invece la bolla è sufficientemente gonfia da comprimere gli strati cutanei sottostanti, ricchi di terminazioni nervose, il dolore insorge ancor prima della sua rottura.

PREVENZIONE

Le vesciche sono una vera e propria maledizione per atleti e lavoratori. Queste bolle possono tuttavia essere evitate con la semplice adozione di alcune misure preventive: tutto l'equipaggiamento utilizzato deve essere adeguato all'attività sportiva e/o lavorativa i piedi e la cute vanno lavati regolarmente evitare scarpe inadeguate (troppo strette, troppo larghe, troppo rigide o con cuciture interne in rilievo) le calze devono essere della giusta misura, prive di buchi e ben aderenti al piede nelle zone cutanee sottoposte a maggiore stress è bene applicare dei prodotti idratanti (ad

esempio creme a base di acido salicilico) frizionando regolarmente la cute; in questo modo la pelle acquisterà maggiore morbidezza e resistenza agli attriti prima dell'allenamento o della gara applicare delle pomate a base di vasellina sulle zone maggiormente esposte per ridurre gli attriti da sfregamento mantenere i piedi asciutti dato che la pelle bagnata si logora facilmente tutti i materiali utilizzati dovranno essere traspiranti: la combinazione tra ristagno di liquidi e sfregamento è il presupposto ideale per la comparsa delle vesciche aumentare gradualmente il proprio livello di attività fisica lasciando alla pelle il tempo di adattarsi Tutte queste misure si rendono necessarie anche per evitare un'altra patologia piuttosto fastidiosa che spesso si accompagna a vesciche sul piede dell'atleta.

CURA E TRATTAMENTO

Una corretta cura delle vesciche si rende necessaria per evitare che queste si infettino obbligando a lunghi periodi di sospensione dagli allenamenti o dalle attività fisiche che le hanno generate. La guarigione dalle vesciche è spontanea ed avviene gradualmente con il passare del tempo. Mano a mano che la lesione tende a cicatrizzare il siero viene riassorbito e la cute viene rigenerata senza lasciare alcun segno o cicatrice. Una volta che la vescica si è formata è quindi bene lasciarla intatta, proteggendola con un cerotto microforato (i fori nella protezione sono molto importanti per lasciare respirare la vescica). Una protezione sterile è assolutamente necessaria quando ci si espone ad ambienti polverosi o comunque antigenici. Solo le vesciche più grandi e fastidiose possono essere forate ad una estremità con un ago sterile per consentire alla ferita di asciu-

garsi, "respirare" e guarire più velocemente. Lo svuotamento della vescica andrà effettuato premendo con delicatezza sulle sue pareti. Per scongiurare il pericolo di infezioni e favorire la cicatrizzazione della ferita è bene disinfettarla con cura utilizzando, per esempio, del mercurio cromo. In questi casi lo strato di pelle che forma le pareti della vescica non va rimosso per alcun motivo. Oggi esistono degli speciali cerotti idrocolloidali che permettono alla vescica di respirare rendendo inutile la manovra appena descritta. La sua perforazione si rende comunque necessaria quando la vescica si trova in una zona particolarmente sollecitata dai movimenti (ad esempio nella pianta del piede). In questo modo si evita che la bolla scoppi in situazioni che non consentono l'immediata disinfezione della ferita. Il trattamento delle vesciche ripiene di sangue va invece lasciato a personale esperto per scongiurare il pericolo di infezione o di ulteriori lesioni. Lo stesso discorso vale per i diabetici o per chi soffre di problemi circolatori. Se una vescica si logora spontaneamente è bene pulire la ferita con soluzione fisiologica e trattarla come tale (applicazione di un cerotto o di una garza non adesiva). Per lo stesso motivo, soprattutto se il gonfiore della vescica fa pensare ad una rottura imminente, è bene lavare la parte interessata con acqua e sapone. Bisogna comunque fare attenzione a non lasciare troppo a lungo le vesciche a mollo nell'acqua, in quanto la macerazione della cute ne favorisce la rottura. L'accumulo di pus nella ferita od un intenso arrossamento cutaneo associato ad ipertermia locale possono essere segnali di una infezione. In presenza di questi sintomi è bene rivolgersi ad un medico per una visita di controllo.



"SUI COLLI DEL GARDA"

MONZAMBANO (MN)

Domenica 12 dicembre 2010

Nell'anfiteatro dei Colli Morenici, a due passi dal Lago di Garda, presso la Cantina dei Colli Morenici, il Gruppo Sportivo Andes di Mantova, in collaborazione con vari Gruppi affiliati alla F.I.A.S.P. di Mantova, ripropone questo evento, uno dei tanti che ha contribuito a sviluppare lo "sport per tutti". Nel grande piazzale della Cantina dei Colli Morenici, il ritrovo, la partenza, l'arrivo, la ristorazione finale, la consegna del riconoscimento individuale consistente in una "Bottiglia di Vino Rosato DOC", la premiazione dei Gruppi. I percorsi transiteranno su vie tranquille, toccando particolari abitati,

cascine, località, borghi, e dalle alture dei colli, visioni sul Lago di Garda, e sulle Prealpi, che solitamente nel mese di dicembre risultano imbiancate di neve. Gli itinerari negli ultimi chilometri, seguono l'argine destro del fiume Mincio, dove sul corso lento delle sue acque stazionano, cigni, anatre, folaghe. "Sui Colli del Garda", il ripetersi di una offerta sportiva e sociale, dove da sempre l'ospitalità ne è regina. Contributo di partecipazione per i servizi marcia e riconoscimento individuale € 2,50, per soli servizi marcia € 1,00. Informazioni, tel. 0376.374390-3396312226.

Monzambano (MN)

Monzambano è un comune in provincia di Mantova. Il paese e il territorio è posto sulle colline moreniche, a sud del Lago di Garda. Il Castello è di origine Scaligera che qui dominarono, seguì nel 1495 l'influenza veneziana fino al 1797 anno in cui Napoleone Bonaparte calò in Italia, il castello di Monzambano ne divenne un suo caposaldo, da qui partì alla conquista di Verona e Venezia. Dopo la capitolazione della millenaria Serenissima, Napoleone stesso riscrivette i confini spostando Monzambano da Verona sotto Mantova. Nel corso della prima guerra di indipendenza, Monzambano fu teatro di aspre battaglie fra Piemontesi ed Austriaci, e così pure nel corso della terza guerra di indipendenza.



Cantina Colli Morenici a Mantova

La Cantina Colli Morenici si trova nella zona artigianale, sulla direttiva: Monzambano- Peschiera del Garda. La singolare struttura morfologica del territorio e la composizione del terreno, così come



il microclima tipicamente mediterraneo, fanno di queste terre un luogo particolarmente vocato alla viticoltura. La Cantina è stata fondata nel 1959, si è distinta nel tempo per un'offerta completa di vini tipici della zona quali i Garda Colli Mantovani DOC, i Garda DOC, i Bollicine e alcune proposte di vini biologici, la sua produzione attuale si aggira intorno ai 12-14.000 quintali annui di vino, commercializzato al pubblico in damigiane, fusti inox e bottiglie.

DAL MONVISO ALL'ADRIATICO PERCORRENDO IL FIUME PO



Nel periodo estivo, si sono ritrovati al Ristorante Giogo di Sustinente in provincia di Mantova, alcuni dirigenti di gruppi affiliati alla F.I.A.S.P delle province di Mantova, Cremona, Parma, Piacenza, e di altre province quali: Torino, Casale Monferrato, Rovigo, Ferrara, per analizzare quanto sino ad ora fatto, per un progetto già iniziato alcuni anni fa, per la fattibilità di percorrere il Fiume Po dalla sua sorgente alla foce, per una distanza che va oltre i 652 km di lunghezza del fiume. La realizzazione di questo progetto è di per già fattibile per il 70%,

rimane da studiare varie alternative la dove non vi è possibilità di camminare" su gli argini del fiume, o zone di accesso vietato. Nota soddisfacente, è avere trovato la collaborazione dei Comuni a cui è stata sensibilizzata l'inizia, pronti ad offrire determinati servizi sul piano tecnico sportivo. Anche il Magistrato del Po, nelle province in qui è stato interpellato ha mostrato interesse alla iniziativa. Altri piani di lavoro, sono stati assunti dai presenti per competenza territoriale, in quanto al progetto di base si è pensato di raggiungere anche le città che

si trovano a poca distanza dal fiume. La percorrenza dell'intero progetto verrà proposto a tappe, verrà rilasciato un libretto (senza scadenza annuale) con annotazioni degli itinerari giornalieri e dove si dovrà vidimare il passaggio nei punti stabili, per avere diritto alla vidimazione dei concorsi gestiti dalla F.I.A.S.P., nonché citazioni storiche culturali dei luoghi attraversati. Per il momento non sono previsti contributi di partecipazione, è previsto invece un riconoscimento finale per coloro che completeranno il progetto: "Dal Monviso all'Adriatico".

Fiume Po

Il Po è un fiume dell'Italia settentrionale. La sua lunghezza, 652 km lo rende il più lungo e il più importante fiume italiano. La sua sorgente si trova in Piemonte in provincia di Cuneo sulle Alpi Cozie e precisamente in Località Pian del Re ai piedi del Monviso (3.841 m), sotto un grosso masso riportante la targa che ne indica l'origine. Attraversa con il suo corso gran parte dell'Italia settentrionale, da ovest verso est percorrendo tutta la Pianura Padana. Il Po è alimentato da innumerevoli rii, torrenti e fiumi che raggruppano un insieme di ben 141 affluenti. Bagna cinque capoluoghi di provincia (nell'ordine Torino, Pavia, Piacenza, Cremona e Ferrara) e segna per lunghi tratti il confine tra Lombardia ed Emilia-Romagna, nonché tra quest'ultima e il Veneto, prima di sfociare nel mare Adriatico in un vasto delta con 6 rami. Per la maggior parte del suo percorso il Po scorre in territorio pianeggiante, che da esso prende il nome (pianura o valle padana). Sulle sue rive abitano circa 16 milioni di persone e sono concentrate oltre un terzo delle industrie e della produzione agricola italiana, così come oltre la metà del patrimonio zootecnico. Ciò rende il Po e il suo bacino una zona nevralgica per l'intera economia italiana ed una delle aree europee con la più alta concentrazione di popolazione, industrie e attività commerciali.



BERTINORO, IL BALCONE DELLA ROMAGNA

Domenica 26 dicembre 2010, partecipando al 39° GIRO DELLA FABRONA, con partenza da Fratta Terme di Bertinoro, alle ore 8:30, è l'occasione non solo di fare sport, ma di conoscere anche le bellezze del territorio di Bertinoro, gustare i vini prelibati e la cucina "romagnola". Inf: 340.8747617

Bertinoro è posto su un colle a 247 slm, tra Forlì e Cesena, a 3 km dalla Via Emilia, ad est della città di Forlimpopoli. Classico esempio di borgo medioevale, per la sua posizione dominante sulla pianura sottostante, le è stato assegnato l'appellativo di balcone di Romagna.. Vi si accede dall'abitato di Forlimpopoli (deviazione ben segnalata) oppure anche dalla frazione di Capocolle (sempre sulla via Emilia). Da Bertinoro, per strade collinari caratterizzate da vasti panorami, si raggiungono le frazioni di Polenta (6 km), Fratta Terme e la vallata del Bidente presso l'abitato di Meldola (16 km). Dal colle si può inoltre raggiungere Cesena per stradine che degradano verso la valle in 12 km circa. A fianco del colle di Bertinoro si eleva la collina di Monte Maggio mt 328 già sede di un antico castello e successivamente di un monastero, oggi ristrutturato e trasformato in ristorante e balera estiva all'aperto.



Bertinoro: Città del Vino e dei Sapori

Bertinoro è un paese dove primeggiano il buon vino e la buona tavola ed è talmente ricco di ristoranti, osterie, trattorie, enoteche ed agriturismo immersi nell'atmosfera tradizionale di luoghi che hanno ereditato i sapori della cucina tipica e di qualità, da essere divenuto uno dei centri privilegiati della cucina romagnola, visitato in tutte le stagioni da ospiti e turisti. Bertinoro è "Città del vino", è famosa per la produzione di vini conosciuti per l'intensità dell'aroma, per l'amabilità, per il vigore ed il profumo e per la qualità. La gastronomia di Bertinoro è sostanzialmente quella di Romagna, ricca di primi piatti creati dalle mani delle "sfogline" che lavorano la sfoglia ancora con il matterello per preparare passatelli, tagliatelle al ragù, cappelletti, strozzapreti, maltagliati con i fagioli, manfettini, e secondi tipici quali arrosti, coniglio in porchetta e castrato.

Bertinoro: Le Terme della Fratta

Bertinoro offre a chi ama prendersi cura della propria bellezza e della propria salute un tesoro di acque che sgorgano da sorgenti naturali e da pozzi ordinari e trivellati che si trovano lungo il Rio Salso, a 3 km. dal colle di Bertinoro, ed attualmente racchiuse nel grande Parco di Fratta Terme, ai piedi della Collina, luogo ideale per ritrovare armonia ed equilibrio. Queste sorgenti risultano ricche di preziosi sali minerali in quanto costituite da acque salse, salsobromoiodiche, sulfuree, salsosulfuree, ferruginose, magnesiache, arsenicali, note sin dall'epoca romana per i loro effetti benefici e salutari. Attualmente lo stabilimento di Fratta Terme è una località di soggiorno dotata di moderni alberghi e confortevoli strutture per la vacanza.





Squalificato per una borraccia: dura lex... sed lex

Maratona delle Dolomiti, la moto Rai che si avvicina a Alfonso Falzarano che è in fuga e sta pedalando a fianco di Jamie Burrow verso la volata finale e gli comunica la squalifica. Il corridore toscano ha appena gettato via una borraccia e, come da regolamento, la sua sorte è segnata. L'immagine successiva è quella dopo il traguardo con l'intervista a Falzarano che chiede un pò a tutti di spiegargli quale sarà mai la sua colpa... Torno su questo episodio perchè mi sono arrivati parecchi commenti: c'è chi scrive che l'organizzazione è stata troppo severa, chi dice che i problemi del ciclismo sono ben più gravi e che le squalifiche dovrebbero arrivare per altri motivi e c'è chi invece approva e invita tutti ad andare a vedere "lo schifo" che resta sulle strade dopo il passaggio di una gara ciclistica. Io non so se sia giusto o meno mettere fuori gara un ciclista che ha scalato sette montagne e ci ha dato l'anima perchè butta per terra una borraccia ma credo che se esiste un regolamento e un'organizzazione lo fa rispettare... beh allora venga la squalifica, soprattutto in un Paese come il nostro dove si può derogare a tutto o quasi. Certo siamo alla maratona delle Dolomiti e lo squalificato, con tutto il rispetto è Alfonso Falzarano. Fossero stati il Ivan Basso al Giro O Alberto Contador al Tour sarebbe stato più difficile. Ma vale il detto: "dura lex sed lex..."



PS: Domanda: quanti sarebbero gli arrivati alle manifestazioni podistiche se questa regola fosse applicata pere tutti coloro che buttano i bicchieri per terra dopo il ristoro?

Tre morti nella Maratona di Detroit. E i controlli?

La notizia purtroppo è nota. L'hanno battuta ieri le agenzie di stampa e oggi era sui giornali: nella maratona di Detroit ci sono stati tre morti. Una sequenza allucinante che in sedici minuti ha lasciato sull'asfalto tre atleti di 26, 36 e 65 anni. Poco importa come si chiamavano, conta il fatto: non ci sono più. Uno dei tre era alla sua cinquantesima maratona, un altro era passato alla <mezza> in meno di due ore, dell'ultimo si sa solo che è crollato al diciottesimo chilometro. Ora, qual è il punto? Il punto sono i controlli medici ma non solo quelli. Nelle gare americane si può correre senza certificato e questo è un rischio vero. E' sufficiente avere 18 anni compiuti, aver firmato una dichiarazione di scarico responsabilità per l'organizzazione prima del via e ti danno un pettorale. In Italia fortunatamente non funziona così. Ma spesso non basta ad evitare tragedie. Negli ultimi anni, da quando la maratona è diventata una moda, il numero delle persone che ci prova è esponenzialmente aumentato. Non dico che ci si improvvisi ma spesso vedo gente che arriva a fare sport non più giovanissima, magari solo per perdere un pò di pancetta, poi ci prende gusto e osa sempre di più. La differenza con chi è abituato a fare sport agonistico da <piccolo> non è solo culturale, credo sia tutta nella capacità di capire quale è il limite e quali sono i segnali che ti invia il tuo fisico quando è sotto sforzo. Vedo gente che esagera per limare un minuto al suo tempo, vedo gente che non capisce quando è arrivato il momento di mollare, ho visto gente mandare giù bustine di Aulin nel bel mezzo di una maratona perchè aveva male alle gambe... Certo è meglio correre una maratona dopo aver fatto una visita medico agonistica. Ma un certificato non è il lasciapassare verso l'immortalità.





AGRIFOGLIO

Famiglia: Aquifoliacee.

Origine: Europa, bacino del Mediterraneo.

L'agrifoglio che si vede a Natale è uno degli arbusti più resistenti e più coltivati al mondo. Ne esistono circa 400 specie arbustive o arboree, di cui alcune a foglia caduca; sono coltivate come piante ornamentali da molto tempo e al giorno d'oggi il numero degli ibridi e delle varietà ha largamente superato quello delle specie. Le nuove cultivar derivano quasi tutte, dall'agrifoglio comune, *Iaquifolium*, e dai suoi ibridi. L'agrifoglio illustrato su questa scheda è una cultivar della specie comune, che nasce spontaneamente in quasi tutta l'Europa, nell'Africa settentrionale e nell'Asia occidentale. Allo stato spontaneo e in una zona favorevole, l'agrifoglio può crescere fino a 20 m di altezza. Coltivato come arbusto, non supera i 4-5 m. E' una pianta dioica (un piede porta fiori maschili, un altro fiori femminili) dalle foglie persistenti, dure, appena picciolate, ovali o ellittiche e dai bordi spinosi. A differenza della cultivar qui illustrata, le foglie dell'agrifoglio comune sono verde scuro, lucide, come verniciate. I fiori, bianchi e odorosi, sono riuniti in mazzetti all'ascella delle foglie e sbocciano verso la fine dell'estate; in autunno la pianta femminile si copre di frutti decorativi rossi o gialli secondo la varietà. In *I. aquifolium*, i frutti caratteristici restano sulla pianta tutto l'inverno. L'agrifoglio può anche essere coltivato in vaso.

Cure: sopporta perfettamente la potatura quando è necessaria.

Esposizione: dalla mezz'ombra al sole pieno. Nelle regioni fredde, sempre in pieno sole.

Temperatura: sopporta un clima variabile, ma soffre il freddo troppo intenso.

Annaffiatura: circa 2 alla settimana.

Riproduzione: per seme, in autunno o all'inizio della primavera. Anche per talea alla fine dell'inverno.

Terreno: l'agrifoglio preferisce terreni acidi, leggeri, ricchi di humus, che restino freschi d'estate. Molto resistente, si adatta però benissimo a qualsiasi suolo, anche o quelli un po' calcarei.



USANZE DELL'AGRIFOGLIO

Anche l'usanza di decorare la casa con ramoscelli di pungitopo e di agrifoglio è una delle più antiche e gioiose tradizioni natalizie. Si credeva che le foglie acuminate e pungenti come armi di difesa avessero il potere di scacciare gli spiriti maligni. Oggi si tiene volentieri in casa un ramo di agrifoglio; il fatto che sia una pianta sempreverde, è promessa di vita perenne e le sue bacche rosse esprimono gioia ed esultanza. Perciò l'agrifoglio si accompagna bene alla letizia che circonda la nascita di Gesù, alle campane festose, alle risa dei bambini, alle melodie. I rami di agrifoglio hanno una loro storia. I romani usavano regalarlo agli sposi novelli in segno di augurio e di simpatia. Quando invasero la Britannia, essi stupirono di notare che l'agrifoglio era considerato pianta sacra. I Druidi, sacerdoti di quel paese, credevano che l'agrifoglio proteggesse dai disagi dell'inverno e che un grosso ramo di questa pianta, scagliato contro una belva in procinto di assalire l'uomo, avesse il potere di ammansirla, così come aveva il potere di rendere docile un cane rabbioso.



per foggare le impugnature delle loro armi.

Quando Colombo scoprì l'America, trovò che gli indiani tenevano in gran conto le piante di agrifoglio; se ne fregiavano come di un distintivo di coraggio durante le battaglie; ne piantavano arbusti davanti alle capanne per tenere lontano gli spiriti maligni, bevevano decotti di foglie e di bacche per acquistare forza. Alcune tribù adoperavano il legno bianco e duro dell'agrifoglio



Comunque anche oggi il maté, la più diffusa bevanda dell'America meridionale, è preparata con foglie di agrifoglio; ha proprietà stimolanti perché contiene caffeina in quantità superiore a quella del caffè. Quanto alle bacche rosse, esse sono uno dei cibi preferiti dal pettirosso, l'uccellino che la leggenda dice cercò di alleviare le sofferenze di Gesù sulla croce, beccando le spine della dolorosa corona, tanto da avere il petto arrossato dal sangue divino.

*La Redazione di Sportinsieme vi augura
Buon Natale e felice Anno Nuovo!!!*



CALENDARIO MANIFESTAZIONI

Novembre - Dicembre 2010

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

1 NOVEMBRE

35° GIR DI CASINE, Bolgare (BG), Inf. Federici Francesco, Tel. 340.6812929-334.1334751, Partenza ore 7:30/9:00Km. 8-14-21

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

1° CAMMINATA FNP SUI COLLI DI BERGAMO CAMMINANO INSIEME "NONNI E NIPOTI", Bergamo (BG), Inf. Lecchi/Giossi, Tel. 035.324260/333.9820019, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 7-12.

37° MARATONA DELLE FRAZIONI - 32° TROFEO MAFFIZZOLI ARREDO-BAGNO, Manerba del Garda (BS), [Centro Sportivo Rolly], Inf. Maffizzoli Pietro, Tel. 348.0176850, Partenza ore 9:00, Km. 4-13

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

16° GIR DEI SANT 10° TROFEO MORETTI MICHELE A.M., Nosadello di Pandino (CR), Inf. Arfani Mario, Tel. 0373.966053-920218, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-14-20

22° CASCINE E SENTIERI, Casatenovo (LC), Inf. Viganò Fabio, Tel. 039.9205071, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-15-21

27° SU E XO PER I COLLI CARI AL POETA E A BEATRICE - 21° BAONE MARATONA, Baone (PD), Inf. De Solda Fernando, Tel. 0429.600550/347.9654260, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 7-10-18-32-42

29° TROFEO PASOTTI, Broni (PV), Inf. Perduca Angelo, Tel. 347.3822082, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18

CAMMINATA DEL VINO - 38° GIRO DELLA SERRA, Castei Bolognese (RA), Inf. Morozzi Tiziana, Tel. 0546.50336/349.4420526, Partenza ore 9:30, Km. 2-5-14

26° APPUNTAMENTO DELLA SOLIDARIETA' LUDICO MOTORIA Rimini (RN), Inf. Paganelli Agostino, Tel. 0541.383711, Partenza ore 9:30, Km. 8

7 NOVEMBRE

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

37° STRATREVIGLIO, Treviglio (BG), Inf. Brusaferrì Maddalena, Tel. 334.3547574, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-15-21-30

3° MARATONINA DEL BASSO GARDA - 3° CORRI NEL VERDE, Carpenedolo (BS), [Campo Sportivo Mundial '82], Inf. Corsi Vittorio, Tel. 347.1031926, Partenza ore 9:00, Km. 3-7-211

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

20° STRACANTU', Cantu' (CO), Inf. Bossi Attilio, Tel. 347.6902406, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-13-21

24° MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO, Cremona (CR), Inf. Busetto Sandro, Tel. 339.5415038/0372.39175 anche fax, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-16-22

35° GIRO DEI GESSI, Cesena (FC), [Ippodromo del Savio], Inf. Berardi Elio, Tel. 340.6214952, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-6-12

6° TRA ROGGIE E PIOPII, Borghetto Lodigiano (LO), Inf. Lunghi Simona, Tel. 0371.208200, runnerspark@tiscali.it, Partenza ore 8:00/9:00 dal Parco della Pace, Km. 7-14-21

34° MARCIA DELL'AMICIZIA CESANESE, Cesano Boscone (MI), Inf. Alaimo Salvatore, Tel. 333.1660867, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-12-21

2° DUE PASSI TRA CAVALLARA E CIZZOLO, Cavallara (MN), Inf. Taschini Cinzia, Tel. 0375.87397/339.7072330, Partenza ore 9:00, Km. 5-10

21° MARCIA DEL VIN FRIULARO, Bagnoli di Sopra (PD) [Villa W.Borletti], Inf. Rosa Massimiliano, Tel. 049.9535260, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-18

29° QUATTRO PAS TA LA PRADERIA, Istrago di Spilimbergo (PN), Inf. Bisaro Renato, Tel. 0427.40043, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-21-30

19° CAMMINATA CASTIONESE, Castione Marchesi (PR), Inf. Bocelli Rinaldo, Tel. 0524.577145, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-10-13

MARATONA RAVENNA CITTA' D'ARTE, Ravenna (RA), Inf. Sede, Tel. 0544.423009/338.3152184, Partenza ore 9:15, Km. 2-10-21-42

37° GRASPAROLA, Pergolese (TN), Inf. Christè Michele, Tel. 0461.563028, Partenza ore 9:30/10:30, Km. 11-18

34° MARCIA DEL DINDIAT, Aiello del Friuli (UD), Inf. Magrino Andrea, Tel. 393.2479923, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-18

36° MARCIA DELLA VITTORIA, Noventa di Piave (VE), Inf. Vettori Adamo, Tel. 0421.65455, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-10-20

35° MARCIA DELLE CASTAGNE, Castegnaro (VI), Inf. Zillo Renzo, Tel. 340.4834515, renzo.zillo@bpv.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-20

4° MARCIA DEL SORRISO, Romano d'Ezzelino (VI), Inf. Visentin Gregorio, Tel. 0424.833581/340.8315562, studiovisentin@alice.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-7-11-20-28

17° CAMINATA TRA I FOSSI DELLA BASSA, Isola Rizza (VR), Inf. Lonardi Milena, Tel. 333.6139145, zancagiorgio@libero.it, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-10-16

12 NOVEMBRE

14° MARCIA CON LE TORCE, Sempeter-Nova Gorica (Slo), Inf. Kokot Silvo, Tel. 003865.3031012, Partenza ore 17:00/18:00, Km. 5

13 NOVEMBRE

5° MARCIA DI SAN MARTINO, San Martino al Tagliamento (PN), Inf. De Vecchi Claudio, Tel. 0434.88411, Partenza ore 15:00/16:00, Km. 5-10

14 NOVEMBRE

15° CAMMINIAMO INSIEME CON L'AIDO, Presezzo (BG), Inf. Bertoletti Maria Teresa, Tel. 035.617533, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-9-13-18-25

32° COLOGNO E FRAZIONI, Cologno al Serio (BG), Inf. Poloni Angelo, Tel. 035.896916, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-10-15-21

18° TROFEO FALEGNAMERIA GUERRINI, Borgosatollo (BS), [Centro Sportivo Molino Vecchio], Inf. Tononi Cristian, Tel. 348.7618637, Partenza ore 9:00, Km. 4-13

37° MARCIA DEL TORRONE, Cremona (CR), [Pal. Spettacolo, Via Postumia], Inf. Gagliardi Franco, Tel. 0372.560527/348.7308081, franco@visitit.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-24

15° SENTIERI DI FRATERNITA' SUL MONTE DI PORTOFINO, Santa Margherita Ligure (GE), Inf. Fenelli Nicola, Tel. 0185.283412/338.5031569, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 4-12-22

11° MARCIA SULL'ALPE E SUL SAN GENESIO, Castello Brianza (LC), Inf. Cattaneo Andreino, Tel. 039.5310546, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-15-22-28

19° TRA CAMPI E ROGGE NEL PARCO MOLGORA, Carugate (MI), Inf. Pollastri Roberto, Tel. 348.0684741, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18-27

Comitato Provinciale FIASP di Como-Lecco-Sondrio

Il Gruppo Podistico Camminatori S. Anna di Senna Comasco
con il patrocinio del Comune di Senna Comasco organizza

DOMENICA 5 DICEMBRE 2010
21° TROFEO DEI DUE CAMPANILI
6° MARATONA DEL MONTE GOJ

Manifestazione Podistica internazionale non competitiva a passo libero aperta a tutti i Concorsi Fiasp-IVV

Km. 8 - 13 - 20 - 26 - 42
Partenza dalle 7.30 alle 8.30 dal centro sociale di Senna Comasco

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

La maratona sarà, rispetto al passato, sempre ed intenzionalmente gratuita che si svolgerà in un'area naturale nei boschi di Senna Comasco e Ceredigo, successivamente per i percorsi di km 21 - 26 e 42 nella campagna di Molino a valle delle pendici del Monte Goj di Ceredigo, dopo che nel territorio di Luino, Cadenigo, Molino e Roncole.

SERVIZI
• Brevi Menù Esercizio al sabato sera alle ore 19 (10 porzioni di desiderio)
• Cena di benvenuto al sabato sera (6) (gratuito la prenotazione)
• Partecipazione volontaria alle attività a pavese (inf. Carmine 031.8047031)
• Carovita chiavi e bagagli
• Prenota del postuma stato ore 12:00 di domenica
• Informazioni e prenotazioni Roberto Rezoletti 335.7733165



MARCIA DEI DUE COMUNI, Quarto di Gossolengo (PC), Inf. Dadati Enrico, Tel. 0523.557598/335.5416076, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-11-21

2ª MARCIA DELLA SALUTE, Vaccarino di Piazzola sul Brenta (PD), Inf. Cavinato Dario, Tel. 049.5591343/335.281969, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18

29ª CJAMINADE PAI CUEI, Pinzano al Tagliamento (PN), Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432.950342, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-22

30ª CAMMINATA DI S.MARTINO, Parma (PR), [Via Colombo], Inf. Orlandini Licio, Tel. 0521.782846, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 7-12-21

9ª TROFEO CITTA' DI GABICCE MARE, Gabicce Mare (PU), Inf. Zavanigini Luigi, Tel. 0541.950759/339.3952847, Partenza da definire, Km. 2-5-12

5ª CAMMINIAMO IN LOMELLINA - (9ª EX MARCIA PIEVESE), Pieve Albignola (PV), Inf. Mammordi Adriano, Tel. 313.8606037, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18

27ª MARCIA P.G.S. "INSIEME IN MODO NUOVO", La Spezia (SP), Inf. Godani Maurizio, Tel. 0187.738533, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-14-25

TURIN HALF MARATHON - GRAN PREMIO CITTA' DI MONCALIERI, Torino (TO), Inf. Sede/Blatto, Tel. 011.4559959/338.3919800, marioblatto@alice.it, Partenza ore 9:00, Km. 1-6-42

11ª PASSEGGIATA SUL PERCORSO DELLA SALUTE, Terni (TR), Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.690179, info@amatoripodistica.it, Partenza ore 10:00/11:00, Km. 4-10

6ª PAI TROIS DI UNE VOLTE TRA BOSCHI E BORGHI A COLLOREDO, Campeggio di Faedis (UD), Inf. Colombino Emanuela, Tel. 0432.711069, Partenza ore 8:30/10:00, Km. 8-14

36ª CAMMINATA DI SAN MARTINO, Cimbro (VA), Inf. Bernini Ermanno, Tel. 0331.946522, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-10-18

38ª "LA BROSEMADA", Dueville (VI), Inf. Binotto Lorenzo, Tel. 0444.592746/333.8756442, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 6-12-13-18-24

18ª CAMINADA DE SAN MARTIN, Legnago (VR), Inf. Zamboni Paolo, Tel. 0442.21350/335.6159841, zap@a-zero.it, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 6-14-20

21 NOVEMBRE

16ª BARIMARATHON - 6ª TROFEO "GIGI BOSCARINO", Bari (BA), Inf. Arpa Francesco, Tel. 338.4568321, info@barimarathon.it, Partenza ore 9:00 da Arena della Vittoria, Km. 3-4-10-42

15ª N' SO E N'ZO DE L'ADA, Bottanuco (BG), Inf. Mangili Roberto, Tel. 035.906364/348.1568633, Partenza ore 7:30/9:00 Km. 6-10-16-20

QUATER SALS COI RANE, Levate (BG), Inf. Goisis Pierluigi, Tel. 347.3812925, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-18

CORRIDA DI NUVOLENTINO, Nuvoletto (BS), [Campo Sportivo Comunale] Inf. Tedoldi Mauro, Tel. 030.6898154, Km. 3-8

38ª QUATTRO PONTI SUL LAMBRO, Lambrugo (CO), Inf. Gerosa Claudio, Tel. 031.606997, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-20

4ª MARATONINA CITTA' DI CREMA, Crema (CR), Inf. Ginelli Elena, Tel. 393.7841857, bikeandrun@libero.it, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 5-14

5ª CORSA DEL VINO, Forlì (FC), Inf. Mandolesi Daniele, Tel. 340.8476717, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 13

A SPAS PAR SAN STOVAN, San Cristoforo di Cesena (FC), [Zona Macfruti], Inf. Sede, Tel. 0547.318211, Partenza ore 9:30, Km. 3-10

12ª TROFEO PODISTICO CALLIGIANO, Ponte a Cappiano - Fucecchio (FI), Inf. Francalanci Carlo, Tel. 0571.297687/333.9816758, Partenza ore 8:15/8:30, Km. 3-6-12-18

28ª MARCIA DELLA FIERA DI CODOGNO, Codogno (LO), Inf. Vicentini Giovanni, Tel. 338.8200124, gpc82@fiscali.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-15-21

20ª OSSONAINSIEME, Ossona (MI), Inf. Romanini Michele, Tel. 339.2950693, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-12

25ª TROFEO FRANCIACORTA, Mirandola (MO), Inf. Pollastri Paolo, Tel. 0535.24947, Partenza ore 9:00, Km. 4-7-11

24ª MARCIA DI SANT'ANDREA - 20ª MARATONINA, Anguillara Veneta (PD), Inf. Poletto Angelica, Tel. 049.5387146, info@liberipodisti.qb.net, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-21

30ª RADUNO PODISTICO, Pontefelcino (PG), Inf. Alunno Antonio, Tel. 075.5913171, Partenza ore 9:30/10:00, Km. 4-10-21

17ª CAMMINATA P.A. SALSOMAGGIORE - 25ª STAFFETTA DI SANTA LUCIA, Salsomaggiore Terme (PR), Inf. Rocelli Rinaldo, Tel. 0524.577145, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-25-46

26ª STRAGELADA, Casarile (PV), Inf. Gritti Nazzareno, Tel. 02.9055116, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-18

31ª MARCIA TRA I DINTORNI, Badia Polesine (RO), Inf. Bongiovanni Claudio, Tel. 0425.51715, gp.avisaido.badia@gmail.com, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-11-21-31

15ª MARCIA DELLA BRUSCHETTA, Rebocco (SP), Inf. Presidente, Tel. 0187.711308, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 8-13-21

20ª DICEMBRINA CERVIGNANESE, Cervignano dei Friuli (UD), Inf. Ancona Armando, Tel. 0431.370070, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-18

28ª MARCIA PODISTI VALLE OLONA, Gorla Maggiore (VA), Inf. Frigo Roberto, Tel. 0331.365032, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-11-17

33ª MARCIA PER LE PRATERIE, Pojanella di Bressanvido (VI), Inf. Milan Gaetano Mario, Tel. 335.7588332-340.5259375, francescovl@alice.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-13-21

28 NOVEMBRE

26ª STRAOSIO, Osio Sotto (BG), Inf. Gualandris Giancarlo, Tel. 035.807192, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-11-15-21

2ª MARCIA SERGIO MULLTSH, Treviglio (BG), Info Aresi Roberto, Tel. 340.0714144, P?partenza ore 8.30/9.00, Km. 6-10

MARATONINA DI PADENGHE - 4ª TROFEO SALTEX - 3ª MEMORIAL LUCA AVESANI, Padenghe sul Garda (BS), [Piazza dei Caduti], Inf. Zubani Giuliano, Tel. 030.9907378, Partenza ore 9:00, Km. 5-10-21

9ª CAMMINATA INSIEME VERSO IL CENTRAFRICA, Mozzate (CO), Inf. Braganò Salvatore, Tel. 0331.831604, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12

25ª CAMMINATA PER GLI AMICI SCOMPARI, Palazzo Pignano (CR), Inf. Rota Giovanni, Tel. 0374.71143/329.2170252-338.3421010, Partenza ore 8:45/9:15, Km. 6-10-15

4ª MARATONINA CITTA' DI LODI, [Pal. to Sport, Via Piermarini-Faustina], Lodi (LO), Inf. Scotti F., Tel. 0371.425682/339.8886743, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-12-21

21ª MARCIA AVIS, Villanova sull'Arda (PC), Inf. Negri Gabriele, Tel. 0523.837215, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 3-6-14-20

5ª CORSA DELLE RANE, Maghero (PV), Inf. Campana Marco, Tel. 339.6246224, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-18

32ª PER LE COLLINE DI FAGAGNA, Fagagna (UD), Inf. Fabro Mauro, Tel. 0432.800633, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 7-11-20-30

15ª PASSEGGIATA SULLE COLLINE DEL TORCOLATO, Breganze (VI), Inf. Brazzale Orlando, Tel. 0445.873596/393.3001215, legatoriabreganzese@tiscali.it, Partenza ore 8:00/10:00, Km. 6-12-18-25

5 DICEMBRE

29ª TROFEO MARCO CARRARA A.M., Palazzago (BG), Inf. Carrara Mario, Tel. 035.540027, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-15-20

5ª "BARBADA FEST, AL PASS, AL TROT, AL FRESC", Barbata (BG), Inf. Grassi Marcello, Tel. 0363.914260, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-14-21

CAMMINATA DEL GNARRO JET MATTEI, Bologna (BO) [Quartiere San Vitale], Inf. Giagnorio Luigi, Tel. 333.3689776, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-7-12

3ª CORSA DELLA "SOLIDARIETA' INSIEME", Cellatica (BS), Inf. Bedussi Paolo, Tel. 030.2774033/338.3607970, [Palestra Comu., Via Risorgimento], Partenza ore 9:00, Km. 4-8

15ª TROFEO PODISTICO "POLIS", San Felice a Cancello (CE), Inf. Delle Cave D./Di Rosa A., Tel. 0823.751217/340.2277984-380.3088750, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-5-12

21ª TROFEO DEI DUE CAMPANILI - 5ª MARATONA DEL MONTE GOJ, Senna Comasco (CO), Inf. Roseo Roberto, Tel. 345.6110764, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 6-13-20-28-42

26ª MARCIA DEGLI ALBERONI, Staranzano (GO), Inf. Delalle Paolo, Tel. 331.2699995, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-13-18

1ª LODI CHE CORRE, Lodi (LO), Inf. Sesini Luca, Tel. 0371.30386, podisticoasanbernardo@libero.it, Partenza ore 8:00/8:30 da Viale Piacenza n. 65, Km. 8-13-21

23ª GIPIGIATA, Gorgonzola (MI), Inf. Gargantini Pierangelo, Tel. 02.9517165 - Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-21

39ª TAPASCIAA BUSTOCA, Busto Arsizio (VA), Inf. Nicoletti Claudio, Tel. 0331.681393/335.8483606, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-14

10ª CAMMINATA PRO BAMBINI AFRICANI, S.Giuliano (PC), Inf. Dr.Sacchelli Luca, Tel. 338.7404090, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-15

35ª SU E XO PAEA VOLTA, Voltabarozzo (PD), Inf. Pastore Gabriella, Tel. 049.757993, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-18

28ª SGAMBETTADE ATOR DI CUEL, Colle di Pinzano al Tagliamento (PN), Inf. Chieu Attilio, Tel. 0432.950534, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-16

35ª MARCIALONGA "MIGA TANT", Casaltone (PR), Inf. Pesci Ercole, Tel. 0521.690088, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 8-12

MARATONINA VOLTANA, Voltana (RA), Inf. Sede, Tel. 0545.71192/339.8596047, Partenza ore 9:15, Km. 2-9-21

20ª MARCIA DELLA PREMIAZIONE, Lavis (TN), Inf. Chini Giuseppe, Tel. 0461.240115, Partenza ore 8:30/10:30, Km. 11

31ª "CORSA LONGO IL ZERO", Zero Branco (TV), Inf. Pesce Antonio, Tel. 0422.345009, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-7-11-21



GRUPPO INSIEME CON AMICIZIA
Via Serassi, 44
24050 ZANICA (BG)

organizza

a ZANICA (BG)

DOMENICA 26 DICEMBRE 2010

16ª MARATONINA DI ZANICA

manifestazione podistica internazionale non competitiva
a passo libero di Km. 7 - 11 - 15 - 18 - 23
valida per i concorsi IVV e PIEDE ALATO FIASP

per informazioni: MAOLONI DARIO Tel. 035/672506

ALL'ARRIVO PASTA-PARTY



33° MARCIA DEI 4 MULINI, Bolzano (VI), Inf. Vicentino Pietro, Tel. 0444.350601/339.2714993, enniomarchi@libero.it, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-20

CAMINADA DE L'ACQUA CALDA, Caldiero (VR), Inf. Bernabè Albano, Tel. 045.7650801, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12-15

8 DICEMBRE

4° MARATONINA DELLA PACE, Bari (BA), Inf. Arpa Francesco, Tel. 338.4568321/080.5304322-5302019 fax, info@barimarathon.it, Partenza ore 9:00, Km. 21

CAMMINIAMO CO' LA CROCE BIANCA, Bergamo (BG), Inf. S. Maria Diego, Tel. 338.4568321/080.5304322-5302019, Partenza ore 9:00, Km. 8-14-21

8° MEMORIAL ALDO FASOLI A SCOPO BENEFICO, Esenta di Lonato (BS), [Campo Sportivo], Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651389, Partenza ore 9:00, Km. 3-9

32° TROFEO AZZURRO, Santa Maria Capua Vetere (CE), Inf. Delle Femmine Renato, Tel. 0823.486348 sede, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-12

20° MARCIA DELL'IMMACOLATA, Cremona (CR), Inf. Ghislieri Bruno, Tel. 0372.560104/392.7168762, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-21

LA QUATTRO FONTI, S. Carlo di Cesena (FC), Inf. Sede, Tel. 0547.663322/340.9790263, Partenza ore 9:30, Km. 2-10

40° MAGNUS CURSUS POMI, Cremella (LC), Inf. Panzeri Giuseppe, Tel. 039.958288, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-16-22

32° LA SFETTLEDA, Carpi (MO), Inf. Bulgarelli Aristide, Tel. 059.693120 - Partenza ore 9:15/9:45, Km. 5-11-21

2° MARCIA SANTA KLAUS, S. Giorgio delle Pertiche (PD), Inf. Bovolato Diego, Tel. 328.3075975, Partenza ore 15:00/15:30, Km. 2-5-10

7° MARCIA DELL'IMMACOLATA, Loreggiola (PD), Inf. Favaro Massimo, Tel. 339.3986822, Partenza ore 08:00/09:00, Km. 5-11-21

37° MARCIA TUR-IN, Pordenone (PN), Inf. Zerbinatti Silvano, Tel. 0434.554086, Partenza ore 8:30/10:00, Km. 5-10-21-28

8° MARCIA NEL PARCO VISCONTEO, Pavia (PV), [Via Acerbi, 27], Inf. Nativi Alessandro, Tel. 02.4455636, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-21-27

7° CAMINADA DELL'IMMACOLATA, Lendinara (RO), Inf. Marangoni Lorenzo, Tel. 393.8156950, info@podistilendinara.eu, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-14

14° FIACCOLATA PER LA STELLA, Terni (TR), Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616/360.960179, info@amatoripodistica.it, Partenza ore 17:30, Km. 10

31° ULTIMO PASSO D'AUTUNNO, Orgiano (VI), Inf. Danieli Giuliano, Tel. 0444.874676/349.4283831, prolocorgiano@gmail.com, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-15-30-42

33° MARCIA DEL GIACCATOLO, Verona (VR), Inf. Fontana Giovanni, Tel. 338.8680961, giovanni.fontana@umvmarciare.it, Partenza ore 8:00/9:00 da Piazza Brà, Km. 6-12

12 DICEMBRE

6° MARCIA TELETHON RICORDANDO ILARIA E IVANO, Paladina (BG), Inf. Rota Diego, Tel. 035.542932, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 5-8-15-21

STAFFETTA DI TELETHON, Bergamo (BG), Inf. Danesi Renzo, Tel. 035.531326, Partenza ore 8:00/18:00, Km. 10-20-30-40

HAPPY RUN, Castenedolo (BS), [Centro Sportivo Polivalente], Inf. Zanola Alfredo, Tel. 335.7466188, Partenza ore 9:00, Km. 4-13

23° ASPETTANDO IL NATALE, Cabiata (CO), Inf. Galimberti Andrea, Tel. 031.766323, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-16

6° GIR ANTURNE A GATULI, Gattolico di Bagnolo Cremasco (CR), Inf. Gandelli Carlo, Tel. 0373.648702/340.0535674, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-11-18

37° MARATONINA DI SANTA LUCIA, Savignano sul Rubicone (FC), Inf. Del Vecchio Gilberto, Tel. 339.2715839, Partenza ore 9:30, Km. 13

SUI COLLI DEL GARDA, Monzambano (MN), Inf. Martini Remo, Tel. 339.6312226, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12-18

14° CAMMINATA "ASPETTANDO IL NATALE", Celleri di Carpaneto (PC), Inf. Barabaschi Benvenuto, Tel. 0523.859504, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-20

15° MARCIA CITTA' DI ARQUA PETRARCA, Arquà Petrarca (PD), Inf. Breda Paolo, Tel. 0429.777154/347.7193792, posta@gpmonselcens.it, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-13-19

23° MARCIA DI SANTA LUCIA, Porcia (PN), Inf. Fracas Edda, Tel. 334.3636923, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12

18° AUGURI CAMMINANDO, Castelgandolfo Lago (RM), Inf. Ruffo Luciano, Tel. 06.79840470/349.5885286, l.ruffo@libero.it, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 6-12

6° MARCIA CON GLI ALPINI PER LORIA, Loria (TV), Inf. Bonato Giampietro, Tel. 0423.456254, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12-16

CJAMINADE DI SANTE LUSSIE, Gemona del Friuli (UD), [Località Piovega], Inf. Palese Giorgino, Tel. 339.1307555, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 7-14-21

40° A PEE IN BRUGHEA, Busto Arsizio (VA), Inf. Traietta Enrico, Tel. 0331.683418/333.5307803, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 5-11-20

20° MARCIA DEL RADICCHIO ROSSO, Asigliano Veneto (VI), Inf. Alcesti Massimo, Tel. 0444.872246/335.7864324, linea.stiro@lineastiro.com, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-24

3° PASSEGGIATA TRA LE COLLINE DI MARSAN 3° MEMORIAL "MAURIZIO SCOMAZZON", Marostica (VI), Inf. Gasparotto Mario, Tel. 0424.780873/328.0127237, gasparottomario@libero.it, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 7-13-21

14° MARCIA DEI TRE CAPITEL, Palesella di Cerea (VR), Inf. Margotto Franco, Tel. 0442.329012, beccalotto@simail.it, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-10-19

19 DICEMBRE

4° CAMMINATA "BERGAMO HA UN CUORE GRANDE" E PER LA SOLIDARIETA', Bergamo (BG), [Via Borgo Palazzo], Inf. Pasqualin/Località Lupini, Tel. 035.541372-908028/333.8371922, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 4-8-15-18

35° CAMINADA AI GARLEC, Calcinatello (BS), [Trattoria Sorriso, Via Mazzini], Inf. Ferrari Giovanni, Tel. 030.9969343, Partenza ore 9:00, Km. 4-11

CORRIDA DEL PROGRESSO, Castelmaggiore (BO), Inf. Bortolotti Lorenzo, Tel. 051.712046/339.4903520, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-7-13-21

MAGIK LAKE COMO, Como (CO), Inf. Aulicino Giuseppe, Tel. 335.6110764, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-21

38° STRACADA, Seveso (MB), Inf. Somaschini Carlo, Tel. 0362.508526, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-13-21

CAMMINATA DI NATALE PER SOLIDARIETA', Trezzo sull'Adda (MI), Inf. La Ferla Giuseppe, Tel. 02.9091756, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-15-21

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

38° NA CAMINADA PAR TUTI, Roncaglia di Ponte S. Nicolò (PD), Inf. Fusaro Luciano, Tel. 049.717593, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 6-12-18

18° MARCIA DELL'ERBOGNONE, Ferrera Erbognone (PV), Inf. Cosio Claudio, Tel. 0382.996119, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-18-25

XXXIX° MARATONINA DI NATALE, Serravalle (RM), Inf. Tasini Carlo, Tel. 0549.901523, Partenza ore 9:30/10:00, Km. 3-7-15

13° MARCIA CONCLUSIVA DI FINE ANNO, Panovec-Nova Gorica (SLO), Inf. Kokot Silvo, Tel. 003865.3031012, Partenza ore 10:00/11:00, Km. 5-10-15

33° MARATONINA DI SAN SILVESTRO, Cusignana Bassa (TV), [Giavera del Montello], Inf. Amadei Bruno, Tel. 0422.774342, Partenza ore 8:30, Km. 6-12-21-30

28° STRAVERESE, Varese (VA), Inf. Zucchi Aldo, Tel. 0332.242228, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-14

21° MARCIA RICORDANDO GLI AMICI, Pradipozzo (VE), Inf. Zadro Sergio, Tel. 340.6018960, Partenza ore 9:00/11:00, Km. 6-11

22° MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO, Montecchio Precalcino (VI), Inf. Abnani Wilma, Tel. 339.6512920/348.3810358, fiaspvicenza@hotmail.com, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-20

MARCIA DEL MANDORLATO, Cologna Veneta (VR), Inf. Mondardo Walter, Tel. 0442.410729, waltermondardo@alice.it, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-10-18

24 DICEMBRE

2° FIACCOLATA DI NATALE, Erba (CO), Inf. Fornasiero Maurizio, Tel. 031.682112, Partenza ore 19:00, Km. 10

CORRI CHE TI PASSA, Cicognara (MN), Inf. Anversa Paolo, Tel. 031.682112, Partenza ore 19:00, Km. 5-10

26 DICEMBRE

6° PASSEGGIATA DELL'AMICIZIA, Paggiare del Tronto (AP), [Spinetoli], Inf. Sabbatini Ubaldo, Tel. 0375.790155, Partenza ore 14:30/15:00, Km. 3-10

16° MARATONINA DI ZANICA, Zanica (BG), Inf. Maoloni Dario, Tel. 035.672506, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 7-11-15-18-23

CROSS'D SAN STEVU, Castelletto Cervo (BI), Inf. Garella Oliviero, Tel. 0161.859150/349.0874418, Partenza ore 9:30/10:00, Km. 4-8-12

26° CORRIDA DI S.SILVESTRO, Puegnago del Garda (BS), [Show Room Felter], Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651389, Partenza ore 9:00, Km. 3-10

20° MARCIA DI FINE ANNO, Novedrate (CO), Inf. Pietroni Paolo, Tel. 031.790927, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-14-20

39° GIRO DELLA FABRONA, Fratta Terme di Bertinoro (FC), Inf. Mandolesi Daniele, Tel. 340.8747617, Partenza ore 8:30/9:15, Km. 12

13° STRAMONCUCCO, Moncucco di Vernate (MI), Inf. Zatti Silvio, Tel. 02.9056927, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12

30° MARCIA DECA BROXEMA, Casalserrugo (VA), Inf. Zatta Severino, Tel. 049.711544/347.8304107, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-10-15

MARCIA CON PREMIAZIONI DI FINE ANNO P.C. CIMANO, Cimano di San Daniele (UD), Inf. Battigelli Silvano, Tel. 346.3084867, Partenza ore 9:00, Km. 14

22° TROVIAMOCI IN AMICIZIA, Cà Nove di Legnago (VR), Inf. Ferrari Lucio, Tel. 0442.629360/349.6959098, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-11-20

31 DICEMBRE

CORSA DI FINE ANNO, San Pancrazio (RA), Inf. Zaccaria Giovanni, Tel. 0544.594139, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 10

1 GENNAIO 2011

22° TRAVERSATA MONTE GRANDE E MONTE DELLA MADONNA - Teolo (PD), Inf. Calore Gianpaolo, Tel. 049.634115, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 10-12

39° TRADIZIONALE INCONTRO PER SALUTARE L'ANNO NUOVO - Avesa (VR), Inf. Sartori G/Gini A. Tel. 045.528154-346.4181539, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 17

2 GENNAIO

14° CORRENDO INSIEME TRA BOSCHI E FONTANILI Lurano (BG), Inf. Brogni Maurizio, Tel. 035.800316-348.5430815, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 8-12-18

LA CHIAVE DEL BAGNO Bologna (BO) - Inf. Tolomelli Paolo, Tel. 338.4890223, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-7-13

27° CAMMINATA DI SANT'ANGELA MERICI 17° TROFEO PATENTINO AMICA CHIPS Desenzano del Garda (BS), [Campo Sportivo Montecroce-Zona Ospedale] - Partenza ore 9:00 - Inf. Ruffoni G./Fototica Rampani, Tel. 030.9141606-9141032 - Km. 1-2-4-11

29° STRADESIO - Desio (MB) - Inf. Schiatti Mirella Paola, Tel. 338.7691936, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-14-21

10° MARCIA DEL TRIM Sempeter (SLO) [Oratorio] - Inf. Kokot Silvo, Tel. 00386.41359369, Partenza ore 9:30/10:30, Km. 6-10-14

3° CAMMINATA DI SAN QUIRICO - Sona (VR), Inf. Follador Flavio, Tel. 348.7049464 - Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 7-13

6 GENNAIO

MARCIA DEI CASTELLI Ghisalba (BG) - Inf. Bergamaschi Arnaldo, Tel. 0363.900049 - Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 6-11-18

CAMMINATA PER LA SALUTE Bologna-Borgo Panigale (BO), Inf. Astorino Gerardo, Tel. 335.8368943, Partenza ore 8:30/9:00 [Centro Bianco Lelli] - Km. 3-7-10

24° CROSS A BEDIZOLE San Vito di Bedizole (BS) - Inf. Porrini L./Salvini G., Tel. 030.676090-674095, Partenza ore 9:00 - Km. 1-3-9

37° SGAMBATA DELLA BEFANA - Lomaniga di Missaglia (LC) - Inf. Canzi Alessandro, Tel. 039.9200475, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-16

7° MARCIA DELLA BEFANA PODENZANESE - Podenzano (PC) - Inf. Vitali Luciano, Tel. 0523.559507, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 6-10-16

26° QUATTRO PASSI VISSIN AL TRENO Peraga di Vigonza (PD), Inf. Bado Damiano, Tel. 348.6626706 - Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 7-11-19



CORSA DELLA BEFANA San Pancrazio (RA)
Inf. Zaccaria Giovanni, Tel. 0544.534139 - Partenza ore 9:00/9:30 - Km. 2-4-10

17ª CORRIPEGGAZZANO MARCIA DELLA BEFANA Pegazzano (SP)
7ª MEMORIAL PIER MANLIO BIBIANO Partenza ore 8:30/9:00 [Palazzina ex Arcimboldo] Inf. Comitato Marce, Tel. 0187.712211 (anche fax) Km. 7-14

38ª CIASPOLADA - Fondo (TN) - Inf. Bertoldi Franca, Tel. 0463.830180-830535 Partenza ore 10:30 - Km. 10

28ª CORSA DELLA BEFANA Terni (TR) Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 0744.733616-360.960179 Partenza ore 10:00/10:30 Km. 5-10

20ª MARCIA DEI MAGI Campolunghetto di Bagnaria Arsa (UD)
Inf. Tiusi Cristiano, Tel. 0432.996027 - Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 8-15

2ª CIASPOLADA DI MONTE CORNO - Lusiana (VI) - Inf. Gasparotto Mario, Tel. 328.0127237 - Partenza ore 9:30/12:00 - Km. 10

2ª MARCIA SERATICENSE Sarego (VI) - Inf. Giacomuzzo Mario, Tel. 320.0804831-0444.820262 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 7-12-18

25ª CAMINADA DE BACO Bovolone (VR) - Inf. Bistaffa Francesco, Tel. 045.7102565 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 6-12-18

9 GENNAIO

30ª CAMINADA INTUREN AL CAMPANEL DE SABBIE Sabbio di Dalmine (BG)
Inf. Lupini/Ghilardi, Tel. 035.372888-564606 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 7-14-17-21

CAMMINATA DEI PRESEPI Mascarano (BO)
Inf. Pareschi Angelo, Tel. 333.8506123 - Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 3-7-11

27ª QUATER PASS A LUNA' - Lonato del Garda (BS) - Inf. Gallina Angelo, Tel. 030.9131137-339.5617060 Partenza ore 9:00 [Centro Sportivo Lonato 2] Km. 1-4-11

7ª CORRICREMA D'INVERNO Crema (CR)
Inf. Piacentini Luigi, Tel. 389.6710021 - Partenza ore 8:00/8:30 - Km. 7-13-20

30ª GIRO DELLE CASCINE Monticello Brianza (LC)
Inf. Pozzi Enrico, Tel. 039.9205224 - Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-14-21

5ª CAMMINATA DEL VOLONTARIATO Ponte dell'Olio (PC)
Inf. Marani Celso, Tel. 0523.550011-320.6933487 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-11-18

28ª CAMINADA PA' FIMISEO Fiumicello di Campodarsego (PD)
Inf. Ruffato Giancarlo, Tel. 049.5565452-339.5937347 Partenza ore 8:30/9:30 Km. 8-12-18

36ª MARCIA DI VERSUTTA - Versutta Casarsa della Delizia (PN) - Inf. Bertolin Luigi, Tel. 0434.870503 - Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 6-10

MARCIA DEI RONCOSAUROI Roncaro (PV) - Inf. Campana Marco, Tel. 339.6246224 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-12-18

14ª MARCIA CON L'ARCI Favaro (SP) - Inf. Scordamaglia Roberto, Tel. 330.436089 - Partenza ore 9:00 - Km. 7-14

12ª PASSEGGIATA DEL 3º MILLENNIO - Cervignano dei Friuli (UD)
Inf. Ragusa Giovanni, Tel. 340.4878536 - Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 8-14

4ª LA PRIMA DELL'ANNO Varese (VA) - Inf. Lattuada Giuseppe, Tel. 0331.775894 Partenza ore 8:30/9:30 Km. 10-20

33ª MARCIA DELLA FRATERNITA' - Monticello Conte Otto (VI)
Inf. Guarino Luigi, Tel. 0444.946442-335.7249199 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-12-18

19ª CAMINADA DEI QUATTRO CAMPANILI - Bevilacqua (VR)
Inf. Dal Santo Elio, Tel. 0442.93380-340.9491085 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-11-16

16 GENNAIO

10ª BUON ANNO PASSEGGIANDO SUI COLLI DI BERGAMO Bergamo (BG)
Inf. Teani Luisa, Tel. 035.531326-393.7003445 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 7-13-20

CAMMINATA AVIS CALDERARA - Calderara di Reno (BO) - Inf. Righetti Domenico, Tel. 051.720124 Partenza ore 9:00/9:30 Km. 3-7-13-20

3ª CAMPESTRE A PICEDO-TROFEO "LILONI GIANFRANCO" - Polpenazze D.G. (BS)
29ª CAMPIONATO HINTERLAND DI CROSS Partenza ore 9:00 [Polo Feristico Enogastronomico] Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651389 (anche fax) Km. 8

SECONDA CIASPOLATA VALLASSINESE Colma di Sormano (CO)
Inf. Bianchi Daniele, Tel. 393.578890 - Partenza ore 8:30/12:00 - Km. 5-10

23ª MARCIA DELLA CROCE ROSSA - Solferino (MN) - Inf. Merighetti A./Martini R., Tel. 0376.854322-370805-339.6312226 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 6-12-18

23ª MARCIA DELLE FONTANE - Fontanafredda di Cadeo (PC)
Inf. Provisi Giuseppe, Tel. 0523.509612-338.8445005 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 5-10-15

1ª QUATTRO PASSI TRA PONTI E CANAI - Bovolenta (PD)
Inf. Favaro Alessandro, Tel. 348.4440981 - Partenza ore 8:00/9:30 [Parco Salvo D'Acquistol] - Km. 2-7-12-19

18ª STRAGUADENSE San Pietro in Gù (PD)
Inf. Bredo Luca, Tel. 049.5991401-329.4274584 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-12-20

7ª AL GIR D'LA COVA DAL GOSEN - Mezzano inferiore (PR)
Inf. Panciroli Giorgio, Tel. 0521.698333 - Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-8-13-18

35ª MARCIA DI S.ANTONIO - Zinasco Vecchio (PV)
Inf. Fasolato Massimo, Tel. 0382.901219 - Partenza ore 8:00/9:00 - Km. 7-12-18

AD CURSA DA CASCION A LA SALENA Castiglione di Cervia (RA) - Inf. Fabrizi Viviano, Tel. 340.1824229 - Partenza ore 9:30 - Km. 2-13

MINICALENDARIO Coriano (RN)
Inf. Gnoli Luigi, Tel. 0541.759422 - Partenza ore 9:00 - Km. 2-6

7ª CAMMINIAMO INSIEME Grisei di Sarzana (SP) - Inf. Baratta Donatella, Tel. 0187.626881-624478 - Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 7-12-22

17ª MARCIA DI SANT'AGNESE Aiello dei Friuli (UD)
Inf. Pasqualini Pierpaolo, Tel. 389.0255091 - Partenza ore 9:30/10:30 - Km. 7-13

20ª GIRO DEI CINQUE PAESI - Sumirago (VA)
Inf. Mirtini Massimo, Tel. 331.1746285 - Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-10-21

37ª MARCIA DELL'AMORE Mirabella di Breganze (VI) - Inf. Pasin Amerigo, Tel. 0445.874608-340.8579379 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-13-18

15ª CAMINADA DE LE TRE FRAZIONI - Prova di San Bonifacio (VR)
Inf. Rizzotto Renato, Tel. 045.7610260 - Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 7-12-21

22 GENNAIO

FIACCOLATA AL CHIAR DI LUNA CON CIASPOLE Tres - Val di Non (TN)
Inf. Bussolati Franco, Tel. 0463.467072 - Partenza ore 19:30 [Rifugio Predaia] Km. 10

25ª STAFFETTA SERENISSIMA - "MIRANO-MONTEFORTE D.A." - Mirano (VE)
Inf. Gusella Andrea, Tel. 345.2487891 - Partenza ore 10:00/19:00 - Km. 100

16ª PER IL SORRISO DEI BIMBI - Monteforte d'Alpone (VR) - Inf. Padoan Prof. Pierluigi, Tel. 348.0065799-045.6103277 (fax) - Partenza ore 10:00/10:30 - Km. 5-10

"PASSI NEL TEMPO" Monteforte d'Alpone (VR) - (4ª MARCIA GUIDATA) MONTEFORTE/ SOAVE - Partenza ore 13:00/16:30 - Inf. Padoan Prof. Pierluigi, Tel. 348.0065799-045.6103277 (fax) - Km. 10

23 GENNAIO

38ª A SPASS COI MACHINU' - Verdello (BG) - Inf. Locatelli Riccardo, Tel. 333.8708570-035.872142 - Partenza ore 7:30/9:00 - Km. 7-12-18

2ª CAMMINANDO TRA LE CHIESE DEI ROMANICO Almenno San Bartolomeo (BG)
Inf. Locatelli Osvaldo, Tel. 035.642757 - Partenza ore 7:30/9:00 [Centro Sportivo] Km. 7-13

GALAVERNA DI PIANORO Pianoro (BO)
Inf. Faggioli Luciano, Tel. 051.776091 - Partenza ore 9:00/9:30 [Impianti Sportivi] Km. 3-7-10-15-17-21

2ª TROFEO LA CALABROSA Brescia (BS)
Inf. Meazzi Romano, Tel. 338.1898093 - Partenza ore 8:00/9:00 [Borgo Whurer] Km. 5-10

2ª GARA PODISTICA Moniga del Garda (BS)
Inf. Turrina Alessandro, Tel. 338.2113937 - Partenza ore 9:00 [Piazza San Martino] Km. 1-4-8

CORRI CARUGO Carugo (CO) - Inf. Foti Aurelia, Tel. 347.8547010 Partenza ore 7:45/8:30 Km. 7-13-20

38ª CAMMINATA DEL DONATORE - Malavicina di Roverbella (MN)
Inf. Piccoli Davide, Tel. 340.7788640 - Partenza ore 8:30/9:00 - Km. 5-9-16

5ª CAMMINATA DEL VOLONTARIATO Ponte dell'Olio (PC)
Inf. Marani Villa, Tel. 0523.550011-320.6933487-335.5234156 - Partenza ore 8:00/9:00 [Sede] Km. 6-11

3ª MARCIA DEI TALENTI Murelle di Villanova di Camposampiero (PD)
Inf. Callegaro P./Arrigoni C., Tel. 348.0427610-346.5107130 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 6-12-18

38ª MARCIA DI S.AGNESE - Rorai Piccolo di Porcia (PN) - Inf. Fracas Edda, Tel. 334.3636923 - Partenza ore 8:30/9:30 - Km. 6-12-18

7ª ORTONOVO E DINTORNI Ortonovo (SP)
Inf. Ferrari Mirco, Tel. 339.6944906 - Partenza ore 8:30 - Km. 7-14

7ª SANT'AGATA RUN Fossalunga di Veduggio (TV) - Inf. Minotto Roberto, Tel. 347.4272332 - Partenza ore 9:00 - Km. 6-12-21

18ª MARCIA DELLA SOLIDARIETA' Ruda (UD)
Inf. Quargnal Franco, Tel. 338.1525764 - Partenza ore 9:00/10:00 - Km. 7-12



LA CAMMINATA DELLA BEFANA
29ª STRADESIO
DOMENICA 2 GENNAIO 2011
MANIFESTAZIONE PODISTICA A PASSO LIBERO APERTA A TUTTI

Km 7 • 14 • 21 / Partenza ore 8.00

Informazioni e prenotazioni:

- Mirella Schiatti 338.7691936
- Fabio Valcarengi 338.5476339
- Filippo Zarbo 0362.522724



Comune di Desio



abbonati a...

**60 o più
pagine
a colori**

SPORTINSIEME

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

ECCEZIONALE GRATUITÀ

Libretto Concorso Nazionale FIASP "Piede Alato"

Per l'attività 2011, il Consiglio Federale ha deliberato di cedere "gratuitamente" a tutti gli abbonati il libretto del Concorso Nazionale F.I.A.S.P. "Piede Alato".

Il libretto, previo presentazione del documento di versamento di 23,00 €, potrà essere ritirato, presso il tavolo del Commissario Tecnico Sportivo presente a tutte le manifestazioni omologate F.I.A.S.P. a partire dalla data dell'8 dicembre 2010, diversamente il libretto potrà essere ritirato presso la Sede del Comitato di residenza.

**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.**

**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.
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,**

SPEDIZIONE POSTALE

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

**ABBONAMENTO
2011**

**60 o più pagine a colori
6 numeri a soli
€ 23,00**

