



TENNIS & FITNESS  
**TAFISA**  
 INTERNATIONAL  
 SPORT FOR ALL ASSOCIATION

# SPORTINSIEME

Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale Viale Veneto, 11/1 - C.P. 29 - 46100 MANTOVA  
 Tel./Fax: 0376 374390 - Dir. Resp. Dott. Giuseppe Colantonio - Alberto Tomassi - Direttore Gioacchino Talamonti - Redazione ed  
 Amministrazione: V.le Veneto, 11/1 - 46100 Mantova - Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione  
 del Tribunale di Terni n. 793 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 - Settembre - Ottobre 2010

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



# SPORTINSIEME

SETTEMBRE - OTTOBRE 2010 - N° 5

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

**Versamento tramite bollettino postale:**  
C/C 14842462

intestato a:

FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI  
SPORT PER TUTTI

FIASP - Viale Veneto, 11/C - 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 resti, tranne esplicita richiesta scritta da parte del loro autore. Il loro invio alla nostra redazione ne implica l'accordo dell'autore per la libera pubblicazione. 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 sottoscritti degli abbonamenti a Sportinsieme, permetteranno alla F.I.A.S.P. di procedere all'invio della pubblicazione. I dati verranno custoditi su supporti informatici e cartacei e trattati nel pieno rispetto delle misure di sicurezza 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

11 Il punto

12 Olimpiadi

14 Attività sportive

16 Percorsi circolari

18 La voce dei Comitati

20 Sodalizi FIASP

26 Marce particolari

27 Trekking

28 Manifestazioni FIASP  
attraverso i Comitati

41 Retrorunning

42 Calendario manifestazioni

47 Chi scrive e chi risponde

48 Pianeta Donna

50 Traumatologia

51 Medicina

52 Alimentazione

54 Abbigliamento sportivo

56 Cultura, storia, arte,  
folclore, attualità, opinioni

58 Soci FIASP  
che si fanno onore

59 I grandi dello sport

60 Fuorisacco

61 Invito alla marcia

66 La terra delle marce FIASP

### Direttori responsabili

Giuseppe Colaninno  
Giacomo Talamonti  
Alberto Tomassini

### Redazione

Trasparenza

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

### Collaboratori Sportinsieme Settembre - Ottobre 2010 - P. 5

Bianchi Lisa  
Bellani Stefano  
Bernaguzzi Claudio  
Biancheri Gianni  
Dott. Bultrini Emanuela  
Bonomi Gaetano  
Cappelli Sara  
Caragnato Carlo  
Chetti Alessandro  
Colaninno Giuseppe  
De Vecchi Claudio  
Di Giò

Dott. Canali Stefano  
Rimamonti Pierluigi  
Terra Gabriele  
Fantà Giuliano  
Franceschini Roberto  
Genovesi Alberto  
Gimale di Brancia  
Guerri Giuliano  
Gardi Alberto  
Ilario e Alessandro

Wikipedia  
Marangoni Francesco  
Martini Remo Claudio  
My Personal Trainer  
Musi Nino  
Pariani Paolo  
Parafati

Pasquetti Aldo  
Pezzi Federico  
Pulastri Paolo  
Ragabiani Angela  
Rasente Stefano  
Rugoli Armando  
Dott. Romano Antonio  
Sabatini Ubaldo  
Sandra - U.E.B.

Langone Bruna  
Sacchetti Gaetano  
Sesato Giuseppe  
Soresini Fulco  
Dott. Sorrentino Bruno  
Taddeucci Ruggero  
Taglietti Francesco  
Vettorato Dario  
Villinger Pat  
Zamboni Aldo  
Zanetti Pierluigi  
Zavaglio Eraldo

### Editore

FIASP  
Federazione Italiana  
Amatori Sport Per Tutti  
Direzione, Redazione,  
Amministrazione e pubblicità  
Viale Veneto 11/C  
46100 MANTOVA  
Tel. e Fax 0376274390

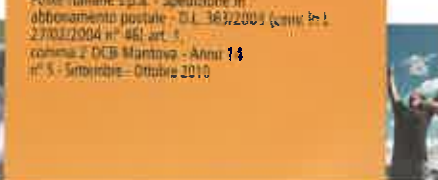
### Impaginazione e Stampa

grafiche Stella - Legnago (Verona)

### Spedizione

Segreteria Generale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Lodi n. 7/93 del  
20/07/1993  
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in  
abbonamento postale - D.L. 3632/2003 (conv. in L.  
27/02/2004 n. 46) art. 1  
romana 2 DCB Mantova - Anni 14  
n. 5 - Settimanale - Ottobre 2010





## SEMPRE CON I PIEDI PER TERRA!!!

Carissimi Amici della FIASP,

quest'ultimo periodo dell'anno ci ha coinvolti in un turbinio di emozioni che solo raramente possono accadere così raccolte nella vita di una Federazione.

Il tutto è iniziato con il felice incontro tra la FIASP ed il Presidium IVV che si è svolto a Mantova e Vicenza, un esempio di ospitalità, professionalità e desiderio di fare conoscere il nostro buon lavoro che solo la maestria di Remo Martini, Angelo Regattieri e Francesco Enea hanno saputo creare. Per tutti noi. Il Presidium ne è rimasto meravigliato ed ha dovuto concludere che il modello FIASP è vincente rispetto a quello di tutte le altre Federazioni.

Poi l'Assemblea Ordinaria di Brescia che ha dato le sue indicazioni, tanto apprezzata da Raymond Claude, a tal punto da fargli dire: l'unica dove si dica qualcosa di serio e si programma la vita di una Federazione!!

Subito dopo la doccia fredda per la prematura scomparsa del Presidente dell'IVV, Sepp Gigl, amico ed estimatore del lavoro che la FIASP svolge nell'IVV. Mio grande Amico: ci chiamavamo 'friends', fratelli, perché senza tanta retorica retrò abbiamo riavvicinato Germania e Italia, ora sempre più unite nella storia dell'IVV. Ciao Sepp, impossibile scordarsi di te!!

Ma non è finita. In meno di trenta giorni ci siamo tuffati nel Congresso dei Delegati di Lussemburgo e nella creazione della Federazione Europea dell'IVV.

Lavoro ordinario? Neppure per sogno!! Per me è stato un banco di prova degno delle migliori tensioni emotive: per la prima volta, insieme a Raymond, sostituivamo un Presidente che non c'era più ed abbiamo gestito una più che positiva Assemblea dei Delegati!!

E come se non ce ne fosse abbastanza, nella stessa sede congressuale Renzo Danesi è stato insignito della medaglia d'argento per meriti presso l'IVV, Alberto Guidi è stato eletto Vice Presidente della Confederazione Europea dell'IVV e ... dulcis in fundo .. alla Federazione



del Sud Tirolo sono state assegnate le Olimpiadi IVV del 2013!!

Il tutto in due mesi!!

La conclusione che posso trarre è che in tutti questi eventi c'è molta FIASP, molta Italia. Anche nel rispetto di un Presidente che non c'è più e che tutti noi abbiamo ricordato e pianto.

L'Italia sta raccogliendo molto dopo aver seminato tanto e già da subito si sono sentite molte voci che desideravano ancora di più. E' vero che occorre sempre capitalizzare ciò che si ha e che occorre battere il ferro finché è caldo, ma è pur vero che dobbiamo fermarci a riflettere anche sui successi fin qui raggiunti. Gustarsi un po' anche la vittoria!

Comunque calma ragazzi, occorre ricordarsi che la FIASP ha un Vice Presidente del Presidium ed un Vice Presidente della Confederazione Europea, cariche che sono già impegnative e di prestigio. Per essere Presidente dell'IVV bisogna studiare tanto ancora, leggere, documentarsi, pensare, girare il mondo per crearsi la giusta mentalità internazionale e non sempre questo è facile e possibile. Ma tutti voi sapete che amo molto la concretezza e la realtà e che mi assumerò certi impegni solo se la FIASP sarà sempre forte così come l'avete voluta e solo se ne sarò all'altezza.

**Giuseppe Colantonio**  
Presidente Nazionale FIASP

presidentefiasp@hotmail.it



# CONTRIBUTI ATTIVITÀ 2011

Il Consiglio Federale in data 26 giugno 2010, ha deliberato i contributi dell'attività 2011.

**Quattro** le novità contributive sulle voci già esistenti del 2010:

- A) Promozione di affiliazione per i Gruppi che si iscrivono per la prima volta alla FIASP e che organizzano **una sola marcia** in un giorno feriale: € 110,00 incluso l'annuario delle Manifestazioni, la polizza RCVT del Presidente.
- B) Inserimento del costo **"dell'annuario Nazionale delle manifestazioni F.I.A.S.P."** nel contributo di affiliazione e/o riaffiliazione.
- C) Aumento di **3,00 € per la Rivista Sportinsieme** (che passa a 23,00 €), causa l'aumento del costo della spedizione, allegato in omaggio il **"Libretto del Concorso Piede Alato"**, senza il "bonus".
- D) La possibilità di inserire la propria manifestazione sull'Annuario della Federazione (senza alcun riferimento commerciale) è subordinata al versamento completo delle quote di affiliazione e/o riaffiliazione. Tale iniziativa d'ora in avanti è da considerarsi quale benefit connesso all'affiliazione e concessa a tutte le Società/Gruppi/Associazioni per la divulgazione e il raggiungimento dei fini statutari.

In sostanza, con l'integrazione del costo dell'Annuario Nazionale delle manifestazioni F.I.A.S.P. nel contributo di affiliazione, il Consiglio Federale ha ribadito come necessario che tutte le Società/Gruppi/Associazioni siano in possesso di questo volume che racchiude tutta l'attività sportiva della Federazione, al fine di essere tutti partecipi della plurale attività svolta all'interno della F.I.A.S.P. . Nulla è mutato per quei Comitati che già nella loro gestione operavano in questo senso.

La Segreteria Generale rimane a disposizione per qualsiasi spiegazione delle voci in lettura.

CODICE OPERAZIONE	VOCI CONTRIBUTIVE	CONTRIBUTO UNITARIO
----------------------	----------------------	------------------------

Codice 530	Affiliazioni quadri organi centrali: <i>Presidente Nazionale</i> <i>Membri del Consiglio Federale</i> <i>Membri della CAF</i> <i>Giudici Regionali</i> <i>Membri Revisori dei Conti</i>	€ 50,00
Codice 521	Affiliazione quadri organi periferici: <i>Presidente del Comitato</i> <i>Membri del Consiglio Provinciale</i>	€ 20,00
Codice 557	Affiliazione fiduciari regionali:	€ 20,00
Codice 515	Affiliazione quadri dirigenti periferici: <i>Presidenti di Società/Gruppi/Associazioni</i> <i>con inclusione polizza RCVT</i>	€ 20,00

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

Codice 536      Forma contributiva prima affiliazione o riaffiliazione Società/Gruppo/Associazione senza manifestazioni.

**Il contributo al codice 536, comprende: 10 Soci-Rivista Sportinsieme:**

<i>codice 536</i>	<i>€ 115,00</i>
<i>codice 515 - Affiliazione e Polizza RCVT del Presidente</i>	<i>€ 20,00</i>
<i>codice 524 - Annuario Nazionale 2011</i>	<i>€ 10,00</i>

Totale      € 145,00



**Codice 554** Forma contributiva in promozioni attestata alla prima affiliazione di Società/Gruppo/Associazione con manifestazione in un giorno "festivo"

**Il contributo al codice 554 comprende: 10 Soci-Omologazione manifestazione-assicurazione RCVT e Infortuni-Rivista Sportinsieme.**

codice 554	€ 115,00
codice 515 - Affiliazione e Polizza RCVT del Presidente	€ 20,00
codice 524 - Annuario Nazionale 2011	€ 10,00
<b>Totale</b>	<b>€ 145,00</b>

**Codice 590** Forma contributiva in promozione attestata alla prima affiliazione di una Società/Gruppo/Associazione che organizza nell'arco dell'anno "una sola" manifestazione in un giorno "non festivo".

**Il contributo al codice 590 comprende: 10 Soci-Omologazione manifestazione-Assicurazione RCVT e Infortuni-Rivista Sportinsieme.**

codice 590	€ 80,00
codice 515 - Affiliazione e Polizza RCVT del Presidente	€ 20,00
codice 524 - Annuario Nazionale 2011	€ 10,00
<b>Totale</b>	<b>€ 110,00</b>

**Codice 587** Forma contributiva in promozione attestata alla prima affiliazione di una Società/Gruppo/Associazione che organizza solo un percorso circolare.

**Il contributo al codice 587 comprende: 10 Soci-Omologazione Circolare-Rivista Sportinsieme.**

*Nel contributo "NON" è inclusa la polizza assicurativa per RCVT ed infortuni, in quanto questa voce deve essere indicata a margine del sottoscrittore contributo al codice 533 per i mesi di apertura.*

codice 587	€ 115,00
codice 515 - Affiliazione e Polizza RCVT del Presidente	€ 20,00
codice 524 - Annuario Nazionale 2011	€ 10,00
<b>Totale</b>	<b>€ 145,00</b>

**Codice 593** Forma contributiva di riaffiliazione Società/Gruppo/Associazione che allestisce percorso circolare permanente.

**Il contributo al codice 593 comprende: 10 Soci-Omologazione del Circolare-Rivista Sportinsieme.**

*Nel contributo "NON" è inclusa la polizza assicurativa per RCVT ed infortuni in quanto questa voce deve essere indicata a margine del sottoscrittore contributo al codice 533 per i mesi di apertura del circolare stesso.*

codice 593	€ 145,00
codice 515 - Affiliazione e Polizza RCVT del Presidente	€ 20,00
codice 524 - Annuario Nazionale 2011	€ 10,00
<b>Totale</b>	<b>€ 175,00</b>

**Codice 548** Contributo per ogni altro circolare gestito dalla stessa Società/Gruppo/Associazione.

**Il contributo al codice 548 comprende la Omologazione del circolare**

*Nei contributo "NON" è inclusa la polizza assicurativa RCVT ed Infortuni, in quanto questa voce deve essere indicata a margine del sottoscrittore contributo al codice 533 per i mesi di apertura del circolare stesso.*

codice 548	
<b>Totale</b>	<b>€ 45,00</b>



codice 500 Forma contributiva di riaffiliazioni Società/Gruppo/Associazione che propone “manifestazione sportiva”.

**Il contributo al codice 500 comprende: 10 Soci-Omologazione-Assicurazione RCVT e Infortuni-Rivista Sportinsieme.**

codice 500	€ 145,00
codice 515 - Affiliazione e Polizza RCVT del Presidente	€ 20,00
codice 524 - Annuario Nazionale 2011	€ 10,00
<b>Totale</b>	<b>€ 175,00</b>

Codice 506 Forma contributiva per ogni altra manifestazione organizzata dalla stessa Società/Gruppo/Associazione in un giorno “festivo”

**Il contributo al codice 506, comprende la Omologazione e l'Assicurazione di RCVT ed Infortuni.**

codice 506	
<b>Totale</b>	<b>€ 80,00</b>

Codice 509 Forma contributiva per ogni altra manifestazione organizzata dalla stessa Società/Gruppo/Associazione in un giorno “non festivo”.

**Il contributo al codice 509, comprende la omologazione - l'Assicurazione RCVT ed Infortuni.**

codice 509	
<b>Totale</b>	<b>€ 45,00</b>

**Varie sulle forme contributive: circolari e marce**

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

**ALTRE VOCI CONTRIBUTIVE**

**Libretto Piede - Alato-Tessere IVV**

Codice 539	Tessere IVV	€ 6,00
Codice 542	Libretto Piede Alato	€ 6,00
Codice 545	Libretto Piede Alato Giovani	€ 3,00
Codice 608	Duplicati Concorso Piede Alato Concorsi IVV	€ 10,00
Codice 566	Timbro Rotante	€ 30,000

**Annuario Nazionale F.I.A.S.P. – Annuario Internazionale IVV**

Codice 524	Annuario Nazionale F.I.A.S.P. 2011	€ 10,00
Codice 560	Annuario Internazionale	€ 10,00

**Scadenza dati marcia per annuario nazionale e internazionale 2011**

La trasmissione dei progetti organizzati degli Aderenti per la stesura dell'annuario nazionale e internazionale devono giungere alla Segreteria Generale entro la data del 31 agosto 2010.

**Inserzioni Annuario Nazionale F.I.A.S.P. 2011**

L'annuario nazionale delle manifestazioni F.I.A.S.P. 2011, oltre ai progetti delle manifestazioni sarà arricchito da inserzioni d'eventi sportivi.

Le Società/Gruppi/Associazioni possono aderire alla stesura del volume nazionale inviando le loro inserzioni tramite Comitato alla Segreteria Generale entro la data del 10 settembre 2010.

Le inserzioni vanno spedite su CD, o tramite e-mail a: f.i.a.s.p.2@tin.it, con immagini ad alta risoluzione. Gli “inserzionisti” devono accertarsi che i loro progetti siano arrivati alla Segreteria Generale.

Per l'adesione al codice 616, si richiedono i dati specifici per emettere la fattura, questi dati devono essere trasmessi alla Segreteria Generale unitamente all'invio del progetto.

Codice 518                      Inserzioni manifestazioni sull'annuario nazionale  
 F.I.A.S.P. senza alcun riferimento commerciale                      € 100,00  
**L'adesione al codice 518, "non" comporta nessuna emissione di fattura**

Codice 616                      Inserzione manifestazione sull'annuario nazionale  
 F.I.A.S.P. con riferimento commerciale                      € 120,00  
**L'adesione al codice 616, "comporta" l'emissione di fattura**

### **Sportinsieme**

Codice 527                      Abbonamento a Sportinsieme con "gratuità"  
 libretto Piede Alato senza "bonus"                      € 23,00

Codice 518                      Inserzione in box manifestazione                      € 100,00

Codice 611                      **Promozione rubrica: invito alla marcia Rivista Federale Sportinsieme**  
 La rubrica di Sportinsieme: "Invito alla marcia" composto da una pagina formato A/4:  
 a) testo storia della Società/Gruppo/Associazione,  
 b) testo culturale del luogo dove si svolge la manifestazione,  
 c) inserzione in box evento sportivo,  
 viene promosso alle Società/Gruppi/Associazioni affiliate alla F.I.A.S.P. .  
 L'interessato è tenuto a fornire alla Segreteria Generale i testi, le fotografie ad alta intensità su CD, oppure inviate tramite e-mail a: f.i.a.s.p.2@tin.it, nei tempi tecnici di "TRE" mesi prima della pubblicazione sul numero desiderato.  
 Rubrica invito alla marcia                      € 150,00

Codice 613                      **Inserzioni spazi varie su Sportinsieme**  
 Le Società/Gruppi/Associazioni, possono richiedere spazi per inserzioni di eventi su Sportinsieme nelle forme desiderate:  
 a) un quarto di pagina,  
 b) mezza pagina,  
 c) pagina intera,  
 d) più pagine  
 I contributi relativi vengono concordati con la Segreteria Generale.

#### **Promozione Rivista Federale Sportinsieme 2011**

Le Società/Gruppi/Associazioni che hanno 25 Soci F.I.A.S.P., oppure 5 di soci "abbonati" a Sportinsieme, possono richiedere: "gratuitamente" l'inserzione di un loro evento sportivo omologato F.I.A.S.P. - IVV, su un numero della Rivista Federale Sportinsieme, tramite box attualmente in uso.

### **Tasse di ricorsi: Giudice Regionale – Commissione Appello Federale**

Codice 596                      Tassa di ricorso Giudice Regionale                      € 200,00

Codice 599                      Tassa di ricorso alla CAF                      € 400,00

Codice 602                      Deposito cauzionale lodo arbitrale                      € 10.000,00

Codice 512                      **Affiliazione Socio Ordinario**                      € 6,00  
*Il Socio F.I.A.S.P. "indipendente" (colui il quale non fa parte di nessuna Società/Gruppo/ Associazione) all'atto della adesione alla F.I.A.S.P. può indicare di appartenere a un Comitato diverso dalla provincia in cui risiede e si iscrive una sola volta nell'arco dell'anno solare.*

### **Assicurazione Percorso Circolare Permanente**

Codice 533                      Contributo assicurativo percorso circolare per ogni mese                      € 10,00



**Assicurazioni manifestazioni particolari**

Codice 569

Per manifestazioni particolari si intendono gli eventi ai margini delle attività istituzionali che vengono di volta in volta concordate con GROUPAMA.  
 Il contributo viene concordato con la Segreteria Generale.

**Contributi di partecipazione alle manifestazioni**

**1) Per solo servizi manifestazione**

Il contributo "massimo" applicabile per la partecipazione alla manifestazione per i soli servizi connessi agli eventi in base alle varie distanze chilometriche deliberati dal Consiglio Federale nel 2008 (senza riconoscimento) ed ancora vigenti sono:

- a) da 0 a 30 km € 2,00,
- b) da 31 a 50 km € 4,00,
- c) da 51 a 100 km € 10,00,

*Per casi particolari e motivati, possono essere concesse deroghe alle norme citate.*

*La Società/Gruppo/Associazione dovrà comporre domanda scritta di deroga al Comitato e per conoscenza alla Segreteria Generale.*

**2) Per i servizi manifestazione e riconoscimento individuale**

La competenza di stabilire in contributo per una manifestazione per i servizi e per il riconoscimento individuale spetta al Comitato Provinciale in fase di omologa, il quale agisce di norma sulla richiesta della Società/Gruppo/Associazione in base al "dono" presentato, oppure in base a criteri e valutazioni proprie, assembleari, o altre motivazioni.

**Giornata nazionale di solidarietà F.I.A.S.P. 2011**

La "Giornata di Solidarietà F.I.A.S.P. 2011" è dedicata alla "Associazione la Nostra Famiglia" con sede in Via Don Luigi Parini (Lecco).

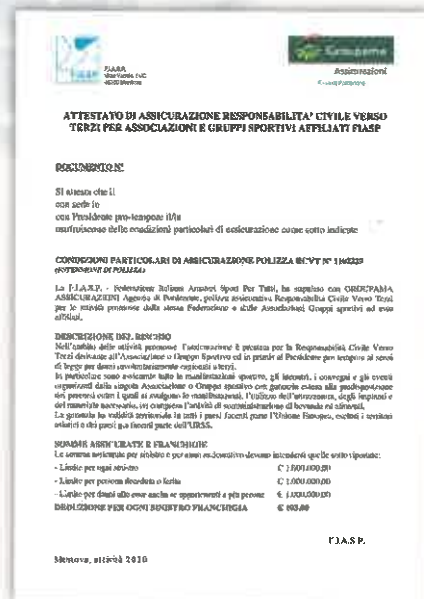
**Adempimenti**

Le Società/Gruppi/Associazioni, devono esporre sui depliant marcia i simboli sottostanti.



**Attestato di assicurazione presidenti di società/gruppo/associazione**

La Segreteria Generale informa i Presidenti delle Società/Gruppi/Associazioni di avere consegnato o inviato ai Comitati i loro attestati assicurativi di Responsabilità Civile Verso Terzi desunti dal contributo versato di affiliazione per l'attività 2010: codice 515.







# NOMINE E CONFERIMENTI



In qualità di Presidente Nazionale FIASP comunico che in data 9 luglio 2010, nel corso della Assemblée Generale dei Delegati IVV, al Sig. Renzo Danesi è stata conferita la medaglia d'argento quale Riconoscimento IVV per il lavoro che Renzo da anni svolge all'interno del Congresso dei Delegati. Non è necessario che io ricordi quanto lavoro il Consigliere Renzo Danesi si sobbarchi per far sì che la Delegazione Italiana sia sempre puntuale, corretta e di grande rappresentatività all'interno del mondo dell'IVV. A lui vanno i miei più sentiti auguri per questo ambito riconoscimento internazionale pregandolo ...di continuare a lavorare per una Delegazione Italiana presso l'IVV sempre puntuale, corretta e rappresentativa!!!

In qualità di Presidente Nazionale FIASP e di Vice Presidente del Presidium Internazionale dell'IVV, comunico che in data 10 luglio 2010, nel corso della Costituzione della Confederazione Europea dell'IVV, il Dott. Avv. Alberto Guidi è stato eletto Vice Presidente del Presidium Europeo. Questa carica rende onore al Dott. Guidi del lavoro che da anni svolge disinteressatamente per la causa dello Sport per Tutti e del suo particolare affetto ai principi dell'IVV, che sono anche i principi portanti della FIASP. Un altro tassello di riconoscimento internazionale alla FIASP si aggiunge ai precedenti già in atto a testimonianza del buon lavoro di promozione sportiva che, ne sono certo, si sta svolgendo in FIASP. Al Dott. Guidi vanno i migliori auguri di Buon Lavoro ( e Dio sa quanto ci sia da programmare nel campo della promozione sportiva in Europa !!) miei personali e di tutta la FIASP.



Mi è cosa estremamente gradita comunicare che in data 9 luglio 2010 in occasione del Congresso dei Delegati che si è tenuta a Città di Lussemburgo, alla Federazione del Sud Tirolo sono state assegnate l'organizzazione delle OLIMPIADI 2013. TI Sud Tirolo ha dovuto confrontarsi con la concorrenza agguerrita di Cina Popolare e dell' Austria ma il risultato è stato brillante, inequivocabile, incontestabile. All' Amico Friedrich Ploner a Reinhold Bernardi e a tutti gli Amici del Sud Tirolo vanno i migliori auguri di Buon Lavoro ... oltre che la nostra promessa non formale di un aiuto secondo necessità. Complimenti,

# PASSO DOPO PASSO... VERSO L'OSPEDALE AMICO DEI BAMBINI



La Giornata Nazionale Fiasp per l'anno 2011 sarà dedicata alla solidarietà verso i bambini.

La FIASP ha raccolto infatti la richiesta di supportare un ambizioso e pregevole progetto formulato dall'Istituto Scientifico E. Medea dell'Associazione "La Nostra Famiglia", che intende realizzare una struttura di eccellenza a misura di bambino nel polo di Bosisio Parini (Lc).

L'intento è quello di arricchire una struttura che già da oltre 60 anni si occupa della diagnosi e della presa in carico sanitaria e socio-educativa di bambini affetti da malattie neuropsichiatriche.

Lo sforzo di questo progetto è quello di poter mettere a disposizione tutta la competenza nella diagnosi, cura e riabilitazione dell'epilessia, dei disturbi del comportamento, del ritardo mentale, delle malattie genetiche e dell'ipovisione a livello infantile di tutti i soggetti che ne hanno necessità.

La costruzione dell'"Ospedale amico", questo il nome del progetto, permetterà ai bambini con problematiche neuropsichiatriche ed alle loro famiglie di usufruire di nuovi spazi ed opportunità per migliorare la qualità della loro vita. L'istituto si arricchirà di una risonanza magnetica di ultima generazione, di 12 ambulatori di diagnostica e terapia riabilitativa di posti letto aggiuntivi

destinati al ricovero ospedaliero ed al day-hospital.

E noi che cosa possiamo fare? Potremo diventare attori di questo importante evento contribuendo alla raccolta che la FIASP farà nella giornata nazionale 2011, tradizionalmente dedicata alla solidarietà.

Ogni volta che incontrerete un bambino affetto da malattia neuropsichiatria, o parlerete con un genitore di bambino diversamente abile, potrete sentirvi fieri di Voi stessi perché avrete avuto

la possibilità di contribuire al miglioramento della loro qualità di vita.

In un momento in cui tutti dobbiamo stringere i denti per tirare avanti, un piccolo gesto di solidarietà ci farà sentire meglio, basta poco, ma fatto da tanti, consente di realizzare grandi progetti!

La FIASP coniuga da sempre felicemente l'unione fra sport, socializzazione e solidarietà: è uno dei suoi valori aggiunti.... non manchiamo di testimoniarlo anche per il 2011...

**EM ASSOCIAZIONE la Nostra Famiglia**

**Facciamo crescere insieme l'ospedale amico**

**Una struttura d'eccellenza a misura di bambino**

**243 posti letto, di cui 90 per ricoveri in Day-Hospital, 12 ambulatori dedicati alle malattie neuropsichiatriche dell'età evolutiva, un investimento di 5 milioni di Euro, attraverso il quale intendiamo rafforzare la nostra mission: far crescere a Bosisio Parini un polo d'eccellenza a misura di bambino.**

**Voi con Noi**

**FAI PARTE ANCHE TU DI QUESTO GRANDE PROGETTO. DAI IL TUO CONTRIBUTO:**

- CONTO CORRENTE POSTALE N. 50738227
- BONIFICO BANCARIO BUL/CIC IBAN IT 14-J 03099 01271 400000000088

INTERISTI ALL'ASSOCIAZIONE "LA NOSTRA FAMIGLIA", CAUSALE OSPEDALE AMICO

**www.emedea.it - www.lanostrafamiglia.it**

**Agli sponsor ricordiamo che:**

- Le donazioni a La Nostra Famiglia sono deducibili o detraibili, come previsto dalla legge.
- E' possibile esporre il marchio dell'azienda attraverso appositi striscioni predisposti in vari formati.
- Nel giorno della Camminata sarà possibile conoscere i testimonial in occasione dell'assegnazione dei premi.

**LA NOSTRA FAMIGLIA si può sostenere anche destinando il 5 per mille (C.F. 00307430132)**

# IL CENTRO SERVIZI DEL COMITATO

La vita associativa è regolata da varie norme che si distinguono l'una dall'altra per far sì che l'omogeneità di chi vi aderisce abbia il più alto riscontro nel rispetto delle regole.

Le norme che regolano la vita associativa di un Comitato Provinciale sono sostanzialmente le stesse riportate sullo Statuto e sui Regolamenti Applicativi della F.I.A.S.P. .

A margine di queste norme però, ne esistono altre sul piano etico-comportamentale, basate sulla cultura, altruismo, educazione, impegno, volontariato che portano la vita della "comunità" associativa provinciale a raggiungere traguardi di maggiore prestigio.

Su questo piano, il lavoro e l'impegno espresso da alcuni Soci F.I.A.S.P. nel corso degli anni è risultato importante proprio là dove la stessa F.I.A.S.P. non era presente: infatti là dove la sensibilizzazione dei "Dirigenti" di qualsiasi Organo Periferico della Federazione è stata maggiore si sono creati i presupposti per far nascere nuovi Gruppi, nuove manifestazioni, nuovi interessi. Elencare i molteplici progetti organizzativi succedutesi negli anni sarebbe cosa molto lunga e laboriosa da ricostruire e servirebbe ben oltre lo spazio che questo articolo ricopre. Come aneddoto basta ricordare che si dice ancor oggi che "qualcuno" ha tappezzato di "freccie F.I.A.S.P." la provincia dove il Comitato ha operato, ... al fine di fare del proselitismo e promozione, raggiungendo riscontri di pregio e di riconosciuta stima. Ma di questi aneddoti che testimoniano attaccamento ai colori della Federazione... ce ne sono tantissimi!

Sulle gesta spontanee delle iniziative promosse dai Comitati sino ad oggi, la Federazione non può che ringraziare e lodare chi si è adoperato nelle varie proposte sportive che indubbiamente hanno portato divulgazione del mar-

chio FIASP, lustro, valore ed economicità. Oggi, però, occorre riordinare un po' tutto questo settore e le varie iniziative promosse da un Comitato Provinciale devono rigorosamente rientrare in un progetto esclusivamente istituzionale ed essere contemplate ed autorizzate dal Consiglio Federale.

Come più volte è stato ricordato dal Presidente Nazionale nel corso di questi ultimi due anni, è bene che il Comitato Provinciale, in quanto "Organo Periferico della Federazione", si limiti alla parte istituzionale demandando ad Organo parallelo -Centro Servizi- l'organizzazione di eventi sportivi e non che abbiano o no risvolti anche commerciali.

In sintonia su queste tesi "federali", sostenute dal "legale" rappresentante della Federazione, una delle ultime iniziative di molti Comitati Provinciali, risulta essere la registrazione presso l'Ufficio Registri del "Centro Servizi" del Comitato stesso, e questo per stare al passo con altri Comitati e per il bene della "collettività" sportiva aderente allo stesso Comitato.

Valutando queste nuove modalità di "lavoro" il Socio F.I.A.S.P. non deve scambiare lucciole per lanterne, pensando che le manifestazioni sotto la veste organizzativa del "Centro Servizi" siano 'cosa privata' del Presidente del Comitato, dei suoi Consiglieri o di chi si attiva sul piano organizzativo al di là del tavolo dei ristori, così come non deve pensare che gli eventuali "utili" siano "ripartiti" fra chi si è proposto nella realizzazione di questo o di quell'evento. Il fine del Centro Servizi è quello di rendere disponibili dei fondi per iniziative ludiche, motorie, sociali ed aggregative del Comitato Provinciale FIASP cui è legato.

In sostanza, il Centro Servizi è un "gruppo" affiliato alla F.I.A.S.P., che opera per tutta la collettività sportiva

del Comitato e "per" il Comitato.

Ne consegue che con queste finalità, più numerose sono le iniziative progettate dal Centro Servizi, maggiore potrebbero essere le disponibilità economiche del Comitato Provinciale utili per far fiorire tutte quelle iniziative che valorizzano il Socio ed i Gruppi FIASP.

Sull'esperienza positiva dei casi che già operano con il Centro Servizi, risulta quindi più logico pensare che Calendario Provinciale, notiziario del Comitato, festa annuale, incontri mensili e quant'altro ancora, vengano in parte sostenuti dai contributi derivanti dai progetti realizzati dal Centro Servizi.

Diversamente, venendo meno questi "contributi", non è da escludere che determinate voci inerenti dello stare insieme nella vita del Comitato, inteso come "aggregazione sociale-sportiva", dovranno essere sostenute economicamente solo dagli Aderenti.

A sostegno di quanto detto, posso dire che alcuni Comitati nello loro Assemblee hanno illustrato questo aspetto organizzativo-economico, invitando gli Aderenti a collaborare.

Il Centro Servizi, infine, è anche un punto di riferimento per Gruppi o Associazioni che si troverebbero aiutati nella progettazione e realizzazione degli eventi sociali ed aggregativi oltre che delle varie manifestazioni.

Costituire il Centro Servizi e aderire alle sue progettualità, è motivo per qualsiasi Socio F.I.A.S.P. di aggregazione e coesione al fine di accrescere l'attenzione verso chi si avvicina all'attività dello sport per tutti della F.I.A.S.P. nei valori che la stessa da oltre 35 anni persegue.



# PECHINO 2008

Il sipario si è alzato: con la tradizionale cerimonia di apertura è iniziata l'avventura delle Olimpiadi di Pechino 2008. Un'apertura che ha celebrato la nuova Cina che guarda al futuro, anche con molta attenzione rivolta al passato più glorioso, solo quello molto remoto, e poi i classici momenti d'ogni cerimonia, soprattutto una bellissima accensione del braciere. Il portabandiera e capitano dell'Italia è stato Antonio Rossi. La cerimonia ha preso il via scandita da un countdown martellante di 2008 percussionisti armati di led colorati, per poi raccontare in un susseguirsi di sezioni alcuni momenti salienti della storia millenaria della Cina. Si è andati molto all'indietro, dalle pitture sui rotoli di carta che hanno fatto da scenografia, o meglio da tappeto, a tutta la cerimonia, quindi l'invenzione dei caratteri di stampa mobili, la via della seta, fino al passaggio repentino, con un salto di secoli, alla Cina che guarda al futuro, con lo stadio olimpico, il già celebre Nido d'uccello, ricreato da una muraglia di acrobati, ed ancora la Cina alla conquista dello spazio. Ci sono

stati accenni alla natura, per la quale in Cina in realtà il più è ancora da fare, e poi gran sfarzo di fuochi d'artificio anche per ricordare l'invenzione della polvere da sparo che spetta ai cinesi. Una cerimonia che alla fine è risultata meno coinvolgente di altre, con un ricorso continuo alle coreografie di massa, ma che ha comunque riservato dei momenti di grande emozione. Su tutti l'accensione del braciere che ha chiuso la serata oltre la mezzanotte (con un ritardo di tre quarti d'ora sulla scaletta): l'ultimo tedeforo è stato Li Ning, il ginnasta che ai Giochi di Los Angeles 1984 si rivelò come la prima grande figura cinese della storia olimpica vincendo tre ori. Li Ning ha preso letteralmente il volo sorretto da un cavo metallico che l'ha portato in una corsa nell'aria a fianco della copertura dello stadio, fino all'altezza del braciere. Un braciere ben celato, che nonostante l'imponenza non si è praticamente scoperto fino all'ultimo. Davvero una scena ben costruita. Questo per la parte artistica. La sfilata degli atleti ha invece riservato la sorpresa dell'otti-

ma accoglienza riservata a Taipei, la cosiddetta Cina nazionalista, mentre le due Coree, al contrario di quanto accaduto a Sidney e ad Atene, stavolta hanno sfilato separatamente: non sempre le Olimpiadi riescono nei miracoli. Il nostro Antonio Rossi, visibilmente emozionato, ha guidato la squadra azzurra, e ai cinesi padroni di casa è stata tributata una vera ovazione ed uno spazio interminabile per la sfilata. Da rimarcare anche il discorso del presidente del CIO, il belga Jacques Rogge, che ha ricordato il disastroso terremoto del Sichuan dello scorso maggio e si è soffermato, come suo solito, sull'importanza di gareggiare in maniera pulita, senza doping, per tutti gli atleti. Un impegno costante sul doping, quello di Rogge, che sta dando frutti, ma che ha bisogno di essere portato avanti in maniera più armoniosa tra i vari sport. Ed ora, con il braciere acceso, i discorsi, il protocollo, tutto a posto senza i temuti contrattempi, finalmente la parola può passare agli atleti.



## Medagliere ITALIA

L'Italia si è piazzata "nona" nel medagliere Olimpiadi con:

- 8 medaglie d'oro
- 10 medaglie argento
- 10 medaglie di bronzo

Le medaglie sono state conquistate da:

Valentina Vezzali, Giovanna Trillini, Alessandra Sensini, Rossano Galtarossa, Josefa Idem, Giulia Quintavalle, Matteo Tagliariol, Federica Pellegrini, Chiara Cainero, Andrea Minguzzi, Alex Schwazer, Roberto Cammarelle, Mauro Nespoli, Davide Rebellin, Francesco D'Aniello, Alessia Filippi, Luca Agamennoni, Simone Venier, Mauro Sarmiento, Clemente Russo, Tatiana Gauderza, Stefano Carozzo, Diego Confalonieri, Iaria Salvatori, Diego Occhiuzzi, Diego Romero, Elisa Rigau, Vincenzo Picardi, Andrea Facchin, Antonio Scaduto.



# APPUNTAMENTO A LONDRA 2012

Dalla Cina alla Gran Bretagna, da Pechino a Londra. Nella sera (cinese) del 24 agosto si è consumato anche l'ultimo atto della bella Olimpiade 2008, l'Olimpiade di Pechino e dei cinesi. Dopo le ultime emozioni agonistiche, la maratona che stavolta non ha chiuso il programma per essere disputata di mattina, le finali di basket e pallavolo, le polemiche della ginnastica ritmica, è stato il momento di ritrovarsi al magnifico Nido d'Uccello per l'ultimo atto, la cerimonia di chiusura. Una cerimonia molto più semplice di quella d'apertura, con il consueto ricorso continuo a giochi pirotecnici e alle coreografie di massa, ma con momenti molto significativi. Lo spegnimento della fiaccola è stato struggente, con al centro dello stadio una torre animata da acrobati che ha continuato a simulare il fuoco dopo che il braciere era stato spento. Un coinvolgente invito a portare con sé lo spirito olimpico che il braciere ha testimoniato per due settimane. Molto significativo il discorso del presidente del CIO, Jacques Rogge, che ha ricordato come adesso, dopo i Giochi, la Cina sappia qualcosa in più del mondo e il mondo sappia qualcosa in più della Cina. Una conoscenza reciproca che è l'indispensabile mattone per costruire un futuro con meno timori, meno



incertezze e più rispetto. La Cina ha certamente fatto vedere di avere delle possibilità enormi, ha organizzato i Giochi come meglio non si poteva. Le preoccupazioni erano concrete e serie, ma tutto è filato liscio facendo quasi dimenticare i timori della vigilia. Certo, non si può dimenticare tutta la contraddizione della Cina e della sua escalation economica, ma l'Olimpiade ha fatto una parte del suo compito, gettando un ponte più solido tra Occidente ed Oriente, dove far passare conoscenze, esperienze, libertà e democrazia. Sarà il futuro a dire quanto solido sia questo ponte, quanta influenza potranno aver avuto i Giochi nel percorso della Cina. E' altrettanto certo che il CIO avrebbe potuto fare qualcosa in più, ed in questo l'Olimpiade ha fallito, che limitarsi a dire, per voce del suo presidente, che le leggi cinesi vanno rispettate. Ora, i simboli dell'olimpismo sono passati già a Londra 2012, la bandiera con i

cinque cerchi consegnata al sindaco londinese, il neoletto Boris Johnson. Sarà un compito non semplice quello di Londra nella successione a Pechino, nonostante la straordinaria tradizione e cultura sportiva anglosassone. La disponibilità economica e di volontari ha dato ai Giochi di Pechino un volto di massimo splendore ed efficienza che non sarà certamente semplice da riproporre. Anche questo è un segno dei tempi: fino a non molti anni fa sarebbe stata inimmaginabile una Cina capace di organizzare un'Olimpiade meglio di quanto hanno saputo fare gli stati del vecchio continente. Ora anche qui si misura la forza dei paesi emergenti e non è un caso che anche Doha, la capitale del Qatar si sia fatta avanti per ospitare l'edizione del 2016, per la quale è stata comunque scartata. Nell'ambito più prettamente sportivo questi quattro anni dovrebbero portare qualche modifica al programma di gare: il presidente Rogge sembra intenzionato a sfozzire qua e là in un calendario che è effettivamente un po' pletorico. Potrebbero farne le spese il taekwondo, il baseball ed il softball, che rischiano di sparire dal programma. Sarebbe la prima volta, dopo un secolo, che alcuni sport vengano cancellati dalle Olimpiadi.



# TRIATHLON



Nato nel 1977 come sfida estrema alle capacità umane su distanze lunghe dalla pazzia idea di un capitano della Marina statunitense di riunire in un'unica competizione le tre più importanti gare che si disputavano sull'isola di Oahu: una competizione natatoria di 3,8 Km, 180 Km della Around Oahu Bike Ride e i 42.195 mt di corsa della maratona, il triathlon ha subito nel corso degli anni un'evoluzione che ne ha portato l'ingresso ufficiale alle olimpiadi di Sidney 2000 anche se in versione ridotta rispetto alle distanze originali. Si è infatti gareggiato, sia nella competizione maschile che in quella femminile, sulla distanza definita "olimpica" consistente in: 1500 mt a nuoto, 40 Km di ciclismo e 10 Km di corsa. In questi ultimi anni si è assistito a un notevole sviluppo e diffusione di questo sport, anche in relazione all'esordio olimpico, e, se molto si conosce in merito alle singole discipline, nuoto, ciclismo e atletica leggera, ancora limitate sono le nozioni applicabili alla pratica combinata di queste tre specialità che chiaramente comporta problematiche che sono peculiari di questo nuovo sport di resistenza.

## Peculiarità del Triathlon

Interessante sottolineare che la frazione di ciclismo nel triathlon olimpico ha una notevole valenza nell'economia della gara, in quanto riveste circa il 53-55 % del computo totale della durata della gara a scapito della corsa 27-28 % e del nuoto 17-20%. L'introduzione della possibilità di effettuare la scia durante la frazione in bicicletta è av-

venuto nella ricerca di una maggiore spettacolarizzazione dell'evento e di conseguenza una migliore riproducibilità televisiva con il successivo maggior interesse da parte degli sponsor. Il passaggio a questo tipo di competizione ha introdotto un'ulteriore innovazione del regolamento che in origine non prevedeva la possibilità di effettuare la scia nella frazione ciclistica, e che attualmente prevede ancora questo divieto nelle gare Ironman o per alcune federazioni, come per esempio quella Svizzera, anche nella distanza denominata olimpica. Anche se nella fase iniziale del passaggio scia vietata /scia consentita si assistette alla vittoria degli atleti che andavano per la maggiore anche nella versione originale, (trattandosi sostanzialmente di forti podisti o ciclisti e di buoni, ma non eccezionali, nuotatori che nonostante il distacco conseguito nella prima frazione riuscivano a fare la differenza nelle due successive), con il passare del tempo ci si rese conto dell'importanza assunta dalla frazione a nuoto nell'economia della gestione della gara, in quanto "prendere" il primo gruppo in una frazione di bici con scia permette un notevole risparmio di energia da sfruttare nella conclusiva frazione di corsa.

## Fisiologia

In linea di massima si può affermare che nel Triathlon, nato come la massima espressione di sport aerobico, per quanto riguarda la distanza olimpica, si stia passando ad uno sforzo di tipo aerobico-anaerobico misto, anche se con una netta prevalenza di lavoro

sviluppato in presenza di ossigeno. La cartina di tornasole è da identificarsi, per la ragione espressa a proposito della possibilità di effettuare la scia nella frazione ciclistica, proprio nello sviluppo della seconda frazione. La possibilità di stare in gruppo riduce in modo esponenziale il dispendio energetico individuale, ed esclude dalla possibilità di vittoria chi non riesce a rimanere nel primo gruppo del nuoto o appena a ridosso dello stesso. Ecco quindi che nella strategia tattica di gara e di conseguenza nella preparazione alla stessa andranno stimolate anche quelle qualità, quali la tolleranza e la potenza lattacida, che in funzione di uno sforzo solitario impostato sul ritmo potevano essere tralasciate o allenate in minima percentuale.

## Modifiche nella metodologia dell'allenamento della frazione ciclistica del triathlon dopo l'introduzione della scia

In questo articolo ci occuperemo di quello che accade nella preparazione della frazione ciclistica, che in modo errato e superficiale viene spesso tralasciata a favore delle altre due frazioni, con la giustificazione di una scarsa rilevanza nel contesto della prestazione globale, rappresentando i 40 Km un mero trasferimento dalla battagliata frazione a nuoto alla decisiva frazione di corsa. Studi sulle gare di coppa del mondo, mondiali e altre competizioni ai massimi livelli, hanno invece dimostrato che nell'economia della gara la tattica applicata a questa frazione ed il relativo gioco di squadra che viene posto in essere, possano incidere so-



stanzialmente sul risultato finale dirigendo il destino della corsa.

Nel triathlon pre-2000, quello in cui la frazione ciclistica non permetteva la scia, la metodologia di allenamento utilizzata era in pratica la stessa che si utilizza attualmente nel ciclismo su strada nella preparazione delle prove a cronometro. Essa prevede, dopo una fase iniziale invernale di potenziamento in palestra e condizionamento organico sviluppato attraverso uscite in bicicletta di intensità medio-bassa e di discreta durata (2/3 ore) utilizzando rapporti di basso sviluppo metrico azionati ad alte frequenze di pedalata, il passaggio nella preparazione specifica durante la quale si utilizzano i mezzi di allenamento per incrementare la resistenza alla forza e la potenza aerobica. Ecco quindi il massiccio ricorso alle SFR (Salite Forza Resistenza) ideate dal Prof. Sassi in occasione del tentativo poi riuscito del record dell'ora da parte di Francesco Moser; esse consistono nel percorrere dei tratti di strada di una salita intorno al 6% di pendenza, utilizzando un lungo rapporto, stando in posizione seduta e senza la possibilità di "tirare" di braccia. In questo modo il reclutamento particolare delle fibre durante lo sforzo e la successiva tensione muscolare sviluppata permette l'utilizzo durante l'incedere in bicicletta di lunghi rapporti e per un lungo periodo. Per quanto riguarda invece il potenziamento aerobico veniva utilizzato un massiccio ricorso al FM (Fondo Medio) riconducibile ad una frequenza cardiaca inferiore del 10-8% rispetto alla frequenza di soglia anaerobica e alle ripetute in piano o in salita durante le quali si percorrono dei tratti variabili da 3' a 6' ad una frequenza cardiaca di soglia o leggermente superiore inframezzati da momenti di recupero. Una siffatta preparazione comporta dei buoni risultati in caso di sforzo solitario e impostato sul ritmo, come accade ad esempio nel caso di una corsa contro il tempo di un grande giro. Nel caso in cui invece il ritmo è continuamente variato da attacchi e tentativi di fuga ecco allora che si deve fare ricorso al meccanismo anaerobico per fronteggiare la situazione e allo smaltimento del prodotto tossico acido lattico per farsi trovare pronti nel caso di un nuovo tentativo di fuga oppure per la frazione podistica finale. Diventano fondamentali tutti i lavori di capacità e potenza lattacida, le classiche attività svolte ad impegno di soglia e oltre, in cui il recupero che essere necessariamente incompleto, se si interviene sulla capacità, e completo, se invece si cerca di agire sul versante potenza. Di notevole beneficio, anche se l'esecuzione comporta un notevole stress psicofisico, sono anche i lavori di resistenza alla potenza aerobica con tratti percorsi ad alte velocità, ma non massimali, seguiti da recuperi eseguiti ad un buon ritmo durante i quali si impone all'organismo lo smaltimento dell'acido lattico e la sua capacità

di riconvertirlo in acido piruvico per poter essere successivamente utilizzato a scopo energetico. Notevole impulso viene dato anche al potenziamento muscolare, prestando particolare attenzione al transfert sul gesto gara che nel caso del ciclismo prevede un'indispensabile variabile specifica come la frequenza di pedalata. Dopo aver indagato, attraverso test specifici, l'ottimale propensione e la miglior frequenza di pedalata per rendere il più efficace le caratteristiche personali dell'atleta in questione, si somministrano esercitazioni specifiche per il miglioramento della stessa. I mezzi maggiormente utilizzati a questo scopo sono:

- Il dietro motore;
- Il rapporto fisso;
- Tratti a elevata frequenza di pedalata costante;
- Variazioni di ritmo di pedalata;
- Allunghi velocizzanti.

Il fine comune di questi esercizi è quello di migliorare all'azione dei muscoli ad alta frequenza di pedalata, in modo da ottenere un'azione la più sciolta e efficace possibile, migliorandone l'economia e la spesa energetica

Gli atleti di maggior caratura svolgono

i loro quotidiani ed intensi allenamenti avvalendosi di una strumentazione tecnica denominata SRM che attraverso la lettura delle torsioni che avvengono a livello del movimento centrale permette di avere sotto controllo in tempo reale, e successivamente di scaricarlo su un computer, la potenza sviluppata, oltre che la velocità di crociera, la frequenza cardiaca e le rivoluzioni pedale minuto.

In conclusione si ritiene fondamentale nell'approcciare la preparazione alla frazione ciclistica del triathlon olimpico prestare attenzione ai seguenti punti:

- non sottovalutare la parte della gara passato in bicicletta sperando di rimanere nascosti nel gruppo a risparmiare energie;
- seguire un buon programma di preparazione muscolare;
- svolgere un robusto programma di preparazione per lo sviluppo di una adeguata capacità organica nei mesi invernali;
- inserire in modo massiccio lavori di capacità e potenza anaerobica (lattacida) nel periodo pre-agonistico;
- effettuare i dovuti richiami nel periodo agonistico in modo da non affaticare eccessivamente l'organismo e da farsi trovare pronti agli appuntamenti agonistici.

Marcia non competitiva di 2 giorni

# 37. "Luis Trenker"

4 - 5 settembre 2010

**Marciaatori Val Gardena**  
www.valgardena.com/iamaratori  
e-mail: iamaratori@valgardena.com

**RITROVO:** PIAZZA MUNICIPIO

**PARTENZA:** SABATO: ore 8.00 - 14.30  
LIBERA DOMENICA: ore 8.00 - 12.00

**PERCORSI:** 6 - 12 - 21 Km

Intrattenimento musicale tutto il giorno ed anche la sera.  
Specialità gastronomiche e bevande presso il tendone.

**ISCRIZIONI E CORRISPONDENZE:**  
Bernardo Ronfollì, Strada 30 - 39046 Selva Campese (BO)  
Portabile 333 8897389 - Fax 0471 721121 - E-mail: iamaratori@valgardena.com

**Alutarsi ad aiutare**  
Il successo di questa manifestazione va a favore dei bisognosi della valle.

Percorsi circolari



IL SENTIERO DI ILARIA

**Percorso Circolare  
del Parco dei Colli di Bergamo**

# IL SENTIERO DI ILARIA

Organizzazione: A.S.D. ATLETICA VALBRENO – Paladina (BG)  
Località: PALADINA - VALBREMBO - BERGAMO  
Percorso circolare permanente segnalato - Itinerario di 10 Km  
*Aperto dal 1 Gennaio al 31 Dicembre - Chiuso Domenica, festivi e lunedì mattina  
dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 19.00 (Ottobre-Marzo ore 17.00)*  
Partenza e arrivo: Centro Sportivo di Paladina, via degli Alpini, 1  
Informazioni: Centro Sportivo 035/639622 - Rota Diego 035/54.29.32







## IL SENTIERO DI ILARIA

*Perchè il Sentiero di Ilaria?*

*Per valorizzare e far conoscere a più persone le bellezze del Parco dei Colli di Bergamo e per ricordare Ilaria, una dolcissima bambina dai capelli d'oro e dagli occhi azzurri che amava il Parco e che ha percorso i suoi sentieri portando nel bosco la sua gioia di correre e camminare. Un Parco tanto amato, dai suoi alberi, ai suoi sentieri, dal cuculo che la chiamava nelle sere d'estate, ai fiori che coloravano i suoi sguardi colmi di felicità.*

*Ora potrà vedere i suoi sentieri percorsi da altri amanti della corsa e della natura e sarà vicino a loro, nella fatica, ma soprattutto nella gioia di essere parte di quel paradiso che le ha regalato tanto nella sua breve vita.*



## IL PERCORSO

Partenza dal Centro Sportivo di Paladina, in via degli Alpini, n° 1.

Ci si avvia verso il sottopasso della statale Villa d' Almè - Dalmine e ci si porta a Sombreno, poi, costeggiando a Sud, prima la Parrocchiale e poi il Parco di Villa Agliardi, percorrendo la ciclopedonale del Parco dei Colli di Bergamo, si arriva al Santuario della Madonna della Castagna.

Lasciandolo sulla sinistra, si prosegue per la strada interna che porta alla Chiesa di S. Rocco di Fontana e, proseguendo la salita, si arriva a San Sebastiano.

Dopo aver incontrato la chiesetta, prendendo a sinistra verso il Colle dei Roccoli, si giunge al piazzale della trattoria all' Alpino dove si prende il sentiero n° 711. All' incrocio con il n° 713 si trova il controllo intermedio, posizionato presso il Roccolo del Parco dei Colli, dove si deve verificare il cartellino.

Più avanti, arrivati al Colle di Roccolone, passando sul sentiero n° 712 si arriva sulla ciclopedonale e ci si dirige quindi verso Sombreno.

Arrivati alla fine della ciclopedonale, si sale a sinistra al Santuario del Monte di Sombreno per ridiscendere dalla mulattiera verso il paese. Arrivati davanti a Villa Agliardi, si gira a destra e, attraversando il borgo storico della frazione di Sombreno, si rientra alla partenza dal sottopasso già attraversato all' inizio del percorso.

Il percorso è segnalato con dei cartelli indicatori specifici e con dei segni colore bianco con due righe orizzontali verdi (vedi copertina del volantino).

Nei punti principali del percorso sono posizionate anche le cartine con indicato l' itinerario e la posizione.

In caso di neve e di maltempo persistente, essendo parte del tracciato su sentieri nel bosco, il Percorso Circolare resta chiuso.



# PREMIAZIONE CONCORSO "La provincia e le sue cascine" Edizione 2009



è stata chiamata sul palco per ricevere un riconoscimento per le quaranta edizioni del Minigiro Brianzolo. Infine, le marce Formula 1 e Correre per la speranza hanno ricevuto il premio solidarietà per l'impegno a favore della lotta contro il cancro. Le premiazioni sono poi proseguite con la consegna di una targa a Paolo Carnevali come riconoscimento del suo impegno alla guida della F.I.A.S.P. milanese e brianzola. Dopo la consegna di ulteriori premi a sostegno agli atleti ed al pubblico presenti in sala, come da tradizione la serata si è conclusa con un ricco rinfresco e con l'invito a partecipare numerosi alle marce che anche quest'anno ci porteranno alla scoperta degli angoli più belli del nostro territorio.

Si sono svolte sabato 17 Aprile le premiazioni del concorso "La provincia e le sue cascine", giunto alla sua settima edizione. Anche quest'anno la manifestazione è stata ospite dell'amministrazione e del GAP AVIS di Lazzate, che hanno messo a disposizione strutture ed impegno per la buona riuscita dell'evento. Cerimoniere della serata è stato il presidente della F.I.A.S.P. di Milano Paolo Carnevali, che, in apertura, ha lasciato la parola per un breve intervento a Giuseppe Zani, assessore allo sport, a Paolo Parsian, presidente dei Podisti Lazzatesi, ed al dottor Federico Tavola in rappresentanza dell'associazione AVIS locale. Tutti hanno sottolineato l'importanza di questa iniziativa, volta a valorizzare la bellezza e le tradizioni del territorio della provincia milanese e brianzola attraverso l'organizzazione di manifestazioni podistiche non competitive. Vincitore del concorso è risultato Franco Schinelli, che nel 2009 ha preso parte a ben quarantasei marce. Un riconoscimento ed un attestato di partecipazione è stato comunque consegnato a tutti i centosessantasei atleti che sono entrati in classifica grazie alla partecipazione ad almeno una delle sessantotto camminate organizzate lo scorso anno. Paolo Carnevali ha ricordato con soddisfazione i numeri complessivi del concorso, che ha visto un totale di quasi tremila presenze e più di quarantamila chilometri percorsi. Concluse le premiazioni dei singoli atleti, si è proceduto alla consegna dei riconoscimenti alle società

che si sono distinte nella passata stagione sportiva. Il Circolo Allianz di Milano ha preceduto il GAP AVIS Lazzate nella speciale classifica dei gruppi podisti che hanno assicurato il maggior numero di atleti iscritti alla manifestazione. Un premio è stato consegnato anche alle società sportive di Desio, Abbiategrasso e Montesiro per la capacità organizzativa e la bellezza delle marce. Il Gruppo Podistico Quelli della Via Baracca ha meritato un premio quale miglior società esordiente in F.I.A.S.P., mentre la società di Briosco



# abbonati a...

**60 o più  
pagine  
a colori**

## **SPORTINSIEME**

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

**notizie f.i.a.s.p.**  
**notizie ivv**  
**i protagonisti f.i.a.s.p.**  
**statistiche**  
**camminare**  
**la voce dei comitati**  
**sodalizi f.i.a.s.p.**  
**i soci f.i.a.s.p.**  
**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,**

### **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.

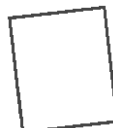
**Gruppi, Podisti... abbonatevi e  
collaborate con Sportinsieme,  
farete grande  
la vostra passione sportiva,  
le vostre manifestazioni,  
i vostri soci,  
la cultura della vostra terra,  
la Fiasp, che da oltre trenta anni  
si interessa a tutelare  
gli sport per tutti.**

#### **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**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# L'Associazione Sportiva "MANGIA TREKKING" inaugura il primo Circolo Escursionistico Ligure

***"Strà di Marinasco diviene la località Base dell'Escursionismo  
in transito da La Spezia"***

E' stato inaugurato con una bella escursione notturna lungo l'antica via pedonale del "salto del gatto", la secolare scalinata che dal quartiere della Chiappa conduce in collina, fino a raccordarsi con l'Alta Via del Golfo, luogo in cui si trova appunto il Circolo Escursionistico Endas - Mangia Trekking. Per informazione a chi vuol camminare, l'Alta Via del Golfo, a sua volta, incrocia con tante antiche vie che salgono dalla città verso la montagna, la più importante "Maggiano", che insieme, "salto del gatto" costituisce un importante percorso ad anello, che consente tante opportunità escursionistiche e tante passeggiate stile "vecchi tempi - fuori porta" agli spezzini ed ai camminatori in genere.

Percorsi dalla città verso le Cinque Terre o dalla città verso la Val di Vara, oppure dalla città verso Porto Venere e viceversa, con il Circolo Escursionistico quale meta o sosta baricentrica dei percorsi e comunque punto di riferimento. La serata di inaugurazione è stata caratterizzata da una bella festa, con camminata a lume di lampadino che ogni singolo escursionista aveva al seguito. Un bel momento conviviale, composto da una eccellente degustazione di specialità della cucina "spezzina" e da qualche nota di violino, fisarmonica, e chitarra, ove gli escursionisti intervenuti hanno intonato anche qualche canzone. Situato sulle colline, a ridosso del Golfo della Spezia, in località Strà di Marinasco, il circolo escursionistico

ligure, ha un ampio locale ed una grande terrazza che si affaccia sul mare. Il circolo svolgerà innanzitutto un'azione sportiva di promozione dell'escursionismo, per persone di ogni età, un'attività del tempo libero e amatoriale. Farà attività culturali, di esposizione dei dipinti degli artisti liguri emergenti e di opere comunque espressioni delle peculiarità della cultura ligure. Vi si terranno riunioni e piccoli convegni relativi all'escursionismo e all'alpinismo. Sarà aperto ogni giorno ad esclusione del martedì e sarà frequentabile soltanto dagli associati. Le tessere di adesione potranno essere acquisite direttamente presso il Circolo o presso l'associazione Mangia Trekking.

## **Associazione Sportiva Mangia Trekking**

Centro Escursionistico Loc. Mangia - Sesta Godano ( SP )

<http://mangiatrekking.it> - email: [mangiatrekking@libero.it](mailto:mangiatrekking@libero.it) - cell. 348 7451850

**DOMENICA 12 SETTEMBRE 2010**

**San Colombano al Lambro (MI)**

**27° GIRO DEI QUATTRO COLLI**

**km 6 - 12 - 20 - Partenza ore 7.30 / 9.00**



Sala riunioni affollata martedì 15 giugno al reparto di Pediatria dell'Ospedale Civile, per la consegna degli assegni frutto della partecipazione alla 24ª edizione della "Strabrescia" e alla 30ª di "Su e giù per le colline bresciane" svoltesi recentemente nella città di Brescia. Presenti Massimo Bianchini Assessore allo Sport, Simona Bordolani, Presidente del Consiglio comunale e Mattia Margaroli della Circostrazione Ovest. Il Gruppo Podisti di Urago Mella ha consegnato cinque assegni ad altrettante associazioni che da anni operano sul territorio: "Essere Bambino, che affianca le famiglie con bambini sieropositivi e il Centro bresciano Down" (per un importo pari a 4.500 euro ciascuno), "A.I.L. Associazione Italiana Leucemie, 1.600 euro", "Genitori bambini down e Croce Bianca di Brescia( 2.200 euro ciascuno). Soddisfazione è stata espressa dal presidente del Gruppo di Urago, Francesco Taglietti "per l'esito della manifestazione che oltre a mostrare le bellezze di Brescia, raccolgono ogni anno numerosi sportivi (oltre 2.000 le presenze quest'anno alla Strabrescia) che grazie alla loro passione contribuiscono a donare gioia a quanti combattono ogni giorno per rendere migliore la vita dei bambini malati". Una filosofia condivisa dalla UISP, (e così pure la F.I.A.S.P.), tra i patrocinatori della manifestazione, che da anni, spiega il Presidente Emanuele Petroner, porta avanti l'idea di uno sport per tutti e collabora con le istituzioni per avvicinare giovani e meno giovani ad una corretta pratica sportiva che sia di facile accesso per le persone meno abbienti. Tutte le autorità intervenute si sono dette concordi sul significato meritorio che iniziative come queste hanno per il mondo del volontariato, che opera spesso nell'ombra dibattendosi tra difficoltà

economiche e affiancando il lavoro di medici e istituzioni. "Questi assegni, hanno sottolineato il Prof. Alessandro Plevani, primario di pediatria ed il Dott. Alberto Arrighini, del pronto soccorso pediatrico, sono iniezioni di fiducia ed ottimismo per noi che ogni anno vediamo aumentare il numero dei giovani

pazienti affetti da malattie croniche e rare. I progressi della medicina hanno diminuito il tasso di mortalità infantile, ma non basta, è importante anche la qualità della vita che siamo in grado di offrire, quindi l'opera delle associazioni è insostituibile e preziosa".





**L' A.S.D.  
GRUPPO PODISTI  
URAGO MELLA Brescia**  
c/o Bar La Piazzetta Via Della Chiesa, 146  
25127 BRESCIA  
[www.strabrescia.it](http://www.strabrescia.it)

**CON IL PATROCINIO** Assessorato allo Sport e Tempo libero della Provincia di Brescia  
Assessorato allo Sport del Comune di Cellatica e Gussago

**ORGANIZZA:**  
**DOMENICA 17 OTTOBRE 2010**

**15ª CINQUE CAMPANILI**  
di Km 6-14-21

**Compensazione difficoltà altimetriche: km 14=16 - km 21=25**  
15° Trofeo COOPERATIVA VITIVINICOLA CELLATICA-GUSSAGO  
15° Trofeo ASSESSORATO ALLO SPORT DEL COMUNE DI CELLATICA  
15° Trofeo ASSESSORATO ALLO SPORT DEL COMUNE DI GUSSAGO

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

**Per informazioni:**  
Segreteria: Tel. 3334003238  
Taglietti Francesco: Tel. 030 303 424 - Cell. 3401058128  
Bolgagni Renato: Cell. 333 3387388

Iseo, sul lago omonimo a 15 km. da Cellatica sede della manifestazione, dà l'opportunità ai Podisti provenienti da altre Province in gita Sociale, dopo la partecipazione alle 5 Campanili di approfittare di una escursione sul lago in battello circumnavigando le isole Monteisola-Loreto-San Pietro.





# GRUPPO PODISTICO LUPOS MOSNIGA



Il G.S. Lupos è un gruppo sportivo nato nel 1966 da un gruppo di amici che partecipavano a tornei locali di calcio. Il nome Lupos ha origine dal soprannome dei ragazzi di Mosniga (ultima frazione a nord di Lumezzane) detti "luf" ovvero "lupi". Questo gruppo di amici dopo essersi dedicato al calcio ha iniziato ad organizzare manifestazioni podistiche a Lumezzane, arrivando sino ad oggi organizzando il 37° Trofeo "G.S. Lupos Mosniga" e da 13 anni a questa parte il Trofeo "Città di Lumezzane". Quest'ultima, è stata un evento "internazionale" di 13 km su strada fino ad alcuni anni fa, attualmente amatoriale di 10 km, che porta sulle strade del paese un migliaio di podisti, risvegliando nei lumezzanesi un grande entusiasmo riscontrato anche tra i gruppi sportivi e di volontariato. Proprio i gruppi di volontariato e sportivi, sono stati coinvolti dalla carica dei Lupos a partecipare attivamente alla riuscita della manifestazione; anno dopo anno i gruppi al suo fianco crescevano sempre più, che sono 13: G.S. Lupos, Alpini S.Apollonio, S. Sebastiano, Moto Club Lumezzane, Rugby Lumezzane, Antincendio, Vigili Nonni, Coro Voci In Canto, Amici Degli Anziani, Motori Storici Lumezzane, Gaim, Bersaglieri Sez. Piume al Vento

Lumezzane, Croce Bianca. Grande è la soddisfazione nel vedere tanta gente a partecipare in prima persona per garantire e tutelare sulle strade trafficate di Lumezzane i partecipanti, ma soprattutto i cittadini stessi a partecipare in favore di questa manifestazione podistica, per esaltare questa attività che si differenzia da altre attività sportive dove il denaro la fa da padrone. Questo è stato solo uno dei punti fondamentali che ha permesso al gruppo di farsi conoscere e stimare nel loro paese e non solo, Lupos è sinonimo anche di aiuto sociale, altro tasto dolente della società attuale, nella quale tutti pensano a se stessi senza preoccuparsi dei problemi esistenti. Brevemente, i G.S.Lupos ha acquistato grazie a sponsorizzazioni, lotterie e altro: 2 pulmini, che vengo-

no utilizzati per vari scopi sociali; strumentazioni per il coro Voci In Canto. Il G.S.Lupos, con gli Amici degli anziani e gli Alpini di S.Apollonio organizza da vari anni la passeggiata denominata: Nonni e nipoti, inoltre organizza incontri educativi con gli studenti delle scuole lumezzanesi, illustrando anche con degli esempi di campioni sportivi, l'importanza dello sport all'interno della società e nei rapporti interpersonali, e di una corretta dieta alimentare grazie ad interventi di dietisti e medici sportivi, nonché gite sociali puramente di divertimento e di aggregazione tra giovani e anziani. Da menzionare l'organizzazione con tutti i gruppi di una serata di beneficenza denominata sport e musica per cercare d'incentivare con borse di studio per giovani medici dell'ospedale S.Paolo di Milano reparto pediatria per la prevenzione malattie congenite. "Dopo oltre 40 anni il Gruppo Lupos si ritrova ancora con tanto entusiasmo e con il motto sempre attuale "fino oggi abbiamo dato tanto, da domani dobbiamo dare di più".

I progetti organizzativi del G.S. Lupos, dal 2010 sono parte integrante del Calendario Nazionale FIASP, dove i Soci FIASP certamente vorranno istaurare con la loro partecipazione nuove amicizie e sostenere gli ideali di questa entità sportiva.

**GTA CREMA**  
 Organizza per  
**DOMENICA 12 SETTEMBRE 2010**  
**38ª MARCIA CREMA**  
 Memorial  
**Samanni Gianmario - Samanni Renato**  
 Manifestazione podistica a passo libero aperta a tutti di km. 6-13-20-30.  
 La manifestazione è valida per la validazione del Concorso Nazionale FIASP-PIEDE ALATO,  
 per i Concorsi Internazionali I.V.V.

*Crema*



Il Gruppo Podistico Donatori di Sangue di Albignasego, nasce ufficialmente in data 16.01.1980, dopo che sempre in misura crescente i soci donatori della locale sezione e loro familiari, si ritrovavano ogni domenica per partecipare alle marce non competitive, a solo scopo di propagandare le donazioni di sangue, affinché entri nella prassi comune il senso della necessità e l'alto significato morale e sociale della donazione di sangue, a chiunque ne abbia bisogno. Da allora ad

oggi, il gruppo podistico, retto da proprio statuto e regolamento e da autonomo direttivo, di strada ne ha fatta molta in tutti i sensi e qui brevemente la sintetizziamo:

- ha già organizzato 30 edizioni della Marcia del donatore di sangue, manifestazione che si svolge la prima domenica di ottobre di ogni anno (la 31<sup>a</sup> è prevista il 3 ottobre 2010)
- partecipa a tutte le manifestazioni omologate dalla F.I.A.S.P. e Marciapadova

iscritte nei calendari ufficiali.

- collabora attivamente all'attività delle varie Associazioni locali.
- organizza gite sportivo- culturali sia in Italia che all'estero

Il Gruppo ha sede i Albignasego in provincia di Padova in Via Roma 157/159, i soci del Gruppo si riuniscono ogni settimana il mercoledì tranne i mesi di luglio e agosto. L'attuale Presidente del Sodalizio è Paolo Bettella.



DOMENICA 3 OTTOBRE 2010

Albignasego (PD)



# 31<sup>a</sup> MARCIA DEL DONATORE DI SANGUE

km 6 - 13 - 21 - 28 - Partenza ore 7.30 / 9.00

Informazioni e iscrizioni:  
Bettella Paolo - Tel. 049 8014004



# PRO LOCO TEOLO

La Pro Loco Teolo è un'Associazione di volontariato che ha tra i propri compiti istituzionali lo sviluppo e la valorizzazione del territorio, sia dal punto di vista culturale che turistico. Svolge, pertanto, progetti e iniziative per promuovere il grande patrimonio ambientale, paesaggistico e storico del Comune di Teolo. La vita dell'Associazione, che è stata costituita con atto notarile nel 1986, è regolata dallo Statuto, che stabilisce le modalità di convocazione delle riunioni, i tempi di presentazione dei bilanci preventivo e consuntivo, le competenze dei diversi organismi: Consiglio d'amministrazione, Assemblea dei Soci, Collegio dei Probiviri e dei Revisori dei Conti. I primi passi per la costituzione di una Associazione Pro Loco furono mossi nel gennaio del 1986. Gli esordi non furono dei migliori: ci trovammo con due Pro Loco, cosa un po' eccessiva! Ma nel tempo le cose si composero e partirono tante attività. La Mostra del pane e del vino in Villa Cavalli nell'ambito dell'Antica Fiera, il concorso del giardino fiorito e tante altre iniziative ancora. Intanto il gruppo andava assestandosi e l'abitudine a collaborare ci vede oggi promotori di molteplici attività. La Pro Loco Teolo da 26 anni organizza alla seconda domenica di settembre, la Marcia di casa nostra, la stessa riscuote ogni anno buona partecipazione.



## Associazione Pro Loco di Teolo

Sede c/o Palazzetto dei Vicari - 35037 Teolo (PD)

Tel. 340.8870171 - 334.5723408 e 340.9799010

Ufficio Pro Loco presso Comune di Teolo: lun/ven 9,00-12,00 - tel.049.9998546

info@prolocoteolo.it

## GRUPPO PODISTICO EUGANEO



La salute del proprio corpo è un bene fondamentale e irrinunciabile. Star bene con se stessi vuol dire essere in buono stato di salute e mantenersi giovani e dinamici. La pratica sportiva contribuisce a prevenire tante malattie. Un Gruppo di persone, ha fatto proprie queste semplici affermazioni ben 32 anni fa, costituendo un Gruppo Podistico. Gruppo che ha assunto il nome "Sottozero" nel 1979 dal nome del ns. primo sponsor, diventando più tardi, Gruppo Podistico Euganeo, in ossequio anche ad un radicamento nel territorio e in omaggio ai ns. colli che si allungano verso Padova e le cui prime alture si ergono verso Abano e Montebelluna di Selvazzano Dentro. Il Gruppo, in tutti questi anni, ha sempre attivamente partecipato e

contribuito a rafforzare il Movimento podistico Padovano garantendo una presenza che lo ha sempre posizionato ai primi posti nelle classifiche di presenza alle marce organizzate dalle ns. Associazioni di riferimento "Marcia Padova" e "F.I.A.S.P." e organizzando, come attività primaria, ogni anno la "Marcia della Piroga" che quest'anno arriva alla sua 33<sup>a</sup> edizione. Moltissime altre sono le attività del Gruppo tra le quali annoveriamo: riunioni conviviali, gite turistiche anche di più giorni sia in Italia che all'estero, visite culturali guidate, partecipazioni a marce anche fuori regione oltre ad attività di tipo sociale quale il mantenimento di bambini del terzo mondo attraverso l'istituto delle "adozioni a distanza". Quest'anno abbiamo

inserito, all'interno del ns. Gruppo, una nuova Sezione di podisti che si dedicano alla nuova disciplina del "Nordic walking". Per i ns. Soci e per tutti coloro che volessero avvicinarsi alla pratica di questa disciplina abbiamo definito un appuntamento fisso settimanale (con ritrovo il mercoledì alle ore 18,30 nei pressi della piazza antistante la Chiesa di Caselle di Selvazzano) nel quale praticare questo nuovo sport. Per informazioni più specifiche sull'attività del Gruppo sulle modalità di iscrizione è possibile contattare direttamente: Segretario Amministrativo sig. Babolin Giovanni tel. 049 633012; Presidente sig. Peruzzo Federico tel. 049 632882 e-mail: info@gpeuganeo.it

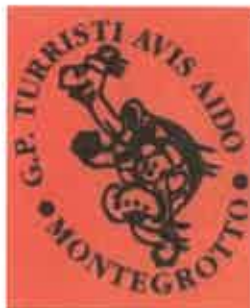
**DOMENICA 26 SETTEMBRE 2010 - Selvazzano Dentro (PD)**

**33<sup>a</sup> MARCIA DE LA PIROGA**

KM. 7 - 14 - 21 / Partenza ore 8.30-9.30

Info: Peruzzo Federico - Tel. 049 632882





# GRUPPO PODISTICO TURRISTI AVIS AIDO MONTEGROTTO

Il Gruppo Podistico Turristi Avis Aido di Montegrotto Terme è sorto circa 20 anni or sono ad opera di un gruppo di amici che operavano all'interno della Parrocchia di Turri di Montegrotto, con l'intento di pubblicizzare la sagra che in quel tempo si teneva nella prima settimana di settembre. Dopo il naturale periodo di avvio, nel gruppo si sono via via inseriti nuovi elementi che hanno iniziato a dare al sodalizio una vera identità sportiva. Di lì a pochi anni si è voluto contribuire alla divulgazione dei valori di Avis e Aido così accanto all'originari nome Turristi (perchè di Turri) si è aggiunto il nome delle due associazioni diventando così "Gruppo Podistico Turristi Avis Aido" Il gruppo fin dal suo nascere ha proposto una

marcia podistica non competitiva denominata come l'omonima sagra Marcia "Madonna del Rosario", ottenendone l'inserimento nel calendario provinciale Marciapadova. Con il susseguirsi delle edizioni la Marcia, cresciuta nel numero dei partecipanti e nell'affermazione nel panorama podistico, è entrata a fare parte della FIASP (Federazione Italiana Sport per tutti). Dalle poche centinaia di persone che partivano dal piazzale della chiesa di Turri Alto si è passati all'attiguo ristorante Belvedere e successivamente al rustico di Villa Draghi di Montegrotto Terme per arrivare in Piazza Carmignoto, la prestigiosa piazza nella nuova isola pedonale, luogo ideale per far confluire le oltre 2000 persone che solitamente partecipano

alla marcia la prima domenica di settembre. Attualmente il gruppo conta una trentina di iscritti accomunati dalla passione per l'attività sportiva e dal piacere di stare in compagnia. Infatti oltre alle numerose partecipazioni dei singoli alle più prestigiose manifestazioni sportive maratone e ultramaratone il gruppo partecipa alla "24 x 1 ora" di S. Giovanni Lupatoto dove nell'edizione 2006 ha schierato due squadre una tutta femminile e l'altra maschile la quale ha ottenuto un clamoroso 3° posto alle spalle di compagini di grande livello. Durante l'arco dell'anno accanto ai momenti sportivi si creano delle occasioni di aggregazione insieme alle famiglie e amici con cene e gite.

E-mail: [gregalbert@hotmail.it](mailto:gregalbert@hotmail.it)

Sito Web: <http://www.gpturristiavisaido.it>

Ufficio: Palazzo del turismo di Montegrotto via Scavi

Posizione geografica: Cataio, 75 Montegrotto Terme, Italy

**DOMENICA 5 SETTEMBRE 2010**  
**Montegrotto Terme (PD)**

## 22<sup>a</sup> MARCIA MADONNA DEL ROSARIO

**km 2 - 6 - 14 - 21 - Partenza ore 8.00 / 9.00**

Informazioni e iscrizioni:  
Resente Stefano - Tel. 049 794748



# LOURDES CASALPUSTERLENGO

Per festeggiare il 30° anno di fondazione il G.P.Casalese ha organizzato una staffetta Lourdes – Casalpusterlengo di Km. 1070. 24 podisti con 4 camper e un'ambulanza al seguito con tre volontari della Croce Casalese hanno dato vita ad un'impresa pensata da parecchi anni e preparata per un intero anno. La parte più difficile dell'organizzazione è stata la richiesta dei permessi a tutte le gendarmerie francesi, un tira e molla che la differenza di lingue ed interpretazioni non ha facilitato. Martedì 29 Giugno ore 18,00 ritrovo al Santuario dei Cappuccini a Casale, breve cerimonia e partenza tutti insieme con i camper. Ore 09,00 di Mercoledì 30 Giugno arrivo a Lourdes, parcheggio dei Camper e immediata visita al Santuario, foto di rito e poi il "rompete le righe" per dar modo a tutti di visitare ascoltare una messa, visitare la grotta, accendere candele, o riempire contenitori d'acqua. Alle 12,30 tutti al ristorante per un pranzo veloce e frugale. 14,30 Appuntamento con Padre Mario Biffi ed insieme entriamo nella Grotta, una toccante cerimonia, che ha scosso anche i pochi scettici della compagnia, una vera emozione essere in quel luogo Santo e venerato da milioni di fedeli. Dopo aver acceso la fiaccola ci siamo portati nella parte dei "bruciatori" e lì abbiamo acceso e depositato un grande cero con stampate l'immagine della Madonna dei Cappuccini e il logo del ns. Gruppo. Poi tutti di corsa con la fiaccola, verso la periferia di Lourdes, a questo punto continua un solo camper mentre il secondo si porta al 50° Km. per il cambio. Tarbes, ST. Gaudens,



ST. Giron, Foix, Quillan, Perpignan, Narbonne, Bezier, Montpellier, Arles, Aix, Draguignan, Grasse, Nizza, Ventimiglia, Savona, Voltri, Passo del Turchino, Campo Ligure, Tortona, Voghera, Castel S.Giovanni. Domenica ore 18,30 si entra in casale con la fiaccola ricevuti da un gran numero di soci del G.P.C. che non hanno potuto venire con noi e due gruppi del Comitato Lodigiano. G.P. Brembio e i Marciatori Lodigiani con il presidente del Comitato Lodigiano Mario Mai. Una vera e propria entrata trionfale, che non ha risparmiato a nessuno una forte emozione. Arrivo al Santuario de Cappuccini con una cerimonia di bentornati con il Sindaco di casale Flavio Parmesani ed

anche qui accensione del cero portato da Lourdes (abbiamo fatto uno scambio) con le due immagini di Lourdes e Cappuccini ed ovviamente il logo dei podisti casalese. Poi tutti a tavola per una gran grigliata preparata dell'U.S. Cappuccini per il nostro ritorno. Face stravolte si alternavano a sorrisi di soddisfazione e non sono mancate piccole lacrimucce di soddisfazione. Concludendo; è stata un'esperienza indimenticabile e credo irripetibile, per molti aspetti, però alla fine ci si dimentica di tutte le fatiche e problemi incontrati, avendo ben scolpite nella mente e nel cuore le forti emozioni provate entrando nella grotta, ne è valsa veramente la pena.





# 3° RADUNO NAZIONALE ESCURSIONISMO

Un sole bello, splendente, luminoso ci preannuncia una giornata che finalmente profuma di primavera. Ci dirigiamo nella terra degli antichi Liguri (Val di Vara-località Mangia) dove ci attendono gli amici di Mangia Trekking ed il 3° Raduno Nazionale di Escursionismo. E' un'allegria invasione di circa 300 persone che riempiono questo piccolo insieme di case posto in posizione sopraelevata sul corso del Torrente Mangia, un arcobaleno di colori esaltati dalla calda luce solare, un miscuglio di dialetti e di varia umanità reso omogeneo dalla comune voglia di "eserciti", dal piacere di trascorrere insieme una piacevole giornata su percorsi naturali resi fruibili a tutti dalla passione e volontà dei volontari dell'Associazione Mangia Trekking. Percorreremo l'antica "Via del Vino", una delle tante vecchie strade che stanno tornando a nuova vita, inserite in un più ampio discorso "ecoturistico" così importante per gli escursionisti ed i fruitori in generale, ma anche e soprattutto per località che fino a poco tempo fa erano quasi completamente sconosciute alla maggior parte delle persone. Attraversato il ponte sul Mangia ricco di acque per le recenti piogge, ci dirigiamo verso l'interno del bosco, la temperatura è ancora fresca, ma ben presto ci ritroveremo alleggeriti di tutto il superfluo e finalmente il sole e l'aria dolce e profumata possono accarezzare la nostra pelle. Ci troviamo nell'entroterra ligure con vegetazione da basso Appennino, ma qui la complicità del mare si avverte in modo prepotente e la brezza porta con sé un sentore di fiori e di risveglio di vita, mentre da lontano

le cime dei nostri Appennini sono ancora severe ed incappucciate di neve, forse imbronciate ed invidiose del tepore di queste vallate. Il percorso si sviluppa tranquillo e tra tante chiacchiere e nuove conoscenze, si arriva al paese di Brugnato dove ci attende la visita al Museo Diocesano e una sosta "Thè" molto gradita. Sembra di essere appena partiti e siamo già a metà percorso. Ora si prosegue lungo un bel torrente (il Chicciola) su un sentiero pulito e ben segnato adatto a salutari passeggiate per tutta la famiglia, una valida e preziosa alternativa alla vacanza puramente marina, un valore aggiunto che la Liguria offre ai suoi estimatori. Il fresco gorgogliare delle acque del torrente rende l'atmosfera leggera e piacevole, per ben cinque volte dobbiamo guardare il torrente, ma providenziali ponticelli costruiti ad arte dai volontari del Mangia Trekking, rendono facile il percorso. Non possiamo fare gli Indiana Jones, ma per questo non manche-

ranno altre occasioni. Piccola salita per raggiungere la "sommità" della collina, poi discesa finale fino a raggiungere di nuovo il paese di Mangia. E qui gli Organizzatori si scatenano dimostrando che la loro professionalità non è legata solo alla segnatura e manutenzione dei sentieri, ma anche alla gestione di eventi come questo. Ci sono Premiazioni, rinfresco e lauto pranzo a disposizione dei partecipanti. Non manca nulla: sole, aria fresca, compagnia calda e coinvolgente, allegria, cibo e vino, e per contornare e completare il quadro della sana ed autentica Festa Popolare, arriva l'Orchestra. Iniziano le danze. Bellissima giornata quindi, che si è svolta nel migliore dei modi e che credo abbia sancito un'amicizia speriamo lunga tra due gruppi che hanno in comune i due lati del Crinale appenninico, ma e soprattutto una visuale unitaria di vita, su come impostare il proprio tempo libero e trasmettere agli altri le proprie passioni.





## 6ª CAMMINATA "AL GIR DLA COVA DAL GOSEN"

10 gennaio 2010  
Sorbolo (PR)

Sorbolo comune di quasi 10.000 abitanti confina con Parma, e i comuni di Brescello e Gattatico in provincia di Reggio Emilia. E' attraversato dal fiume Enza, è uno dei primi comuni moderni voluti nel 1806 da Napoleone che operò un radicale cambiamento istituzionale; attribuendo ai comuni territori e funzioni quale la sanità e l'istruzione, l'uomo del popolo divenne "cittadino" con diritti e doveri. Oggi Sorbolo è conosciuta come una realtà dinamica caratterizzata da comode vie di accesso e da un tessuto produttivo formato da piccole e medie aziende tecnologicamente avanzate. Una delle prerogative del paese è quella di avere un volontariato consistente ed attivo, e proprio grazie a queste realtà che è possibile vedere realizzate decine di manifestazioni lungo tutto il percorso dell'anno. In questo contesto si muove l'Associazione Dilettantistica Sportiva "A VIS AIDO" Sorbolo che organizza manifestazioni podistiche non competitive omologate dalla FIASP. La prima si è svolta il 10 gennaio 2010 la sesta edizione della camminata "AL GIR DLA COVA DAL GOSEN". La manifestazione; come gentilmente ha spiegato il responsabile del gruppo il Sig. Melli Giovanni; è abbinata alla festa del maiale che si svolge in Piazza della Libertà. In questa piazza i podisti hanno potuto vedere i maestri norcini che dimostravano la loro capacità nella lavorazione della carne suina secondo le tradizioni locali. Mattinata tipicamente invernale, il ritrovo fortunatamente nel palazzetto dello sport, ben 700 podisti si sono dati appuntamento per questa edizione puntualmente la manifestazione prendeva il via alle 8:30 i percorsi disponibili di km 5-8- 12-18 tutti ben segnalati e controllati da personale

preposto. I percorsi si snodavano per la prima parte nelle vie cittadine e proseguendo nella campagna parmense. Il tutto ben curato e assistito. Intanto all'interno del palazzetto le collaboratrici del sig. Melli si prodigavano per preparare un rifornito ristoro finale con anche prodotti in tema con la festa. Al tavolo del commissario tecnico i podisti potevano timbrare i libretti dei vari concorsi proposti dalla FIASP e IVVV, e vedere i volantini delle marce programmate per i mesi successivi. Dopo l'arrivo di tutti i podisti la nutrita schiera si è spostata in Piazza della Libertà per le premiazioni e i saluti delle autorità. Intanto in piazza i "norcini" continuavano il loro lavoro per preparare la sorpresa svelata nel pomeriggio, il record del salame gentile più lungo 35 mt, gli stand erano meta di curiosi, si poteva gustare il vin brulé preparato dagli alpini, partecipare ai giochi per raccogliere fondi a favore della Croce Rossa Italiana e al pranzo in uno stand riscaldato gustando piatti in tema con la festa (maialata). Nel frattempo il sole riusciva a far capolino e riscaldava la piazza, dopo i vari saluti il responsabile Melli premiava i 28 gruppi presenti con prodotti locali invitando tutti alla edizione 2011. Tra i primi posti si sono classificati: G.P. Casone Noceto, G.P. Marciatori Parmensi, G.P. AVIS Cristo, G.P. Manara, G.P. Circolo Frassinara, G.P. Quadrifoglio Salsomaggiore, a seguire gli altri, fra questi i gruppi provenienti dalla provincia di Mantova: G.P. Rino Mazzola, U.S. S. Brizio, G.P. Le Grazie, G.P. AVIS Cavallara, G.P. AVIS Buttarelli, G.P. Atletica Viadana, G.P. AVIS Casaletto. Un plauso all'Associazione Sportiva A VIS AIDO Sorbolo per la cordiale accoglienza e la perfetta organizzazione.

**Paolo Zanetti**

## 32ª MARCIALONGA DI SAN FIRMANO

13 marzo 2010  
Montelupone (MC)

La "32" MARCIALONGA di SAN Firmano a Montelupone, una delle più longeve manifestazioni amatoriali, organizzata dal Gruppo Podistico AVIS-FIASP, ha inteso tradizionalmente fare promozione turistico-culturale d'una stupenda Abbazia millenaria, di stile architettonico romanico puro, sia pur con alcuni aspetti singolari di origine gotico-bizantino. Centinaia di podisti marchigiani, e non solo, con le loro famiglie, partecipano con lo scopo di visitare un autentico monumento storico-artistico di notevole caratura; tant'è che molti esperti e critici d'Arte ne hanno, con i loro scritti, sottolineato l'importanza che l'Abbazia di S. Firmano ha nel contesto della Storia Benedettina del nostro Paese. Un gioiello, dunque, per la sua ben conservata struttura singolare, nata nell'alto Medioevo. La manifestazione podistica si è svolta nell'ambito dei festeggiamenti annuali dedicati al Santo Patrono di Montelupone, San Firmano, cui la fede dei devoti attribuisce doti taumaturgiche per il "mal d'ossa": ciò che invoglia naturalmente tanta gente, in particolare anziani, a entrare in Chiesa e soprattutto nella cripta, dove sotto l'altare del Santo benedicente si genuflettono carponi, oranti e speranzosi d'un aiuto per i loro disturbi fisici. L'edizione sportiva di quest'anno, in un pomeriggio prefestivo meteorologicamente piacevole, dopo una settimana di pioggia e freddo - classico "colpo di coda" del "Generale Inverno" - ha ottenuto il successo sperato, grazie alla partecipazione attiva ed effettiva di ben 23 Gruppi Podistici. Per la parte agonistica, alcuni Atleti si sono messi in evidenza meritando l'apprezzamento dei presenti e dell'organizzazione, a loro sono stati rilasciati riconoscimenti speciali, oltre quello per tutti i partecipanti: una

"colomba pasquale": Carloni Alessandro, Gramaccini Luigi, Paternesi Vincenzo, Mogliani Noemi, Galli Alessia, Ercoli Gabriella. Il presidente del Comitato dei Festeggiamenti per San Firmano, Don Armando Senigagliesi, ha curato, con competenza, la guida-storica della Abbazia, con interventi pertinenti ed utili, sul piano culturale, prima della partenza dei podisti e dopo la manifestazione, per molti di coloro che hanno chiesto di approfondire alcuni aspetti artistici di particolare interesse. La manifestazione si è conclusa con il saluto dell'Assessore allo sport del Comune di Montelupone Gianni Foresi, il quale, premiando tutti i Gruppi Podistici presenti, con trofei e premi in natura, ha espresso congratulazioni all'organizzazione per il felice esito della manifestazione stessa.

**Pierluigi Ferramondo**



## 2ª STRACAPUA 2° MEMORIAL LUCA DE ROSA

21 marzo 2010  
Capua (CE)

Ben 500 atleti sono stati presenti quest'anno alla seconda Stracapua organizzata dal G.S. Boscarello domenica 21 marzo. partenza dai fossati della città di Capua percorrendo un tratto di circa un chilometro di campestre per poi dirigersi per il centro storico della città dove ha offerto una visuale della Capua medioevale che ha rimasto tutti meravigliati. Una perfetta organizzazione lasciando commenti felici e gioiosi tra i presenti. Due le distanze di 5 e 10 km. Premiati tutti i partecipanti con gadget e sacchetto ristoro e per le società targhe, trofei e coppe. Presenti Autorità del comune di Capua che hanno assegna-



to i riconoscimenti cogliendo l'occasione per spendere parole che hanno scatenato forti applausi. Una splendida giornata di sole ha accompagnato la manifestazione fino alla fine lasciando nel ricordo di tutti la gioia e un profumo di una primavera pura.

**Di Giò**



## 9ª CAMMINATA PER L'ORATORIO 5 aprile 2010 Pedrengo (BG)

La manifestazione non competitiva, organizzata dal G.S. Amici per Caso, era veramente un'occasione imperdibile per smaltire il lungo pranzo di Pasqua ed ammirare i bellissimi paesaggi dei nostri dintorni. All'inizio del nostro cammino ci siamo chiesti se percorrere il percorso più corto, di 8 km, per lo più pianeggiante, o quello da 15 km, che portava fino in Tribulina e continuava per sentieri ondulati del Monte di Scanzo, oppure quello per i più allenati da 21 km, che attraversava i vigneti di Torre Dè Roveri per poi proseguire nella Valle di Albano e salire sul Colle dei Pasta fino ad unirsi con il percorso medio in Tribulina. Per poter ammirare i vigneti del Moscato di Scanzo, abbiamo deciso di percorrere quello più lungo, pensando che ci avrebbe fatto bene un pò di corsa e di fatica. Fortunatamente sul percorso l'organizzazione aveva allestito tre ristori, presso i quali abbiamo potuto gustare torte, biscotti, fette con la marmellata, frutta e ci siamo dissetati con acqua e the caldo. Finalmente verso le 10 siamo giunti all'arrivo, dove per tutti, alla consegna del cartellino vidimato, l'organizzazione aveva preparato delle borse alimentari. Per i più fortunati c'erano anche dei premi a sorteggio tra cui un buono per 10 ingressi in

palestra, dei fiori, delle cassette di frutta, ... noi abbiamo vinto un pacco con dei calzini, due salviette e delle biro. Tra una fetta biscottata e una bella porzione di torta, abbiamo assistito anche alle premiazioni. Primi fra tutti gli Amici di Carlo Nembrini, secondo classificato il gruppo di Almenno San Bartolomeo seguiti dagli Amici della Natura di Ambivere, quelli dell'Avis Aido Almenno San Salvatore, alla fine è stato premiato anche quello locale dell'Oratorio con trofeo, fiori, vino, cesto di prodotti tipici e molte cassette di frutta. Per simpatia è stato omaggiato anche un altro gruppo, sempre di Pedrengo, chiamato: "dei puntuali", che abbiamo fotografato anche noi. Quest'anno sul percorso e all'arrivo, con gran sorpresa, abbiamo visto anche le telecamere di TV Bergamo! La trasmissione è andata in onda il sabato pomeriggio successivo alla manifestazione. Verso le 12:00, dopo aver salutato i nostri amici, siamo tornati a casa, contenti per aver trascorso, insieme con altri 1900 camminatori, una mattinata all'insegna dello sport e della solidarietà per l'Oratorio di Pedrengo.

**Ilaria e Alessandro**



## 5ª STRACITTADINA 11 aprile 2010 Carinara (CE)

L'11 aprile si sono dati appuntamento oltre 600 atleti provenienti da ogni parte della Campania per correre per le vie della città di Carinara, un comune di circa 5000 abitanti in provincia di Caserta. Hanno trovato una splendida accoglienza da parte degli organizzatori che si sono dimostrati amorevoli sin dalle prime ore del mattino con dolci e cornetti per tutti. Alle nove e trenta

in punto è scattato il via e tutti di corsa per le vie della città, una concentrazione in massa delle forze dell'ordine, polizia municipale, carabinieri e protezione civile hanno garantito a tutti i partecipanti un percorso sicuro e senza pericoli. Una parte del percorso si è spostato per le vie della periferia sino all'aperta campagna dove si è potuto sentire l'odore del verde e del polline dei fiori che già annunciavano l'arrivo di una imminente estate visto il caldo di quel giorno. nel piazzale antistante del centro sportivo inaugurato in passato con una corsa F.I.A.S.P. dove riconobbe già una folta partecipazione di atleti, è avvenuto l'arrivo e la divisione dei gadget e sacchetto ristoro per tutti i presenti. Premiazioni per i gruppi sportivi e singoli atleti. La manifestazione si è conclusa con un felice saluto e un abbraccio amichevole tra tutti i presenti già prenotati per la futura edizione.

**Di Giò**



## 13ª UN PÒ 'N POGGIO 18 aprile 2010 Prato (PO)

Per la rinata un po' 'u poggio, ripartita 3 anni fa, dopo una sosta di oltre un decennio, considerando che la decima edizione si era svolta nel 1991, si potrebbero sprecare solo elogi. In primis la cordialità, la disponibilità, il sorriso sulle labbra, la battuta pronta di questi organizzatori, per non parlare della corsa in se stessa, dei ristori, ecc. Cominciamo dalla corsa, terreno a noi più conosciuto; a disposizione del podista ben 5 percorsi di Km. 6 - 11 - 17 - 23 - 31. Partenza da Piazza Mercatale, e quasi subito su ad inerparsi sui Monti di Caldana, su percorsi quasi

privi di traffico, in gran parte sterrati, di una bellezza unica. Il percorso di 11 Km, dopo la levataccia del mattino (ha suonato la sveglia alle 04.10 del mattino, partenza del pullman alle 05.30) sembrava la scelta più scontata; il percorso risultava modificato nel suo scorrere rispetto all'anno scorso, molto probabilmente e con scelta saggia, per farci ammirare nuovi paesaggi e angoli suggestivi, impegnativo in qualche tratto in salita, ma d'assoluta ed unica bellezza. Che dire del ristoro di metà percorso, posto vicino alla cascata sul Bisenzio, direi eccessivo, con tutto quel ben di Dio era impossibile non fermarsi e poi bere acqua o the ..... e quello finale, per il quale non elenco cosa c'era, perché sicuramente dimenticherei qualcosa; se lo avessi saputo, avremmo sicuramente risparmiato il pranzo in ristorante. Il pranzo è stato per nostro conto, prenotato dal gruppo organizzatore presso l'hotel Datini, ottima scelta ed ottime le specialità proposte; prima però abbiamo potuto ammirare, con guida locale, gentilmente contattata sempre dagli organizzatori, il particolarissimo ed unico Museo del Tessuto, una visita durata quasi un'ora, ma che è volata, talmente interessanti sono state le spiegazioni e l'illustrazione del percorso museale da parte di Flavia (la guida). Post pranzo e sempre su suggerimento del gruppo organizzatore, una breve visita al Duomo di Prato per visionare lo splendido ciclo pittorico di Filippo Lippi, che grazie alla tecnologia a disposizione in basilica si è potuto comprendere ed ammirare nella sua interezza, così come tutte le opere degli altri artisti che hanno dipinto le varie cappelle. La Classifica finale vedeva la presenza di 44 gruppi podistici, parte dei quali giunti da fuori regione con pulmann (se ne contavano 12 schierati nella piazza antistante la manifestazione), più precisamente dal Veneto, Lombardia, Emilia Romagna,



Valle D'Aosta, Liguria, in rappresentanza di 1463 podisti che sicuramente con le premesse suindicate, l'hanno prossimo saranno certamente di più.

**Carla Caregnato**



## CASALUCE CASERTA 18 aprile 2010 Casaluce (CE)

In 960 in lizza per correre a Casaluce un comune della provincia di Caserta. Piazza della Vittoria sotto assedio da ben 600 bambini delle scuole medie ed elementari della città di Casaluce. Urla di gioia hanno accompagnato la manifestazione fino alla premiazione dei gruppi che ha visto vincitori quelli presentati dai professori delle scuole del posto. Due le partenze, prima sono partiti i bambini che non hanno aspettato il via con pazienza e scatenandosi poi lungo il loro itinerario facendosi battaglia tra loro per arrivare primi, ha poi fatto seguito la partenza per gli adulti. I partecipanti con la loro presenza hanno sostenuto la raccolta dei fondi per l'AIRC, il vero motivo per il quale l'Inter Club di Casaluce ogni anno si prodiga ad organizzarla. All'arrivo gadget per tutti e un saporito banchetto per degustare delizie preparate dalle mogli degli organizzatori. Antonio Macchione responsabile della manifestazione entusiasta per la partecipazione in massa ha subito riconfermato per il prossimo 2011 la 13<sup>a</sup> Passeggiata organizzata anche in memoria di Felaco Gabriele ormai giunto al suo 11<sup>o</sup> evento.

**Di Giò**



## STRAPAZZATA 25 aprile 2010 S. Rossore (PI)

Nello scenario del parco di S.Rossore si è svolta la XXIX edizione della Strapazzata in formato pomeridiano perchè il 25 aprile cade di domenica e domenica è di scena La marcia delle Ville a Marlia, ma veniamo alla Strapazzata che gli organizzatori della Pisa Marathon hanno abbinato anche ad una competitiva di 12 km denominata anche marcia Ecotrail che ha visto la partecipazione di numerosi atleti competitivi per aggiudicarsi questo primo trofeo, dietro i competitivi l'anima di questa Strapazzata e cioè quei podisti che hanno affrontato i vari percorsi senza l'assillo di fare il risultato intere famiglie, tanti e tanti bambini, signore di tutte le età dopo il breve tratto sul prato degli Escoli si sono immersi nella fitta macchia mediterranea vanto di questo Parco sui tre percorsi segnati dove un lungo serpente di podisti si è allungato a dismisura su questi sentieri caratterizzato dal vociare allegro dei ragazzi e dei loro familiari che in allegria hanno partecipato a questo avvenimento sportivo. Ottima l'organizzazione con lo splendido lavoro dei gruppi podistici che fanno parte del comitato Pisa Marathon e quindi un plauso alla podistica Ospedalieri per il ristoro finale ed al Marathon Club per la parte riguardante le iscrizioni e la consegna delle magliette e consentitemi di rivolgere un complimento alle meravigliose donne del G.P: Le Sbarre con il loro ristoro a metà gara grande partecipazione e grande impegno, e infine a conclusione di questa edizione n° 29 della Strapazzata premiazione per tutti prima sono stati premiati i competi-

tivi e poi tutte le società che hanno partecipato a questa manifestazione. E così appuntamento alla 30 edizione di questa Strapazzata sempre in questo meraviglioso scenario anche se.....il mio sogno è la partenza e arrivo sotto la torre ma questo è e rimane un sogno purtroppo.

**Aldo Passetti**



## 25<sup>a</sup> PASSEGGIATA CAMPAGNANESE 25 aprile 2010 Castel Campano (CE)

Oltre un migliaio di partecipanti per prendere parte alla 25<sup>a</sup> edizione podistica svolta il 25 aprile a Castel Campagnano, un piccolo comune della provincia di Caserta. Numerosi i gruppi sportivi e le società che sono state premiate con le coppe e trofei messi a disposizione dal comitato organizzatore retto dal professore Ferdinando Campagnano. Una manifestazione piena di entusiasmo e sportività fatta soprattutto per le persone ed atleti che amano il podismo. Un tratto in salita ha visto impegnati tutti appena dopo la partenza alleggerito poi per il resto della corsa dai sentieri boscosi e corsi naturali che hanno indotto i partecipanti a fare del moto a contatto con la natura. Niente auto ne tanto i motorini, un paese coinvolto in massa dove vede questo appuntamento una meta ormai divenuta una prerogativa al quale non bisogna mancare. Il 25 aprile commemora i tanti uomini e donne che hanno perso la vita per la libertà civile e sociale della nostra nazione Italiana, dall'altro lato lo spirito sportivo che senza dubbio rappresenta un momento di aggregazione fra le persone unendole attraverso un principio che di certo è sempre ben accolto nella nostra società. Ancora una

volta lo sport si pone come strumento di socializzazione e come mezzo per la valorizzazione del territorio che ci circonda unendo i personaggi al centro di un palcoscenico naturale sempre più meraviglioso.

**Di Giò**



## 34<sup>a</sup> MARCIA DELLE VILLE 25 aprile 2010 Marlia (LU)

La marcia dei record! La trentaquattresima Marcia delle Ville resterà nella storia del podismo toscano come la prima corsa podistica ad aver superato quota 10.000 partecipanti. Tanti erano infatti i gruppi organizzati di podisti, scolaresche, intere famiglie che lo scorso 25 di aprile hanno preso parte al tradizionale appuntamento con la marcia tra le ville storiche Lucchesi decidendo di fatto di trascorrere una mattina all'aria aperta all'insegna dei sani principi dello sport e del divertimento. Alla fine se ne conteranno molti di più, questo a causa sia della temporanea mancanza di cartellini sia per la presenza di molti "portoghesi" sul percorso. E non ci riferiamo agli abitanti del Portogallo, ma a quelle persone che prendono parte alla marcia senza fare il cartellino accedendo alle ville ed usufruendo dei ristori gratuitamente. Non ne facciamo una questione di soldi ma di correttezza verso i proprietari delle ville stesse e nei confronti di coloro che invece partecipano regolarmente alla gara. Valorizzazione e scoperta del territorio non che un eccellente strumento di richiamo turistico, queste le peculiarità della Marcia delle Ville. Un evento a 360 gradi iniziato al sabato con la presentazione ufficiale del Nordic Walking una delle



due "novità" di quest'anno. Ringraziamo gli istruttori federali ANWI Guido & Gabriele per essere riusciti a portare questa nuova disciplina sportiva alla Marcia delle Ville, proponendo per i numerosi walker giunti a Marlia per l'occasione, tra questi il presidente nazionale della federazione Italiana di Nordic Walking, un percorso loro dedicato. Grande successo hanno riscosso le conferenze medico scientifiche sul tema "la salute del podista" e come sempre numerosissimi i bambini delle scuole che si sono dati appuntamento al mercato per il pomeriggio intitolato "alla scoperta delle ville marciando con Pinocchio ed i suoi amici". A chiudere la giornata il classico pasta party e tanta musica con la Corale Santa Cecilia ed il gruppo dei Clendematiz. Altra "novità" di quest'anno il percorso. Un tracciato profondamente rivisto che prendendo spunto dal progetto dell'amministrazione comunale per il recupero dei vecchi sentieri, ha attraversato viottoli, campi, boschi e strade sterrate, ammirando i caratteristici paesaggi delle colline capannoresi, ricchi di dimore storiche, aziende agricole e case rurali. Tra queste, per la prima volta, Villa Lazzareschi di Camigliano dove, grazie alla disponibilità dei proprietari, è stato organizzato un punto di ristoro in uno scenario incantevole ed esclusivo. Un tracciato impegnativo ma allo stesso tempo armonioso ed affascinante a detta di tutti il più bel percorso di sempre. E' mancato il tocco finale con le ville Grabau ed Oliva a chiudere i percorsi. Molti ci hanno chiesto ed anche criticato per la mancanza di queste due splendide dimore, ma questo purtroppo, non dipende da noi. Siamo fiduciosi che entrambe possano rientrare nel circuito della Marcia già dalla prossima edizione. Ed a proposito di futuro, molte le idee per il 2011 a partire da una gara agonistica al sabato pomeriggio tra le vie del centro e la conferma delle conferenze medico-scientifi-

che, perché no, all'interno di una delle "nostre" splendide ville. Lavoreremo perché l'evento Marcia delle Ville non si limiti ad essere solo un appuntamento puramente sportivo ma perché diventi un'importante vetrina per le numerose realtà commerciali e di volontariato di Marlia. Ringraziamo di cuore tutti i volontari, le associazioni, gli enti, gli sponsor che hanno collaborato con noi rendendo possibile la realizzazione dell'evento. Un grazie particolare a tutti i partecipanti per averci aiutato nel conseguimento di un risultato così importante che proietta di fatto la Marcia delle Ville tra gli eventi podistici più importanti a livello nazionale. Appuntamento quindi il 17 aprile 2011 per la 35<sup>a</sup> Marcia delle Ville.

**Ruggero Taddeucci**

### 16<sup>a</sup> CAMMINATA DELLE SIEPI 1 maggio 2010 Novi di Modena (MO)

La F.I.A.S.P. Mantova presente anche a Novi di Modena per la "16<sup>a</sup> Camminata delle Siepi", con un bilancio di 1200 partecipanti e 17 gruppi premiati. Dalle prime ore del mattino l'attesa fremente di molti podisti sulla Piazza Centrale di Novi dove si erge la Torre Civica detta oggi "Dell'orologio" è stato l'inizio dell'appuntamento più importante e rappresentativo del podismo locale, che dopo tanti anni non ha perso l'attrattiva degli anni precedenti, in special modo nel 2009 che sembra appena trascorso che fu lasciata con un incremento rispetto le precedenti edizioni. I podisti che si sono cimentati in questa corsa o camminata hanno potuto ammirare la pura campagna che dal centro li ha portati sugli argini dei fiumi e visitare le siepi secolari divenute parte integrante della camminata. Il responsabile Tioli Claudio, intervistato durante le premiazioni, ha ricordato che: "sono sempre in aumento le associazioni che condividono con noi questa iniziativa tanto da essere diventata una festa di tutto

il paese", nel proseguire poi dice: "certo, tutte queste iniziative comportano una notevole organizzazione che ci impegna su molti fronti, ma nonostante questo la nostra attenzione oltre lo sport è rivolta anche all'aspetto sociale di tutti i cittadini". Un austero e gratificante montepremi ha premiato i gruppi presenti, da segnalare anche la presenza di gruppi mantovani partendo dal G.P. Villa Poma, G.P. Mogliese, e dall'Avis San Giovanni Dosso.  
**Bruna Sangiorgi**

### 37<sup>a</sup> CAMMINATA DELLA SALUTE 1 maggio 2010 Guidizzolo (MN)

Con il termine ormai ricorrente nel gergo sportivo: "Buona la prima", a Guidizzolo, la FIASP per la prima volta ha partecipato con il proprio marchio alla "37<sup>a</sup> Camminata della Salute", con i classici percorsi sulle colline Moreniche di 2, 4, 13 km., dove circa 1100 podisti alle ore 8:00, si sono presentati presso gli impianti del Centro Sportivo, per accedere alle iscrizioni onde partecipare alla classica camminata del 1° maggio. A fianco della camminata a passo libero, molti podisti in regola con le leggi sull'idoneità fisica inerente l'attività agonistica si sono dati battaglia sulla distanza dei 13 km. indetta dagli "Amici del Podismo Valle del Chiese e Interland Gardesano" lungo i suggestivi percorsi ondulati delle adiacenti colline. Un perfetto servizio d'ordine sportivo messo a disposizione dalla Pro Loco, ha consentito a tutti di passare alcune ore sulle strade di campagna in perfetta sicurezza lontano dai traffici automobilistici. Parecchi sono stati i gruppi premiati per la loro presenza con i soci aderenti, anche i gruppi F.I.A.S.P. Mantovani hanno gratificato gli organizzatori con la presenza, da segnalare il G.P. Andes, Atletica Bancole, Nuova Mantova, G.P. Buscoldo, G.P. Grazie, AVIS San Michele, ma su tutti ha primeggiato l'Atletica Guidizzolo aggiu-

dicandosi il Trofeo della Manifestazione.

**Angelo Regattieri**



### DUE PASSI A VOLTA MANTOVANA 2 maggio 2010 Volta Mantovana (MN)

Anche a Volta Mantovana la manifestazione podistica omologata F.I.A.S.P. ha ottenuto un discreto successo, 600 sono stati i podisti giunti nella cittadina collinare per prendere parte alla "Due Passi a Volta Mantovana". I due gruppi organizzatori: i Bradipi e il G.P. Andes, si sono fatti in quattro per preparare i tre itinerari di 7,13,18 km. Purtroppo la coincidenza del ponte festivo del primo di maggio non ha dato i risultati previsti, così pure scarsa anche la presenza dei gruppi del comprensorio mantovano F.I.A.S.P. e dell'Unione Marciatori Veronesi, ma al termine 25 sono state le società premiate per la loro presenza. Alla presenza dei Dirigenti delle Federazioni sportive omologanti, alle ore 10:00 la classica premiazione delle Società.  
**Angelo Regattieri**

### 31<sup>a</sup> CAMMINATA ALTO VERBANO 2 maggio 2010 Germignaga (VA)

Il bel voltantino di questa manifestazione recitava in un paragrafo del regolamento di partecipazione questa dicitura "tutti i percorsi sono estremamente panoramici" e noi lo sappiamo perché da anni (io le ho fatte tutte) veniamo qui e conosciamo le zone, e sappiamo quanto impegno ci mettono i ragaz-



zi del G.P.Alto Verbano di Germignaga (Varese) per proporre in ogni edizione percorsi diversi che attraversano i più bei borghi e le più pittoresche zone che questi propongono ma, purtroppo, questa volta non è stato d'accordo il tempo, infatti, dopo una settimana primaverile, sabato nel pomeriggio è cominciato a piovere e le temperature si sono bruscamente abbassate, e nella notte un nubifragio ha colpito un po' tutto l'alto varesotto, ma noi non ci siamo spaventati più di tanto e anche per i grandi rapporti di amicizia che ci legano ai soci del gruppo non siamo venuti meno a queste appuntamenti e così domenica 2 maggio ci siamo regolarmente presentati al via con tanto di giacchino impermeabile e ombrello al seguito. La camminata prevedeva tre percorsi di km 6-12-24 e la partenza era fissata per le ore 8.00 presso la Palestra Comunale in via Ai Ronchi, dove ci sono anche le scuole. Nuovloni neri ci hanno accompagnato per tutta la camminata ma per fortuna solo nel tratto finale ha ricominciato a piovere, ciò non ci ha impedito di ammirare le bellezze paesaggistiche che via via ci accompagnavano sull'itinerario. Peccato per la foschia che incombeva sul lago e la poca luminosità che pareva più una camminata autunnale che primaverile. Un vero peccato perché comunque gli itinerari sono risultati piacevoli compreso il nuovo tratto di passeggiata sul lungo lago inaugurata il giorno precedente dopo anni di lavori. Molto il personale di servizio prestato anche dalla locale Protezione Civile. Siamo arrivati giusto in tempo per assistere alla premiazione dei gruppi, effettuata dal sindaco di Germignaga e dai dirigenti del gruppo che nonostante la giornata infame mostravano la loro soddisfazione perché oltre 800 sono risultati i partecipanti iscritti a conferma dell'ottimo livello organizzativo raggiunto dal G.P.Alto Verbano. Fra i gruppi partecipanti facevano spicco la Podistica Marosticense

di Vicenza, il Gruppo Monte Cervino dalla Valle d'Aosta, il Gruppo Piedone da Piacenza e la Podistica S. Pancrazio da Ravenna oltre al G.S.Avis di Gaggiano al quale è andato uno speciale trofeo messo in palio dalla locale Sezione dei donatori. Peccato per il contorno preparato, i piccoli scolari della scuola che hanno preparato il loro frutteto didattico allestito nelle vicinanze con tanto di cartelli esplicativi le varie coltivazioni, la Banda Musicale di Germignaga che nel 2010 festeggia il 2000 anno di fondazione (un vero record) che avrebbe dovuto suonare nel piazzale adiacente l'arrivo. Poi è andato buco anche il pranzo a base di pesce previsto nella località Boschetto sul lungolago, tutto annullato anche perché verso le 11 la pioggia era veramente forte e anche noi ci siamo dovuti arrendere e, lasciati gli amici, abbiamo fatto rientro sotto il diluvio alle nostre case contenti comunque per avere vissuto un'altra avventura da raccontare. Da ricordare che questa era la seconda manifestazione del trittico delle valli del Luinese, che vedrà la sua conclusione domenica 18 luglio 2010 con la 30<sup>a</sup> "Tra boschi e valli d'or" a Monteviasco (Va). Grazie comunque agli amici del gruppo, speriamo che la prossima edizione sia baciata dal sole, ci vediamo l'anno prossimo.

**Bosoni Gianluigi**



**34<sup>a</sup> CAMMINATA LA FAVORITA**  
9 maggio 2010  
Bancole di Porto Mantovano (MN)

Organizzata dall' Atletica Bancole, 600 podisti si sono dati appuntamento in Piazza della Resistenza per prendere parte all'evento podistico denominato 34<sup>a</sup> Camminata"

La Favorita" suddiviso in tre specialità: Corsa Competitiva - Camminata non Competitiva - Nordic Walking (camminata nordica con i bastoncini). La FIASP e FIDAL, le Federazioni omologanti, presenti al momento delle premiazioni con i rispettivi responsabili Federali, per l'Amministrazione Comunale era presente l'Assessore allo Sport, Sig. Ghizzi Claudio. I percorsi suddivisi in 5-10-25 km. sono risultati piacevoli ai partecipanti, i servizi offerti dagli organizzatori sono risultati più che sufficienti, a fine manifestazione il Presidente e speaker Comini Franco fa premiato tutti i gruppi in regola con le iscrizioni, i più numerosi sono risultati il Gruppo Podistico Virgiliano, il G.P. Sassolese e il G.P. Avis Suzzara.

**Angelo Regattieri**



**34<sup>a</sup> TROFEO SAN GIORGIO**  
9 maggio 2010  
Dresano (LO)

Dresano è un piccolo paese a sud di Milano confinante con la provincia di Lodi. Nonostante la vicinanza della grande città, Dresano situato nel Parco Agricolo Sud Milano - è riuscito sinora a conservare la sua bella campagna, le stradine sterate ed alberate, i numerosi canali e le rogge, tutto ancora ben conservato. Negli anni '70 vi erano molte stalle ed era fiorente l'allevamento del bestiame. Proprio a causa di ciò, grazie alla generosità di uno di questi allevatori, venne l'idea di dare come premio al Gruppo più numeroso un bel "Vitellino" vivo naturalmente. Consuetudine che continuò per diversi anni, fino a quando leggi

sempre più severe sulla circolazione del bestiame, ci costrinsero ad interrompere questa simpatica tradizione. Ancora oggi abbiamo amici che ricordano con simpatia e nostalgia questo tempo trascorso. A marcia compiuta -la 34<sup>a</sup>- abbiamo ricevuto alcune e-mail di ricordo ed apprezzamento che desideriamo condividere con i lettori di questa rivista. 1° mail Gianni- La corsa è una festa: il trovarsi con gli amici, camminare, correre, scambiarsi battute, vedere bei posti, campagna, cascine, paesini dove ancora la vita è a misura d'uomo: questo è quello che vogliamo raccontare sempre quando scriviamo della nostre corse. (omissis ....) Mentre scrivo queste righe sulla corsa di ieri a Dresano (su 34 edizioni, penso di averne fatte almeno 27/28, sin da quando si partiva dalla chiesa della Dresano vecchia ed il vitellino, appena nato, messo in palio come premio per il gruppo più numeroso, tremava pauroso nel recinto di legno nell'oratorio, dove era attorniato da noi podisti curiosi) (omissis). 2° mail Emilio- La domenica di maggio quando a Dresano si corre la "quater pass per un vitel" io non posso mancare ... per me è una corsa obbligatoria in quanto è stata nel lontano 1998 la mia "prima corsa-tapasciata ufficiale" e quindi tomo sempre volentieri con colui che mi ha indirizzato su questa retta via e che quel giorno paziente e mi trascino fino alla fine dei 12 km (omissis) ... Partiamo tutti insieme e km dopo km, ristoro dopo ristoro (oggi ben 5 ristori su 20 km!!!) riusciamo ad arrivare insieme al traguardo. Percorso molto bello, tutto in campagna, con passaggi stupendi nel verde, transitato da cascine e paesini molto belli e "cartoline ricordo" fantastiche: a tutti noi è piaciuto moltissimo il tratto tra Mulazzano e l'ultimo ristoro: infatti i prati fittissimi di colza, fiori gialli con il sole ed il cielo che incominciava ad annuvolarsi creavano un contrasto bellissimo:





indimenticabile veramente! (omissis). Un ringraziamento agli amici del Gruppo San Giorgio di Dresano per essere stati anche oggi impeccabili nell'organizzazione: bravi per i percorsi ben segnalati, per i tanti e rifomitissimi ristori e soprattutto per la simpatia e cortesia per come ci hanno accolti. Oltre a questi marciatori che hanno voluto esprimere le loro piacevoli considerazioni desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno partecipato a questa nostra ennesima camminata. Grazie per il vostro sostegno ed amicizia.

**Aldo Zamboni**



**STRABRESCIA -  
SU E GIÙ PER  
LE COLLINE  
BRESCIANE  
9 maggio 2010  
Brescia (BS)**

2400 i Podisti e non che hanno dato vita con la Loro partecipazione a questa riuscitissima manifestazione Podistica non competitiva inserita nel calendario Nazionale della Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti (F.I.A.S.P.) e valevole per i Concorsi : I.V.V.-Piede Alato. I percorsi proposti dalla nostra organizzazione di km.6-14-21-35-42 hanno avuto consensi favorevoli per l'ambiente storico ,culturale, paesaggistico e naturalmente sportivo. Il centro storico della nostra città', il Castello, il Parco Botanico della Montagnola e le Colline circostanti hanno visto il passaggio dei numerosi partecipanti. Circa 450 i partecipanti provenienti da altre città' come: Bergamo, Novara, Milano, Cremona, Mantova, Vicenza, Piacenza, Verona, Lucca e Aosta di cui 189 si sono proposti nei percorsi più impegnativi di 35 e 42 km. Ringraziamo per la collaborazione, certi di averVi con noi alla prossima Strabrescia del 2011.

**Francesco Taglietti**

**18° TROFEO  
PODISTICO IOM  
"CITTÀ DI ANCONA"  
30ª MARCIALONGA  
DEL FORTE  
25ª PASSEGGIATA  
ECOLOGICA  
9 maggio 2010  
Posatora di Ancona (AN)**

Anche quest'anno si è svolto ad Ancona per tutti gli appassionati delle gare amatoriali il 18° Trofeo Podistico I.O.M. "Città di Ancona" valevole come 25ª Passeggiata Ecologica di km. 4 e di km. 2,5 e come 30ª Marcialonga del Forte di km. 10 con l'occasione il gruppo podistico Cifra e lo IOM hanno predisposto delle magliette per il personale e delle borse di stoffa per premiare i gruppi podistici con su stampato la ricorrenza del trentennale. La manifestazione è stata organizzata dalla IIª Circostrizione del Comune di Ancona in collaborazione con il Gruppo Podistico CIFRA-IOM con il patrocinio del Comune di Ancona (assessorato allo sport). L'incasso della manifestazione è stato interamente devoluto a favore dello I.O.M., Istituto Oncologico Marchigiano per l'assistenza domiciliare gratuita ai malati di cancro. Grazie alla partecipazione dei circa seicento appassionati della corsa non competitiva che si sono presentati alle ore 9:00 al via sotto lo striscione della Goba e da dentro il parco ex Saveriani di Posatora, complice il bel tempo che dopo una settimana di pioggia ci ha regalato una giornata di sole e l'ottimo percorso una parte riservato hai podisti grazie anche hai Vigili Urbani di Ancona e di un nutrito numero di personale messo a disposizione dal Gruppo Podistico Cifra-IOM, un lungo serpentone multicolore si è snodato tra le vie del quartiere ed ammirando il porto ed i duomo. Per la parte "agonistica", tra gli atleti che hanno partecipato alle varie distanze si sono messi in evidenza: sui km.2,5 maschi: 1°Kalid Lacrissi, a seguire, Musami! Reman, Aarush

Khurana, Reman Zio; per le femmine: 1ª Montesi Alice, a seguire Ionososchi Laura, Ionososchi Aurora, Francesca Giacinta. Sui 10 km. 10 uomini: 1° Mais Mohamed seguito da Fiorini Alessandro, D'Andrea Luca, Banchetti Stefano, Crascimbeni Roberto, Mengarelli Giuliano, Battistoni Paolo, Gissi Michele; donne: 1ª Santoni Loredana seguita da Balogh Susanna, Ferrata Laura, Offidani Sabrina, Santanatoglia Donatella, Guerra Francesca, Serafini Annunziata, Cagnoni Anna Maria. Sono stati premiati e premiate con premi offerti Dalla gioielleria Burattini, dal Corriere Adriatico, dall'oreficeria Barboni, dall'oreficeria Zeno, dall'oreficeria Javarone, dalla Coop Adriatica e dalle profumerie Galeazzi e dalla ditta Giampaoli. Ottima l'organizzazione del Gruppo Podistico Cifra-Iom che si è adoperato nell'assicurare a tutti gli atleti la buona riuscita della gara grazie ai numerosi ed abbondanti ristori disposti lungo il percorso e all'arrivo della manifestazione. La premiazione sia dei singoli che dei gruppi podistici si è svolta con la presenza del presidente della II Circostrizione Stefano Foresi e dai responsabili dello IOM (Istituto Oncologico Marchigiano). La Classifica dei gruppi podistici iscritti al CRM (Calendario Regionale Marche) è risultata la seguente. Faleria di Porto Sant'Elpidio, Sangiustese di Monte San Giusto, Rione Murato di Fermo, Amatori Porto Recanati, Avis Castelfidardo, Podistica Casette d'Ete, Valtenna Sant'Elpidio a Mare, avis Lattanzi Montegiorgio, Atletica Montegranaro, Atletica Potenza Picena, extra Filottrano, Atletica Montefanese, Acli Macerata, Avis Castelraimondo, le tartarughe Potenza Picena, avis Fermo, AVIS Montelupone, Maxicar Civitanova Marche, Braccacini Osimo, Atletica Montecassiano, Podistica Centobuchi, AVIS Pagliare Spinetoli, la torre Civitanova Alta, amatori Tolantino,

Giorgiana Collevario, Podistica Loreto, ACLI Sant'Angelo di Senigallia, polisportiva Offida, atletica Falconara; mentre la classifica degli altri gruppi è risultata la seguente: sport DLF Ancona, SEF stamura Ancona, Atletica Elpidiense AVIS AIDO, cral Angelini di Ancona, Moretti Corva Porto Sant'Elpidio e Pieralisi Iesi; sono stati premiati con coppe e trofei offerti dalla 2ª e 3ª Circostrizione del Comune di Ancona dal Trofeo del Corriere Adriatico e dai prodotti dolciari offerti dalla ditta Giampaoli; sono state anche premiate come da volatino le due famiglie più numerose che sono risultate: Mari di Jesi ed Aliberti di Monte San giusto. Un ringraziamento particolare va oltre all'Assessore allo Sport, ai Presidenti della Iª IIª e IIIª Circostrizione, al Presidente dello IOM, a tutte le Ditte e gli Enti che hanno reso possibile l'ottima riuscita della manifestazione.

**Ubaldo Sabbatini**



**23ª CAMINADA IN  
SL'ARSAN AD SAN  
MICHEL  
16 maggio 2010  
San Michele in Bosco (MN)**

Malgrado una intera settimana all'insegna di un clima non consono al periodo stagionale in corso, domenica 16 maggio in occasione della Camminata in sl'arsan ad San Michel, le previsioni meteo avevano finalmente rassicurato il ritorno del bel tempo, garantendo in modo tale la presenza di circa trecento podisti a San Michele in Bosco, frazione del Comune di Marcaria, situata sul fianco sinistro dove scorre il fiume Oglio, che per la sua storia e la vita della gente di San Michele ne sono strettamente legati.



L'ottima regia del Presidente F.I.A.S.P., Angelo Regattieri, ha fatto sì che i podisti oltre ad ammirare le insenature del fiume Oglio in tutta la sua estensione, potevano ammirare, prima, la maestosa Villa Aurelia, le cui origini note da un registro catastale del 1690 elencava come proprietà del Vescovo di Mantova, e che la stessa era adibita a palazzo di villeggiatura dei vescovi Mantovani, dove però a partire dal 2000 "Villa Aurelia" è diventata una Residenza Sanitaria Assistenziale per ospiti autosufficienti e parzialmente autosufficienti. Proseguendo il percorso i podisti hanno potuto ammirare la chiesa parrocchiale risalente originariamente al 1600 dove fu oggetto di un radicale rinnovamento nel 1958. A seguito di queste visioni, di interesse puramente storico, con una deviazione strategica risalendo una scaletta di cemento nota a tutti i locali come punto di riferimento per l'avvio delle passeggiate sull'argine del fiume, la scelta dei percorsi 6-12-21 km, quest'ultimo interamente sugli argini sia destro che sinistro del fiume Oglio che per la particolarità del momento eccezionalmente in piena. Su tutti i percorsi, i podisti erano monitorati dai C.B. che in continuazione assistevano i camminatori nei porli in sicurezza, il servizio ristoro prodotto dai ragazzi del "Gruppo Giovani San Michele" ha rifocillato ogni cinque chilometri i podisti bisognosi di energie. Prima che i capi gruppo delle società presenti si radunassero presso il palco predisposto, il responsabile dell'evento Angelo Regattieri ha ufficialmente ringraziato i coadiutori Angiolino e Gianni, disegnatori dei percorsi, meritando un plauso da tutti per l'impegno profuso durante la settimana nella continua variazione degli itinerari causa le continue piogge. Un doveroso ringraziamento agli sponsor per aver contribuito alla formazione del monte premi, e a tutti i collaboratori, compresa

l'AVIS locale, nel frattempo dopo che l'arrivo dei podisti si era fatto ormai totale, si è passati ai discorsi e ai saluti di rito, partendo dal Segretario Nazionale F.I.A.S.P., Remo Martini, e dai rappresentanti delle Federazioni vicine alla F.I.A.S.P. Sono seguite le premiazioni delle 18 Società presenti, attestando nelle prime posizioni: AVIS Suzzara, Buttarelli Cesole, G.P. Casaleone (VR), G.P. Buscoldo e il G.P. Grazie. Con l'arrivederci al 2011 si è conclusa la camminata, in un connubio di saluti e di complimenti per l'ottima riuscita della manifestazione.

**Angelo Regattieri**

### 3ª STRAGABBIANA 22 maggio 2010 Gabbiana (MN)

Con una temperatura ormai estiva, si è svolta sabato 22 maggio a Gabbiana la podistica pomeridiana denominata "3ª Stragabbiana", di km. 5 e 10, magistralmente organizzata dal Circolo Giovanni Paolo II° con l'appoggio della sezione AVIS locale e l'omologazione della FIASP di Mantova. Un bel gruppetto di podisti, 238 per l'esattezza si sono presentati alle 16,00 per camminare lungo le stradine delle campagne circostanti della piccola frazione suddivisa su due comuni, Marcaria e Castellucchio, proposte dal mitico Gianni Orlandi e company. La presenza costante di alcuni dirigenti del Comitato Fiasp di Mantova, sempre presenti alle manifestazioni che la Federazione omologa, da un poco di tempo nell'attesa del momento clou del ormai famoso "potete partire" in continuazione lo speaker ufficiale auspicava ai presenti che la partenza sia all'orario prestabilito, e accogliendo l'invito i partecipanti hanno fatto sì che alle 16,30 precise, un lungo serpentone colorato formato dalle divise indossate dai podisti dei vari gruppi, ha gratificato gli organizzatori con la partenza in gruppo, creando un momento d'assieme molto accattivante. Lungo i vari percorsi, per-

sonale addetto ha seguito i podisti con ristori adatti e indicazioni per recuperare l'agognato traguardo, dove ad attenderli un prelibato ristoro preparato dalle ottime mani dei rappresentanti del Circolo Giovanni Paolo II°. La premiazione degli 11 gruppi presenti di cui l'AVIS Sorbolo è risultato il più numeroso, ha sancito il termine della 3ª Stragabbiana.

**Gianni Bianchera**



### 33ª CAMMINATA DI SAN CARLO INTORNO AL LAGO DI VARESE 23 maggio 2010 Gavirate (VA)

Il lago di Varese per molte generazioni è stato l'elemento caratterizzante, assieme al lontano profilo del monte Rosa, di un grande paesaggio poi sempre più un problema a causa del suo crescente inquinamento divenendo uno dei simboli più controversi della città che gli dà il nome, il lago di Varese è comunque sempre stato un luogo di vita, di lavoro e di tempo libero per coloro che qui trovano svago e tranquillità nonostante tutto. Questo specchio d'acqua dopo anni d'oblio è tornato a vivere grazie ad un piano di depurazione delle sue acque e un rilancio turistico e culturale voluto dall'Amministrazione Provinciale che ha investito risorse economiche ed umane perché questo paradiso naturale ricco di fauna, di flora e di impagabili panorami tornasse quello di un tempo quando i Varesini decantavano con enfasi le bellezze del "loro" lago. Da alcuni anni anche il G.S. Camminatori San Carlo, uno dei più attivi e numerosi del comitato F.I.A.S.P. di Varese, ha scelto quale scenario della sua annuale manifestazione podistica il lago di Varese e i suoi

pittoreschi dintorni, per alcuni anni, con partenza dalla sede della Canottieri Varese, in località Schiranna, ha proposto la Maratona del Lago di Varese con percorsi vari di grande fascino. Oggi, con il completamento della pista ciclopedonale realizzata dall'Amministrazione Provinciale ha spostato la sua sede di partenza a Gavirate proponendo ai podisti un percorso sicuro di km 28, e tracciando altri due itinerari più corti di km 7 e 13 correnti nelle zone a nord della cittadina. La 33ª edizione della Camminata di San Carlo intorno al Lago di Varese si è svolta lo scorso 23 maggio favorita da una splendida giornata di soie caldo richiamando quasi 1200 appassionati provenienti anche dalle province vicine che hanno potuto vivere una bella giornata di sport in riva al nostro lago. Io, con l'amico Sandro, siamo partiti alle 8 puntuali e ci siamo subito incamminati di buona lena sulla pista di km 28 che si snoda tutt'attorno lo specchio d'acqua. Abbiamo fatto sosta a Calcinate del Pesce per la colazione poi alla Madonnina del lago, bellissima chiesetta nel verde dove, oltre ad una preghiera, abbiamo fatto alcune foto, una sosta al lido di Bodio perché questo è il punto più panoramico del percorso, altro stop all'imbarcadere dell'Isolino Virginia per un rinfrescante ristoro e un saluto agli amici che qui hanno prestato il loro servizio, conclusione poi nel tratto più bello dal punto di vista naturalistico perché si costeggiano i canneti e si attraversa un tratto boschivo che riporta al Lido dopo, per noi camminatori, cinque ore dove siamo stati accolti dall'entusiasmo e dalla cordialità degli amici del gruppo San Carlo che hanno preparato un buon pranzetto al quale non abbiamo potuto dire di no, anche perché la compagnia era veramente piacevole. Un'altra avventura da raccontare, un'altra fatica portata a termine con grande piacere per trasmettere a tutti la gioia di poter



finalmente usufruire appieno del nostro lago e di tutte le bellezze che offre e non solo ai varesini. Agli amici del G.S. San Carlo ancora una volta un grazie per tutto e tanti complimenti per come hanno allestito questo evento risultato essere, ancora una volta, tra i più frequentati dai podisti. Continuate a proporre il nostro lago, è veramente affascinante. Ci vediamo alla prossima edizione.

**Gianluigi Bosoni**

## QUATTRO PASSI INSIEME ALL'AVIS 23 maggio 2010 Casaloldo (MN)

Anche se un piccolo temporale notturno ha cercato di vanificare l'impegno dei soci appartenenti al G.P. Oratorio San Giuseppe di Casaloldo, oltre 240 podisti hanno tenuto a battesimo la prima camminata omologata FIASP, dal nome "Quattro passi insieme all'AVIS". La perfetta organizzazione prodotta dai componenti del gruppo diretto da Franco Micali, e l'ottima locazione della partenza situata nelle immediate vicinanze del palazzo Comunale e da ciò che è rimasto del castello, le cui cronache parlano che la costruzione voluta all'epoca per porre a protezione degli ingressi dell'antico borgo, il cui accesso avveniva tramite un lungo ponte simile a quello di San Giorgio di Mantova. Sul lungo viale alberato adiacente al torrente Tartaro, chiuso al traffico per l'occasione in modo da rendere più sicura l'attesa dei podisti, alle ore 8,45 precise, lo starter ufficiale per l'occasione impersonato dal Sindaco Sig.ra Patrizia Leorati, affiancata dall'Assessore allo Sport Sig.ra Anna Zaltieri, ha imposto l'inizio alla camminata. La presenza di un gruppo di giovanissimi ragazzini accompagnati dai propri genitori, formatosi da un progetto comunale chiamato "PIEDIBUS" e da un gruppo locale di "Nordic Walking, nuova disciplina sul modo di camminare, hanno reso molto viva e interessante la manifestazione. Dopo

che i camminatori hanno potuto ammirare le località circostanti nei dintorni di Casaloldo, rientrando dai due percorsi di 5-10 km. si sono trovati un adeguato ristoro e la classifica delle dodici Società premiate. Parole di gratitudine da parte di Gianfranco Agazzi, Presidente della Polisportiva, e da Stefano Cerini, Presidente dell'AVIS locale, hanno congedato le società presenti con un arrivederci al 2011. Per le società podistiche da segnalare l'AVIS Suzzara, l'AVIS Borgoforte, G.P. Buscoldo, US San Brizio e il G.P. Grazie.

**Umberto Gementi**



## MARCIA DELLE BONIFICHE 28 maggio 2010 Moglia (MN)

Moglia, 28 Maggio 2010: Prima di addentrarci nella cronaca dell'evento podistico, gli organizzatori della camminata vogliono spiegare il perché della camminata che da quattro anni viene svolta a Moglia in collaborazione con l'Amministrazione Comunale. Il nome "Marcia delle Bonifiche" viene desunto dalla confluenza di parecchi canali di bonifica gravitanti attorno al fiume Secchia, che una lunga storia testimonia che gli stessi furono strappati dalla terra negli anni precedenti, creando argini e corsi d'acqua. Oggi gli stessi argini, la cui lunghezza supera i 14 km., oggi sono diventate piste ciclopedonali. Dal momento dell'inaugurazione dell'Ecomuseo della Bonifiche, avvenuto quattro anni fa e gestito in toto dall'Amministrazione Comunale, la stessa, per garantire una maggiore conoscenza e visibilità, ha affidato alla FIASP la gestione e la programmazione di una camminata per poter far conoscere i manufatti idrau-

lici lungo i vari percorsi ciclopedonali anche ai podisti di fuori paese e provincia. Il Sindaco dott. Claudio Bavutti, sempre presente in ogni edizione precedente, anche per il 2010 non ha voluto mancare all'appuntamento, presentatosi alle ore 20.00 precise, e nel portare i saluti agli oltre 200 podisti giunti dalle zone limitrofe, ha rinnovato che l'idea di programmazione della camminata rimanga tale anche per il 2011, e che l'attuale Amministrazione avrà sempre un occhio di riguardo verso i dirigenti FIASP, che con la camminata podistica, tendono sempre ad illustrare gli aspetti naturalistici, storici, idraulici, del territorio Mogliese, tanto cari agli amministratori di Moglia. Un suggestivo rinfresco, predisposto presso il monumento delle Bonifiche, che con la sua struttura architettonica particolare, ha creato un palcoscenico degno di grande ammirazione. Le 17 Società presenti sono state gratificate con oggetti vari graditi da tutti, per la cronaca il G.P. AVIS Suzzara sempre presente ad ogni manifestazione, ha avuto la meglio come numero di iscritti sul gruppo dei Podisti Mirandolesi e sul gruppo Luzzarese, un commento positivo sullo svolgimento della manifestazione da parte dei Dirigenti FIASP, ha dato appuntamento a tutti i presenti alla successiva manifestazione.

**Angelo Regattieri**



## 24ª QUATTRO PASSI SUGLI ARGINI DEL PO 30 maggio 2010 Revere (MN)

Revere è un importante centro agricolo e commerciale dell'Oltrepo mantovano. Giungervi o ritornarvi è motivo sempre di grande interesse culturale-sociale-sportivo. Varie associazioni di volon-

tariato sviluppano durante l'anno varie iniziative al fine di valorizzare l'antico paese e il territorio circostante. In questo contesto, trova spazio il Gruppo Podistico Revere con sede il Via Silvio Pellico 4, con Presidente Renato Ferraresi, che da alcuni anni, alla guida del Sodalizio, ha saputo trasmettere nella cittadinanza locale quei sentimenti utili ad attirare l'attenzione sul movimento podistico dello sport per tutti. Infatti, varie persone, avevano compiti specifici per la riuscita dell'evento, persone molto ospitali dedite all'altruismo più qualificato. All'ombra del Palazzo Ducale, antica dimora dei Gonzaga, e dall'imponente torrione del XII secolo opera di Luca Fancelli, la grande piazza allestita a festa, dove i podisti partecipanti si sono ritrovati prima e dopo l'evento per la partenza e l'arrivo, la ristorazione, le premiazioni degli quasi 70 gruppi partecipanti giunti non solo da Mantova ma pure da Verona, Rovigo, Modena, Reggio Emilia, Padova, Trento, Bologna, e altre province della Lombardia. Gli onori di casa all'atto delle premiazioni li ha fatti il Sindaco: Signora Gloria Regina Bonini, per le Associazioni che hanno patrocinato l'evento: Gianni Fontana-Presidente della Unione Marciatori Veronesi, Remo Claudio Martini-Consigliere del Provinciale F.I.A.S.P. di Mantova. Le lodi per i percorsi, i servizi offerti, non sono stati lesinati, il tutto, come sempre si è concluso verso mezzogiorno presso il ristoro finale, dove si è brindato per questa felice edizione che ha raggiunto le oltre 1600 iscrizioni, con il proposito di ritornarvi anche nel 2011 per godere dell'incomparabile bellezze naturali che il fiume Po e le sue gole ne sa offrire.

**Angelo Regattieri**



**28ª CAMINADA  
LUDESANA**  
30 maggio 2010  
Lodi (LO)

Si è svolta domenica 30 maggio la 28ª edizione della Caminada Ludesana, marcia non competitiva di km 5 (per gli studenti delle varie scuole), di km 8-14-18-22. organizzata dal Gruppo Marciatori Lodigiani AVIS ADMO-AIDO. Il percorso è stato ricavato interamente nel parco che costeggia il corso dell'Adda. La giornata calda e il tasso di umidità elevato, non ha scoraggiato gli oltre 1200 partecipanti provenienti da tutte le province limitrofe. Un buon colpo d'occhio offriva il passaggio del lungo serpentone colorato formato da persone di ambo i sessi e di tutte le età in un clima di gioiosa amicizia. Quarantacinque i gruppi presenti che al termine si sono divisi i riconoscimenti messi a disposizione dall'organizzazione. I primi tre posti erano occupati da G.T.A. Crema, G.P. Casalese, G.P.Valera Fratta. Una preziosa collaborazione è stata fornita dalla Protezione Civile, che ha garantito il regolare svolgimento della manifestazione in tutta sicurezza. Come riconoscimento ai partecipanti è stato consegnata una torta, tipica della terra lodigiana, ovvero la "Tortionata". Inoltre, sono stati consegnati alcuni premi speciali come all'Assessore allo Sport del Comune di Lodi Sig.ra Giuliana Cominetti e al Presidente del Comitato provinciale F.I.A.S.P. Signor Mario Mai.

**Enrico Soresini**



**CAMINADA DAL DU  
GIUGN**  
2 giugno 2010  
Quistello (MN)

Nel giorno della festa della Repubblica, a Quistello, si è svolta la 6ª edizione della "Caminada dal du giugn" organizzata dal Gruppo Podistico ARCI Sport Nuvolato gruppo del presidente signor Claudio Angonese. Nell'accogliente Piazza Guido Rossa, punto di ritrovo e da dove è avvenuta la partenza e l'arrivo della manifestazione affiliata F.I.A.S.P., alle ore 8,30, lo starter ufficiale ha indirizzato gli oltre 600 podisti presenti, sui percorsi predisposti dall'organizzazione attraverso le campagne adiacenti, toccando varie cascine rurali e affiancando il fiume Secchia, corso d'acqua mantovano individuato dalla Regione Lombardia come "Arca prioritaria per la biodiversità" e "Corridoio ecologico primario". Buoni i servizi marcia individuati nella ristorazione, assistenza medica e segnaletica. Gradito il riconoscimento individuale consistente in una bottiglia di lambrusco DOC del Vicariato prodotto dalla Cantina di Quistello. Con la premiazione dei 32 gruppi partecipanti di cui ne segnaliamo alcuni: AVIS Suzzara, Finale Emilia, G.P. Podisti Mirandolesi, G.P. le Rane di Vangadizza, Podisti Medollesi, Fidas Pedemonte, Pico Runners, G.P. Andes, G.P. Luzzarese e G.P. Buscoldo, sono stati preceduti da alcuni brevi interventi di plauso per l'evento che si andava a terminare, da parte del Sindaco Alessandro Pastacci in rappresentanza dell'Amministrazione Comunale e dal dirigente Martini Remo Consigliere del Comitato F.I.A.S.P. di Mantova. La

manifestazione si è conclusa alle ore 11,30 con l'arrivo degli ultimi partecipanti.  
**Angelo Regattieri**



**34ª SU E DO PAR EL  
MASARON**  
2 giugno 2010  
Pianello di Tezze (TN)

Alla 34ª edizione della marcia non competitiva «Su e do par el Masaron» di 6, 12 o 18 km, hanno partecipato ben 953 appassionati delle corse amatoriali. Manifestazione promossa dal «Club Pianello», minuscola frazione del comune di Grigno, a sud dell'abitato di Tezze, estremo lembo del Trentino orientale nella Bassa Valsugana. Un club fondato nel 1976, oggi presieduto da Leonardo Dell'Agnolo, particolarmente attivo e unito nell'organizzare questa festa d'inizio giugno, quest'anno durata quattro giornate. La corsa è patrocinata dalla FIASP «Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti» del Veneto, benché l'intero tracciato, salvo qualche centinaio di metri nel Veneto, si percorra interamente in territorio Trentino. La coppa per il gruppo più numeroso è stata vinta dal Gruppo Alpini di Borso (TV), seguito dall'associazione sportiva S.Croce di Bassano del Grappa (VI) e dai Leoni Bassanesi della medesima cittadina veneta. Durante la premiazione, sono stati ricordati due stretti collaboratori del Club Pianello recentemente scomparsi: Mario Gasperini e Cesarino Mocellini di Pianello di Sopra, che per tante edizioni avevano dato il loro insostituibile apporto all'organizzazione della festa frazionale. Ritrovo che nei pompieri volontari di Tezze, diretti dal comandante Sergio Fante, hanno sempre potuto fare affidamento per curare gli aspetti logistici del ritrovo, e per la messa in

sicurezza durante lo spettacolo pirotecnico serale.  
**Roberto Franceschini**



**34ª PASSEGGIATA  
IN MEMORIA DELLA  
FAMIGLIA PINTAUDI**  
6 giugno 2010  
Mantova (MN)

Alla vista dello splendido scenario, formato dall'ormai storico profilo delle molteplici torri e dall'imponente castello di San Giorgio che unitamente si specchiano nelle limpide acque del lago, in zona Sparafucile di Mantova, 1000 podisti giunti al Campo Canoa CONI, hanno potuto ammirare questa sobria bellezza naturale che la nostra città di Mantova abbia potuto offrire come biglietto da visita a coloro che hanno partecipato alla "34ª Passeggiata in Memoria della Famiglia Pintaudi". Manifestazione podistica omologata FIASP e U.M.V. su due percorsi, 6 e 12 km. proposti con passione dall'impagabile Umberto Pintaudi, disegnati in parte nel centro storico della città e in parte lungo le stradine di campagna all'interno del Parco del Mincio, senza tralasciare alcuni passaggi panoramici lungo le sponde dei laghi circostanti. I soci del gruppo "Nuova Mantova" questo è il nome degli organizzatori, si sono espressi nel miglior dei modi per permettere a tutti, momenti di relax ludico-motorio, degni per chi partecipa a queste camminate domenicali. Da ricordare che questa manifestazione era inserita nel cartello "Mantova per lo Sport 2010". nel contesto



della 7ª giornata Nazionale dello Sport Coni. Molteplici le istituzioni che hanno offerto il proprio patrocinio per questa camminata, partendo dalla Provincia di Mantova al Comune di Mantova, al Parco del Mincio, al Coni e dall'Unicef. Lunghissima la lista degli sponsor collaboratori, ringraziati nel miglior modo possibile da Umberto. La presenza dei dirigenti delle federazioni omologanti per la FIASP il presidente Provinciale Regattieri Angelo e il segretario Nazionale Martini Remo, per l'UMV, Bovo Luciano, prima di premiare i 34 gruppi sportivi partecipanti, hanno espresso alcune considerazioni positive sulla manifestazione che si andava a terminare. Nella classifica di merito il G.P. AVIS Suzzara presente con tutti i suoi effettivi del sodalizio, ha surclassato di poco il G.P. Tagi-Car di Villafranca e il G.P. Miglioranza, i successivi rappresentanti dei gruppi in classifica, ad uno ad uno sono transitati sul palco allestito per l'occasione per ritirare un graditissimo e generoso riconoscimento.

**Angelo Regattieri**



**5ª MARCIA DEI  
COLORI**  
5 giugno 2010  
Brembio (MI)

Quando il risultato di un evento si rivela molto soddisfacente, difficilmente la volta successiva, per quanto ci speriamo, superi le aspettative. Di solito. A Brembio però le cose non funzionano così. Qui si migliora, e non solo a livello di performance, ma soprattutto dal punto di vista della partecipazione e dell'entusiasmo. La quinta edizione de "La Marcia dei Colori" ha contato 894 presenze (120 in più rispetto alla precedente edizione) e possiamo proclamarla

con orgoglio, un successo. I podisti della Fiasp hanno apprezzato i percorsi (modificati rispetto alle precedenti edizioni grazie anche ai consigli ed alle dritte che abbiamo raccolto lo scorso anno), i ristori ben organizzati, le segnalazioni ed il personale di presidio presenti. Il paese ha fortemente gradito i percorsi baby di 2 km e quello family di 4 km; i più coraggiosi che hanno affrontato i 14 km hanno riportato l'entusiasmo di un percorso alla riscoperta del territorio e soprattutto delle cascine, di palloncini colorati che li accompagnavano nella fatica e di punti di ristoro che lenissero il caldo ed il sudore. Il Gruppo Marciatori Brembio all'unanimità si dichiara soddisfatto ed assolutamente felice del risultato raggiunto; ringrazia tutti coloro che hanno contribuito a questo eccezionale risultato...ma ora è già proiettato al futuro... non saremmo noi se non pensassimo già alle 1000 presenze dell'edizione 2011!!!

**Sara Capelli**



**38ª EDIZIONE  
DEL GIRO DELLE  
COLOMBARE**  
6 giugno 2010  
Breganze (VI)

Oltre 4 mila e seicento iscritti per il Giro Delle Colombari, record di partecipanti alla manifestazione e grande soddisfazione per il gruppo podistico Laverda Breganze, del Comitato Provinciale Fiasp di Vicenza, organizzatori della tradizionale Marcia del Giro delle Colombari, giunta alla 38ª edizione che, complice la bella giornata di sole di domenica 6 giugno, ha raccolto numerosissimi partecipanti di ogni età. Le "Colombari" sono antiche costruzioni a forma di torre

mozza, a pianta quadrata risalente ai secoli XV e XVI presenti in una concentrazione insolitamente numerosa a Breganze. Da ruolo di opere militari il loro aspetto sarà addolcito, le loro strutture ingentilite e alcune di esse saranno adattate alla pacifica funzione di "Colombari" o dimora di colombi "torresani", specie molto allevata da queste parti e protagonisti di piatti tipici. I Torresani sono, infatti, giovani colombi di torre che la ricetta classica locale propone allo spiedo, abbinati con corposi vini rossi di Breganze rigorosamente D.O.C. I partecipanti hanno fatto il giro delle colline di Breganze, passeggiando attraverso i vigneti, le dolci colline stracolme di alberi di ciliegi e le numerose cantine che caratterizzano il territorio breganzese. L'appuntamento ha richiamato oltre 70 Gruppi Fiasp provenienti anche da fuori provincia; oltre al percorso del 4 e 7 km adatto per tutti, i partecipanti hanno potuto scegliere tra i due tracciati dei 12 e dei 21 km, entrambi misto - collinari, che raggiungevano, dopo aver transitato tra prati e colline, suggestive località, regalando a tutti i podisti angoli stupendi di natura incontaminata, oltre che ottimi punti di ristoro, ben forniti per un meritato relax dopo i saliscendi che hanno caratterizzato la manifestazione. Il ristoro finale è stato la ciliegina sulla torta che ha visto appunto rifocillare tutti i partecipanti con panini, bevande e le immancabili ciliegie di Breganze, non prima di aver degustato un bicchiere di torcolato, ottenuto dal vitigno vespaio-la che si ottiene selezionando i migliori grappoli e fatti appassire per alcuni mesi su locali asciutti e areati. Grande è stata la soddisfazione della Presidente del Gruppo Laverda nonché Vice Presidente Provinciale della F.I.A.S.P. : Wilma Abriani, la quale ha ringraziato tutti i partecipanti, le autorità presenti, gli sponsor e tutti quelli che hanno collaborato alla buona riuscita della manife-

stazione, fissando appuntamento al prossimo anno.

**Francesco Marangoni**



**11ª MARCIA PER IL PO**  
11 giugno 2010  
Caorso (PC)

Non esistono mezze misure per i simpatici organizzatori della marcia FIASP organizzata da "el balansei" di Caorso. L'associazione ha di fatto organizzato una delle marce più calde di tutto l'anno. Forse per dimenticare quando l'inverno scorso la marcia si era svolta sotto una bufera di neve. In quella occasione un organizzatore si era perfino fratturato un piede pur di andare a segnalare il percorso e garantire il divertimento ai marciatori FIASP del Comitato Marce di Piacenza. Questa volta invece il sole l'ha fatta da padrone e i 370 partecipanti si sono divertiti, e abbronzati, sulle carraie e gli argini percorsi dai due anelli disponibili di 6 e 11 km. Tanti gruppi premiati con del buon vino offerto da una cantina locale. Gradita la presenza dell'assessore allo sport del Comune di Caorso. Lo stand fornitissimo ha sfamato anche i più famelici e la balera alla fine ha accolto tutti in un abbraccio musicale. Un elogio a tutti e una simpatica raccomandazione, quando venite a Caorso a marciare, portatevi l'ombrello che per la neve o per il sole sempre può servire.

**Parsifal**



## PERCORSO CIRCOLARE



## "IL SENTIERO DI MATTEO"

**Località:**  
Stolizza di Resia (UD)

**Apertura:**  
dal 1.7 al 31.10

**Partenza:**  
Bar All'Arrivo

**Arrivo:**  
Piazza Monumento all'Arrotino

**Itinerario:** km 15

**Percorrenza:**  
dalle ore 8:00  
alle ore 18

**Informazioni:** Giuliano Fiorini, tel. 0433.53119-360.960179

**Ente:** Associazione "Vivistolizza",  
Via Udine, 12-33100  
Stolizza di Resia (UD)



## 10ª PASSEGGIATA DEL CASTELLO E COLLINE A VIGOLENO 12 giugno 2010 Vigoleno (PC)

Bastava un po' di sacrificio. Quello di mettersi in viaggio poco dopo pranzo. Ma la ricompensa sarebbe stata grande. La FIASP a Vigoleno di Vernasca è riuscita a presenziare con soli 170 iscritti. Davvero pochi se pensiamo allo sforzo che devono aver fatto i bravi organizzatori per allestire i tre percorsi di 5,10 e 15 km che si snodavano sulle colline circostanti. Belli puliti e ben segnalati i tre anelli permettevano un divertimento naturalistico assicurato, sebbene con un pò di fatica per le impervie e talvolta assolate salite. Non sono mancati ristori e punti acqua in abbondanza. Non è mancata una premiazione dignitosa ai 7 gruppi rappresentati con almeno 10 concorrenti. Insomma non mancava niente tranne un numero più cospicuo di marciatori. Ecco allora che il Comitato Piacenza Marce nello spirito FIASP che lo contraddistingue da sterili pagelle stilate da arroganti giudici beceri, invece di criticare preannuncia per l'anno 2011 un rilancio di questa manifestazione con proposte che in seguito riferiremo a tutti gli appartenenti della Federazione. L'appuntamento è prenotato.

**Parsifal**



## CAMINDA PAR EL PAES 13 giugno 2010 Villa Poma (MN)

Temperatura quasi ideale per una camminata domenicale svoltasi domenica 13 giugno in quel di Villa Poma, manifestazione improntata su tre percorsi 4-9-13 km e chiamata "Caminada par al paes" giunta alla 17ª edizione. Il locale gruppo podistico da pochi mesi rinnovatosi con un buon 90% di quote rosa, ha superato a pieni voti l'esame organizzativo necessario per essere promosso nella categoria di ottimi presentatori di sport ludico-amatoriale per tutti. Sottolineiamo la parola "per tutti", perchè veramente c'erano tutte le categorie di aventi diritto a partecipare partendo dalle scuole dell'infanzia alla scuola primaria, dai ragazzini agli adulti e ai nonni. La partenza avvenuta in Via Arvati dalla sede della Sala Civica, tutto era predisposto a puntino, l'ottima gestione del Presidente Adriano Rovesta, ha aumentato maggiormente il valore civico sportivo, con una sana predisposizione all'altruismo degno di chi opera in questo settore. I 900 partecipanti suddivisi in 52 gruppi sociali hanno letteralmente invaso in un primo momento le vie del paese, per poi a seconda delle intenzioni personali e capacità si sono sparsi lungo le strade di campagna che circondano il centro cittadino. Ad attendere i podisti al ritorno, un sontuoso ristoro offerto dalle donne del gruppo dove prima delle premiazioni, sono intervenuti per l'Amministrazione Comunale, il Sindaco sig. Pedrazzoli Roberto, assieme all'Assessore allo sport sig. Borsari Alberto, per le istituzioni pubbliche la Presidente della Biblioteca sig.ra Adeanna

Calciolari, la presenza di Giuliana figlia del compianto Sindaco Pecorari, che per quaranta anni ha retto il Comune di Villa Poma, ha posto un momento di commozione tra i presenti durante la lettura di una memoria del genitore, è seguito l'intervento di saluto del Presidente FIASP del Comitato di Mantova, dopo di che, nel dare lettura della classifica dei gruppi partecipanti alla manifestazione, si è stabilito che il G.P. Finale Emilia e i Podisti Mirandolesi con il G:P. Ambrosi Assicurazioni di Casaleone, siano i primi tre gruppi da podio.

**Angelo Regattieri**

## CAMMINATA DEL RIO GRANDE 18 giugno 2010 Borgonovo Val Tidone (PC)

Se la fortuna aiuta gli audaci dobbiamo pensare a quanto siano coraggiosi i bravi organizzatori della Marcia del Rio Grande svoltasi a Borgonovo Val Tidone venerdì 18 giugno. Audaci lo sono stati davvero e fra un temporale e l'altro sono riusciti a ricavare due bellissimi anelli di 5 e 10 km credendo fino alla fine che il tempo avrebbe loro concesso clemenza...e così è stato. Allora la F.I.A.S.P. ed in particolare il Comitato Provinciale Marce di Piacenza può annoverare nel calendario 2010 un'altra bella manifestazione arricchita dalla presenza di 400 marciatori. Partendo e arrivando dalla bellissima piscina comunale gli sportivi hanno potuto passeggiare sulle morbide colline circostanti rinfrescati da una gradevole brezza e dai puntuali ristori ben dislocati. Andrea, ha davvero segnalato bene i percorsi e difficilmente si avrebbe potuto smarrire la retta via anche chiacchierando animatamente nell'incedere. Premiati quindici gruppi con premi in natura e non e i diversi sponsor sono stati puntualmente ricordati nella distribuzione delle libagioni. Un bellissimo ricordo quindi rimarrà inciso nella nostra memoria, in particolare quella meravigliosa inesorabile lenta salita che porta



verso Castelnuovo immersa nel fresco verde di frasche centenarie che per qualche attimo ci hanno fatto dimenticare tutti i nostri travagli quotidiani. Sport per tutti, sollievo per tutti, sorrisi per tutti. Questa è la F.I.A.S.P. di Piacenza.

#### Parsifal



#### MARCIA DEL MULINO LENTINO 25 giugno 2010 Mulino Lentino di Nibbiano (PC)

...in un contesto magnificamente panoramico, ristrutturare con uno stile peculiare ed affascinante un borgo medioevale chiamato "Mulino Lentino", dal nome dell'antico Mulino posto al suo ingresso: oggi, quel mulino, sede del museo dedicato alla civiltà molitoria, è ancora funzionante e le acque del Tidone ne azionano le pale. La visita a questo piccolo antico Borgo, trasmette la voglia di conoscere più da vicino i luoghi, la cultura, le tradizioni e le persone della Val Tidone. Il Borgo, ha infatti il grande pregio di recuperare e consegnarci storie di vita e mestieri, ambientazioni rurali e descrizioni economiche di una società che non esiste più, ma che ha rappresentato una delle principali attività della Val Tidone per diversi secoli; il rischio, scongiurato da questa sorprendente ristrutturazione, era quello di non averne più traccia e conoscenza, nel giro di pochi anni. La Val Tidone, oggi rappresenta uno dei territori più originali per chi vuole scoprire il territorio piacentino; la sua natura incontaminata, il silenzio del paesaggio, la predisposizione dei suoi abitanti alle relazioni sociali stanno trasformando la vallata in meta turistica di qualità. In questo contesto ; culturale-storico-sociale ,

venerdì 25 giugno, a cura dell'Atletica Campana, si è svolta la seconda edizione di questo evento con buona partecipazione di appassionati podisti giunti non solo dalla provincia di Piacenza ma anche da quelle limitrofe. Ottima l'organizzazione e l'ospitalità.

#### Nino Musti



#### 6° TROFEO FORESTA DELLA CARPANETA 27 giugno 2010 Gazzo di Bigarello (MN)

Millecinquecento podisti hanno partecipato al 6° Trofeo "FORESTA DELLA CARPANETA", manifestazione omologata F.I.A.S.P. e U.M.V. organizzata dal Gruppo Podistico "Rino Mazzola" del Presidente Zanetti Paolo, svoltasi nello splendido scenario boschivo-forestale, di un progetto avviato nel 2003 nell'ambito di uno studio della Direzione dell'Agricoltura della Regione Lombardia, il cui scopo era quello di costruire delle nuove aree verdi naturali, con particolare riguardo alla Pianura Padana. I tre percorsi proposti dal gruppo organizzatore di 6 -13 -19 km, hanno avuto i loro sviluppi all'interno dei 43 ettari della Foresta, in particolare all'interno della quattro sezioni legate alla storia e alla cultura del territorio mantovano: Il Parco di Arlecchino, il Parco di Virgilio, il Parco Elzeard Bouffier, e per ultimo nella zona di riqualificazione del paesaggio agricolo tradizionale. Un accorto gruppo di volontari hanno presidiato tutti gli ingressi della foresta, altri hanno sorvegliato gli automezzi dei podisti parcheggiati in appositi spazi, i servizi di ristorazione predisposti in punti strategici, hanno assistito i podisti lungo i percorsi da essi scelti, come pure importante

il servizio C.B. e C.R.I. Nota folkloristica e piacevole, la presenza della Podistica Terni con il gazebo per la degustazione della "Bruschetta Ternana" offerta in quantità illimitata dagli amici giunti dall'Umbria appositamente per propagandare la propria manifestazione podistica, ma anche per far conoscere la bontà del prodotto alimentare tanto caro ai turisti. Sessanta i gruppi presenti, giunti da tutta Italia, alcuni dei quali arrivati in torpedone per poi proseguire la giornata visitando la città di Mantova meta di un turismo mondiale qualificato. La presenza del Sindaco, Barbara Chilesi, e dell'Assessore allo Sport Giulio Simionato, per l'Amministrazione Comunale di Bigarello, per l'ERSAF, Fortunato Andreani, per la F.I.A.S.P., Remo Martini, segretario Nazionale, Angelo Regattieri, Presidente Provinciale, e per l'U.M.V., Luciano Bovo, hanno reso più ufficiale la "Festa podistica in Foresta". Applausi spontanei sono scattati tra i presenti ad ogni intervento dei relatori, un principio di commozione è scattata sul volto del Presidente Paolo Zanetti al momento della consegna della targa a ricordo di Dario Stoppato per meriti sportivi e sociali a Giorgio Staffa dell'AVIS Suzzara, per la perfetta organizzazione della camminata benefica "Città di Suzzara" dello scorso 7 maggio a ricordo di Daniela Pavarini. Nel concludere la parte ufficiale dell'evento sportivo, si è data lettura della classifica dei gruppi di merito a cui è stato donato un riconoscimento extra, e ai primi posti si sono classificati i seguenti sodalizi: ASD G.P. Preganzio (TV), G.P. Nogarole Rocca (VR), G.P. AVIS Malavicina, AVIS Montelupone (MC), AVIS Suzzara (MN), AVIS AIDO Badia Polesine (RO), Ambrosi Ass.ne (VR), I Teremoc (BG), G.P. Vallese (VR), G.P. Oppiano (VR), G.P. Maserà (PD), Ass.ne Retrorunning (PD), seguono altri 48 società tutte affiliate FIASP e U.M.V.

Lo speaker Ovidio Losego, ha posto fine alla manifestazione con gli intervenuti da parte del Presidente della neonata Proloco di Bigarello, "La Ghianda" Fausto Foroni, del presidente Pierluigi Ferramondo dell'G.P. AVIS Montelupone e Giuliano Fiorini per l'Amatori Podistica Terni.

#### Angelo Regattieri



#### CAVALCATA DELLA PIETRA 27 giugno 2010 Travo (PC)

Ho visto gente di primo mattino stupirsi della fresca brezza e rabbrivire nelle divise. Ho visto marciatori considerare la lunghezza dei quattro percorsi di 4-8-15-27 km e coraggiosamente ardire a percorrere l'anello più lungo. Ho visto oltre 700 atleti multicolori avviarsi sulle colline mentre su di loro si levava un sole dapprima gratificante e poi questi trasformarsi in un fornello ardente. Ho visto bambini marciare per mano ai loro genitori mentre allegramente ripetevano poesie imparate alla scuola ormai terminata. Ho visto gente arrancare in salita con smorfie di estasi e sofferenza. Ho visto tutto il personale del Comitato Marce F.I.A.S.P. di Piacenza indaffarato a distribuire oltre 700 litri fra acqua e tea a chi chiedeva di dissetarsi. Mi hanno superato nella salita della Perduca ragazzi agili come stambecchi mentre io arrancavo e mi imponevo di portare un piede davanti all'altro per riuscire ad andare avanti. Ho visto tutto questo e molto altro a questa bella marcia F.I.A.S.P. Ma la cosa che mi ha stupito di più l'ho notata all'arrivo quando mi aspettavo da parte dei partecipanti lamentele e mugugni.....e invece solo complimenti per l'organizzazione. Gente strana i Fiaspini!! Devo



proprio frequentare di più questo mondo di cui so così poco! Alla premiazione dei 25 gruppi più numerosi nel momento in cui ritiravo il riconoscimento offerto alla mia associazione l'ho promesso davanti a tutti. Caro Comitato F.I.A.S.P., caro Travo, l'anno prossimo ci saremo di più, molti di più. E così sia!  
**Parsifal**



**30° GIR DALE  
MADUNINE 2010  
27 giugno 2010  
Madignano (CR)**

Trent'anni al passo con i podisti. E così, domenica 27 giugno il traguardo della 30ª edizione è stato raggiunto con la piena soddisfazione di partecipanti ed organizzatori. Il "Gir dale Madunine 2010", manifestazione podistica non competitiva che si tiene regolarmente a fine Giugno a Madignano, ha infatti ottenuto positivi riscontri per quanto riguarda accoglienza ed ospitalità ai podisti e con l'occasione si è pensato di offrire agli affezionati estimatori anche il percorso da 20 km, oltre ai tradizionali tracciati intermedi di km. 8 e 13. I numerosi podisti, giunti anche dalle province limitrofe, si sono ritrovati fin dalle prime ore del mattino nella centrale Piazza Portici, tradizionale luogo di partenza ed arrivo della manifestazione. In breve tempo le strade del paese si sono viste animate dalle magliette multicolori dei podisti intervenuti, per poi formare un lungo serpentone su strade e sentieri della verde campagna madignanese, transitando nei pressi delle numerose cappelle votive, le cosiddette "Madunine", che hanno dato origine nel lontano 1980 al nome della marcia podistica. Stanchi, accaldati ma soddisfatti, sono stati in molti a complimentarsi per i suggestivi luoghi attraversati

e l'eccellente segnalazione dei percorsi. Quest'anno abbiamo avuto il piacere di ospitare circa 600 marciatori, in rappresentanza di ogni fascia d'età che hanno interpretato l'evento in totale libertà, nel modo ad ognuno più congeniale e naturale possibile. E' infatti questo il vero spirito e la chiave di lettura del successo delle non competitive: camminare, correre o semplicemente passeggiare nella natura. Ovviamente senza l'assillo di doversi "tirare il collo" per stabilire un determinato tempo al chilometro. Ristoro finale per tutti, un prodotto dolciario come premio ai marciatori per la partecipazione ed un particolare riconoscimento per i gruppi podistici maggiormente numerosi, consistente in prodotti gastronomici e dolciari, oltre ad alcuni cesti in vimini ricchi di invitante frutta fresca (nulla di meglio per affrontare il clima caldo e soffocante della stagione estiva) offerti gentilmente dalla locale Sezione AVIS e dal Circolo Ricreativo Gerundo, che si sono dimostrati anche in questa occasione molto attenti a solidarizzare con le iniziative sociali e sportive organizzate dalla Polisportiva Madignanese. Un ringraziamento anche all'Amministrazione Comunale che ci mette a disposizione la base logistica per organizzare la marcia. Al termine della manifestazione gli organizzatori hanno dato appuntamento ai podisti intervenuti per l'anno prossimo visto che, come dice il proverbio ..... se abbiamo fatto trenta, faremo anche trentuno!  
**Serafino Bellani**

Gruppo Podistico Cral SPERLARI  
Via Lugo 30 - 26100 Cremona  
organizza per il

**7 NOVEMBRE 2010**

la

## **24ª MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO**

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

**L'INCASSO ANDRA' A BENEFICIO  
DEL COMITATO  
SOCI SOSTENITORI "AVIS" di CREMONA**

### **RICONOSCIMENTI**

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

Manifestazione valida per i Concorsi:  
"Nazionale Piede Alato F.I.A.S.P".  
"Internazionali IVV  
partecipazioni e distanze parziali"

Informazioni e prenotazioni:  
Sig. BUSETTI SANDRO  
Tel. e Fax 0372.39175 - Celli. 339.5415038  
Sito Internet:  
<http://digilander.libero.it/gpsperlari>  
E-mail: [pgsperlaqri@libero.it](mailto:pgsperlaqri@libero.it)

**E' la migliore occasione per visitare Cremona  
e gustare le specialità della cucina cremonese**







# 3° WORLD CHAMPIONSHIP OF RETRORUNNING

Kapfenberg (Austria) - 7-8 Agosto 2010

La squadra italiana torna dai campionati del mondo di retrorunning svoltisi in terra austriaca e precisamente a Kapfenberg (Stiria) ancora una volta come nazione prima classificata nel medagliere con ben 39 sigilli di cui 15 d'ori, 13 d'argento ed 11 di bronzo. Il bottino avrebbe potuto essere ben maggiore, perché si possono contare anche 14 medaglie di legno, la maggior parte delle quali conquistate o perso il podio, come dir si voglia, per un soffio. Le nazioni partecipanti a questa particolare disciplina sportiva che si sta affermando in tutta europa erano ben 14 con circa 140 atleti presenti, che si sono dati battaglia su varie distanze: 100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 Mt, staffetta 4 x 100 e 4 x 400 Mt. I titoli da assegnare, considerando che i partecipanti erano suddivisi in 2 categorie, assoluti fino a 45 anni e master dai 46 in su, maschili e femminili, erano 40 e di questi ben 15 sono stati vinti da nostri portacolori, con tutta la squadra che al momento della premiazione accompagnava, cantando l'inno nazionale. Se a questi atleti aggiungiamo anche quelli che hanno salito il secondo ed il terzo gradino del podio, complessivamente le medaglie diventano, come detto 39, quasi il 33% delle medaglie assegnate. Le nazioni più rappresentate, oltre alla squadra di casa, l'Austria, sono state la

vicina Germania, l'Italia e la Catalunya - Spagna, seguite da Polonia, Taiwan, Inghilterra, ecc., con alcune nazioni che partecipavano per la prima volta e molti volti nuovi tra i partecipanti, segno che lo sport sta crescendo anche all'estero, dopo il forte sviluppo che ha avuto in Italia, dove già si contano una quarantina di gare, pur se attualmente concentrate in Versilia, in Toscana, e nel padovano. A comporre la nazionale italiana anche 2 atleti in forza al RetroRunning.eu di Albignasego che hanno vinto ben 7 delle 39 medaglie conquistate dall'Italia. A salire per 3 volte sul gradino più alto del podio, essendo stata la più veloce nelle gare dei 1.500, 3.000 e 5.000 mt per la categoria Master, Carla Caregnato, che ha anche conquistato 2 argenti nelle staffette 4 x 100 e 4 x 400 mt. Il compagno di casacca, nonché presidente del sodalizio, con le staffette 4 x 100 e 4 x 400, sempre per la categoria master, ha conquistato altri 2 ori. Le medaglie diventano 10 e quindi oltre il 25% delle medaglie conquistate, se a queste aggiungiamo quella di bronzo conquistata da Giorgio Calore, in forza al Gruppo Foredil nella staffetta 4 x 400, quella d'argento vinta da Argenide Favaro nella staffetta 4 x 100 e quella di bronzo conquistata da Andrea Zilio nella staffetta 4 x 400, atleti questi del gruppo Cral Cariveneto. Il sesto

componente padovano del team Italiano, Luciano Morandin, del gruppo Foredil, si è fermato ai piedi del podio sia nella prova dei 10.000, che in quella dei 5.000 mt. E' mancata qualche medaglia, non tanto per demerito dei componenti del team italiano ma quanto alla presenza di nuovi elementi e nuove nazioni, che hanno in parte cambiato le aspettative della vigilia. Un grosso plauso comunque a tutta la squadra azzurra che si è fatta letteralmente sentire sia al momento delle premiazioni accompagnando l'inno nazionale con il canto per i vincitori, sia con l'incitamento dei componenti impegnati in gara, imitato quasi subito dai catalani e dagli altri team in gara. Ciò ha contribuito ad evidenziare un sano agonismo sportivo, con gesti di lealtà sportiva e reciproca cavalleria; anche l'aria che si respirava era sì di competizione, ma con amicizia ed impegno per la diffusione del retrorunning. Nell'ultima giornata di gara, tra una premiazione e l'altra si è incominciato a parlare del prossimo mondiale del 2012 e la nazione che si è maggiormente dichiarata in tal senso è la Catalunya-Spagna, quindi con possibile approdo della competizione internazionale nella cittadina di Leida, sesta città in ordine di grandezza di questa regione spagnola.



# CALENDARIO MANIFESTAZIONI

## Settembre - Ottobre 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 SETTEMBRE

**2ª MARCIA BIFFI VITA**, S.Rocco al Porto (LO), Inf. Ambroggi Sonia, Tel. 339.1842796, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 6-11

**10ª TRI PAS A PE' PAR TRUME'**, Tromello (PV), Inf. Magnani Sartino, Tel. 339.2439622, Partenza ore 19:00/20:00, Km. 6-10

### 3 SETTEMBRE

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

**12ª MARCIA PER TUTTE LE ETA'**, Soncino (CR), Inf. Nichetti M. Carmela, Tel. 0374.85771, Partenza ore 20:00/20:30, arianna.coppini@hotmail.it, Km. 5-10

**4ª CAMMINIAMO PER LORO**, San Lorenzo di Curtatone (MN), Inf. Regattieri Angelo, Tel. 0376.950201, Partenza ore 19:00/19:30, Km. 5-12

**20ª CURUM PAR LA CHISOLA**, Borgonovo V.T. (PC), Inf. Riboni Alessandro, Tel. 0523.863006/328.9778265, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 6-12

### 4 SETTEMBRE

**2ª PALIO SAN MICHELE**, Pontirolo Nuovo (BG), Inf. Redaelli Marco, Tel. 0363.88537/333.3557533, Partenza ore 17:00/17:30, Km. 7-14

**15ª CAMMINATA DI SANT'ABBONDIO**, Como (CO), Inf. Clerici Carlo (c/o AVIS Como), Tel. 031.303267, Partenza ore 17:00/17:30, Km. 6-12

**1ª CAMMINATA DEL CENTRO SOCIALE INCONTRO**, S.Martino dell'Argine (MN), Inf. Durantini Franco, Tel. 333.9785170, Partenza ore 18:30/19:00, Km. 5-10

**2ª MARCIA MEMORIAL FEDERICO PINAT**, Castions delle Mura (UD), Inf. Tiussi Cristiano, Tel. 349.6527855, Partenza ore 17:00/17:30, Km. 7-13

**17ª NA CORSETTA IN CAMPAGNA MAGRA**, Vigasio (VR), Inf. Finezzi Fabrizio, Tel. 045.7364445/347.5268761, Partenza ore 17:30/18:00, fabrizio.finezzi@tele2.it, Km. 7-12

### 5 SETTEMBRE

**18ª STRALEMINE**, Almeno S. Bartolomeo (BG), Inf. Locatelli Osvaldo, Tel. 035.642757, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-13-19

**26ª PASSEGGIATA CICLISTICA**, Treviglio (BG), Inf. Brusafieri Maddalena, Tel. 334.3547574, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 10

**31ª LA PRIMA DOPO I FERIE**, Cortenuova (BG), Inf. Rossoni Pietro, Tel. 0363.992441/348.2331521, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-16-21-26

**10ª MARCIA NON COMPETITIVA PER LE VIE DI VILLA DI SERIO**, Villa di Serio (BG), Inf. Asperti Elisabetta, Tel. 035.661260, Partenza ore 14:30/16:00, Km. 4

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

**34ª CAMINATA "EN CARGIU' - ROCCA 2010"**, Vobarno (BS), [Piazza della Pace], Inf. Bresciani Luigi, Tel. 0465.61010, Partenza ore 9:00, Km. 4-9

**2ª TROFEO SALE IN ZUCCA**, Sale Marasino (BS), Inf. Ardesi Sergio, Tel. 347.7554957, newathletics.sulzano@alice.it, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8

**28ª TROFEO "CAROLINA RAUCCI"**, Santa Maria Capua Vetere (CE), Inf. Raucci F./Raucci G., Tel. 338.8014576-347.3851940/0823.811466 anche fax, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 3-5-12

**33ª CAMMINATA DELLA SPERANZA**, Cabiata (CO), Inf. Manganini Giuseppe, Tel. 0362.341029, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 8-14-21

**4ª CAMMINATA**, Spino d'Adda (CR), Inf. Brioschi Carlo, Tel. 0373.965987/338.6568441, rancatc@tin.it, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 8-13-21

**4ª PEDALATA BISIACA**, Turriaco (GO), Inf. Buttignon Paolo, Tel. 0481.76515, Partenza ore 8:30, Km. 20

**32ª CAMINATA TRA I VIULETTI**, Bollate (MI), [Cascina del Sole], Inf. Cracco Davide, Tel. 335.7018928, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 5-10-20

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

**18ª CAMMINATA DELLE TRE VALLI**, Carpaneto (PC), Inf. Barabascchi Benvenuto, Tel. 0523.859504, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 7-12-21

**22ª MARCIA MADONNA DEL ROSARIO**, Montegrotto Terme (PD), Inf. Resente Stefano, Tel. 049.794748, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 2-6-14-21

**3ª MARCIA DEI "SEST"**, Polcenigo (PN), Inf. Castellat Mauro, Tel. 335.1825431, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12

**17ª TROFEO LUCA DELLA CASA**, Montelsalvo (PR), Inf. Scapenti Camen, Tel.

0525.53318, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 4-8-12

**DI CORSA NEL PARCO**, Borgosansiro (PV), Inf. Novarese M, Tel. 333.9056564, Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-14-21

**4ª CAMMINA E CORRI AL TUSCOLO**, Frascati-Tuscolo Castelli Romani (RM), Inf. Ruffo L./Di Pastena V., Tel. 06.79840470-260504, Partenza ore 9:00/9:30, Luffo@libero.it, Km. 6-13

**35ª PODISTICA SAGRA DELLE MANDORLE**, S.Vito di S.Arcangelo di Romagna (RN), Inf. Pesaresi Sante, Tel. 0541.682084, [Quartiere Casale], Partenza ore 9:00, Km. 2-5-11

**30ª MARCIA ARCOLANA "INSIEME SULLA STRADA DEI VINI"**, Villa Picedi (SP), Inf. Lupi A., Tel. 0187.506324, [Baccano di Arcofa], Partenza ore 8:00/8:30, Km. 7-14

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

**19ª CORRERE NELLA CAMPAGNA**, Faugnacco di Martignacco (UD), Inf. Della Maria Gianpietro, Tel. 0432.678083, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-18

**2ª STRAMORAZZONE**, Morazzone (VA), Inf. Intronza Francesco, Tel. 338.6128860, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-10-18

**37ª MARCIA TRA IL MAIS**, La Salute di Livenza (VE), Inf. Rizzin Franco, Tel. 0421.80639, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-22

**26ª MARCIA DEL TARAJO**, Cresole di Caldogeno (VI), Inf. Reniero Luciano, Tel. 0444.986065/339.1352910, Partenza ore 8:00/9:30, info@semilicos.it, Km. 6-8-13-22

**13ª CAMINA' DEL LEORIN**, Cisano di Bardolino (VR), Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373/335.6615513, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-15

**3ª CORRI ALLE TORRI**, Salizole (VR), Inf. Castellini Carlo, Tel. 340.3275833, Partenza ore 8:00/08:30, Km. 5-10-17

### 10 SETTEMBRE

**CORRENDO OPPURE PASSEGGIANDO NELLE VIE DI ISORELLA**, Isorella (BS), Inf. Regonascchi Daniele, Tel. 030.9952254, [Piazza Castello], Partenza ore 20:00, Km. 4-6

**CAMMINATA DI SAN SIMONE**, Mercatale di Ozzano dell'Emilia (BO), Inf. Venturi Loris, Tel. 051.796117/348.3190680, Partenza ore 19:00/19:30, Km. 3-10

**U.S. PIANENGHESE**  
ORGANIZZA A PIANENGO (CR)

**DOMENICA 26 SETTEMBRE 2010**  
**LA 35ª EDIZIONE DELLA MURSELADA**

MANIFESTAZIONE PODISTICA  
NATA COMPETITIVA DI  
KM 6 - 12 - 20 - 30

**Ritrovo: presso oratorio via Giovanni XXIII Pianengo**  
**Per informazioni: Tel. 0373 74369 (Lucio) oppure 3396635540 (Faviano)**  
**Iscrizione con premio 3,50 Kg 2 riso camerale**  
**Iscrizione IVV € 1,50**



14ª MARCIA DELL'ORATORIO, Romano (CR), Inf. Polla Attilio, Tel. 0373.72610, Partenza ore 20:00/20:30, Km. 3-6

12ª MARCIA DELL'ASINELLO, Pontenure (PC), Inf. Villa Franco, Tel. 0523.519162, Partenza ore 18:00/19:00, Km. 6-11

11 SETTEMBRE

26ª MARCIA INTERNAZIONALE MARE E MONTI DI ARENZANO, Arenzano (GE), Inf. Ufficio Sport, Tel. 010.9138291-9138240, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-17-22-24

1ª CAMMINATA DEL FUNGO, Quistello (MN), Inf. Zombini Giorgio, Tel. 338.687132, Partenza ore 17:00, Km. 5-10

28ª MARCIA STRACA, Vaccarella (MS), Inf. Spediacci Silvio, Tel. 0187.471536/328.6830553, Partenza ore 16:00/16:30, Km. 1-4-6-9

GIRO PER IL TARO, Madregolo (PR), Inf. Forni Aldo, Tel. 0521.805885, Partenza ore 17:30/18:00, Km. 5-11

3ª STAFFETTA DEL SORRISO CAMMINATA DI BENEFICENZA, Piacenza (PC), Inf. Di Muzio Alberto, Tel. 328.7651061, Partenza ore 17:30, Km. 21.097

12 SETTEMBRE

31ª CAMMINATA AVIS AIDO, Pradalunga (BG), Inf. Salvi Roberto, Tel. 035.768288, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 5-10-17-21

34ª STRABERGAMO, Bergamo (BG), Inf. Longhi Zanchi, Tel. fax 035.223162, sede 9/12-15/18, Partenza ore 8:45/9:15, Km. 6-13

5ª TRI PASS E UNA CURSETA, Capriate (BG), Inf. Ghezzi Emilia, Tel. 340.6472862, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-16-23

MEMORIAL ANNAMARIA LA STELLA, Brescia (BS), Inf. Martinelli Marco, Tel. 030.3709829, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 10

28ª PASSEGGIATA SUGLI ARGINI DELLO STRONE, 5ª MEMORIAL GIUSEPPE ZAPPONI, Pontevico (BS), [Centro Sportivo Battista Perotti], Inf. Migliorati Giuliano, Tel. 030.9361191, Partenza ore 9:00, Km. 3-11

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

38ª MARCIACREMA, Crema (CR), Inf. Nava Erminio, Tel. 0373.202458-

202045, [Colonia Seriana], Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-13-20-30

FESTA FINALE SCARPAZA, Santa Maria Nuova di Bertinoro (FC), Inf. Lelli Adriano, Tel. 0543.445339/347.5453742, Partenza ore 17:00, Km 5

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

27ª GIRO DEI QUATTRO COLLI, S. Colombano al Lambro (MI), Inf. Dallera Pietro, Tel. 0371.89055, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-20

39ª IL MARCIALAMBRO, Verano Brianza (MB), Inf. Borgonovo Maurizio, Tel. 334.3015100, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 6-12-18-24

24ª MARCIA DEI TRE ARGINI, Fossadello di Caorso (PC), Inf. Draghi Costantino, Tel. 0523.828837, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 5-14-21

3ª MARCIA SUL GRATIOLATO ROMANO, S. Giorgio delle Pertiche (PD), Inf. Bovolato Diego, Tel. 328.3075975, Partenza ore 8:00/8:30, info@maratonainsulgratiolato.it, Km. 2-5-10-21

26ª MARCIA DI CASA NOSTRA, Treponti di Teolo (PD), Inf. Segato Giuseppe, Tel. 049.9900436, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-11-18

9ª MARCIA SAN OSVALDO, San Martino al Tagliamento (PN), Inf. De Vecchi Claudio, Tel. 0434.88411, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-18

HALF MARATHON - CORRI PER LA VITA, Parma (PR), Inf. Spotti Fabio, Tel. 0521.291296, Partenza ore 9:00, Km. 8-10

34ª SICCOMARCIA, San Martino Siccomario (PV), Inf. Scovenna Cesare, Tel. 0382.571072, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 7-12-20-30

27ª MARCIA DELLA SALUTE, Santa Vittoria di Gualtierre (RE), Inf. Lasagni Serafino, Tel. 0522.833366, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-11-22

21ª MARCIA "TRA I SENTIERI NEL VERDE", Lerici (SP), Inf. Vara R./Cortese R., Tel. 0187.967473-967706, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 9-15

ENTORNO A MALGA TOF SUL SENTIERO DELLA PACE, Rovereto (TN), Inf. Martini Franco, Tel. 0464.438317, [Malga Tof - Monte Zugna], Km. 10-15

9ª INTORNO AL CASTELLO, Papigno (TR), Inf. Livi Giuseppe, Tel. 0744.67267/347.3317593, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 5-10

CAMMINANDO INSIEME, Villa Vicentina (UD), Inf. Fracaras Adelino, Tel. 0431.969488, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12-20

37ª WAMBA HOSPITAL, Castellanza (VA), Inf. Penone Agostino, Tel. 0331.504627/347.9633625, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-12-18

38ª MARCIA DEL VILLAGGIO, Arzignano (VI), Inf. Galvani Ezio, Tel. 328.0192849-327.2080965, Partenza ore 7:30/9:00, guerinoinnazzocco@libero.it, Km. 6-12-18-24

36ª MARCIA BIANCOVERDE, S. Croce di Bassano (VI), Inf. Tobia Fietta, Tel. 0424.567806/347.3405787, Partenza ore 8:00/9:00, tobiafietta@hotmail.it, Km. 6-12-20

33ª MARCIA VALLI GRANDI VERONESI, Bovolone (VR), Inf. Bissoli Damiano, Tel. 347.7040259, Partenza ore 8:00/8:30, Mdamianogeometra@alice.it, Km. 5-12-18

26ª PASINGANA, Pacengo di Lazise (VR), Inf. Gatto Giovanni, Tel. 045.7590373/335.6615513, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-14

17 SETTEMBRE

11ª MARCIA FARNESIANA, Piacenza (PC), Inf. Mazzoni Patrik, Tel. 340.9097643, [Loc. Morizza COOP], Partenza ore 18:00/19:00, Km. 6-11

25ª SCARPINATA A MONTE RUFENO, "CAMMINATA GUIDATA DELL'ALEATICO", Acquapendente (VT), Inf. Pieri Sergio, Tel. 0763.7309206-733442-628312, Partenza ore 9:00, Km. 10

18 SETTEMBRE

MARATONA DEL MUGELLO, Bologna (BO), Inf. Mario Boretti, Tel. 333.7145655, [Quartiere Navile], Partenza ore 15:00, Km. 26-42

CAMMINANDO PER LA VITA CON LA SOS, Olgiate Comasco (CO), Inf. Rigiretti Luigi, Tel. 031.946400, Partenza ore 15:30/16:00, Km. 6-12

37ª MARARTONA DEL MUGELLO, Bordo San Lorenzo (FI) [Piazza Dante], Partenza ore 15:00, Km. 6-11

4ª CAMMINATA DEL GRANDE FIUME ... E DINTORNI, Polesine Parmense (PR), Inf. Censi Andrea, Tel. 340.2338901,

Partenza ore 17:30/18:00, Km. 6-11

2ª CAMINADA "CITTA' DELLA SPERANZA", Malo (VI), Inf. Romagnoli Sandro, Tel. 0445.605192/339.6416996, Partenza ore 15:00/16:00, sandromagnoli@tele2.it, Km. 5-10

25ª SCARPINATA A MONTE RUFENO "CAMMINATA NELLA SELVA DI MEANA", Acquapendente (VT), Inf. Pieri Sergio, Tel. 0763.7309206-733442-628312, Partenza ore 9:00, Km. 8-15

19 SETTEMBRE

MEZZAMARATONINA DEL CONCILIO DI TRENTO, Trento (TN), Inf. Patton Marco, Tel. 346.1200639, Partenza ore 10:30/12:30, Km. 11

23ª SGAMBADA D'AUTUNNO, Curnasco (BG), Inf. Cesari Gianni, Tel. 035.690422/334.5448739, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-12-18

5ª QUATER PASS EN VALDEMAGNA, Sant'Omobono Terme (BG), Inf. Manzini G./Frosio M., Tel. 338.4767491-320.6708315, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 6-10-14-18

2ª SGAMBATA DEL FORNASOT, Fornasotto di Pontirolo Nuovo (BG),

Inf. Lorenzi Gianmarco, Tel. 333.6132168, Partenza ore 7:30/9:00, Km. 7-14-21

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

DU PAS PAR SAN ZUAN -7ª MARATONINA DEL PESCO San Giovanni Persiceto (BO), Inf. Lelli Carlo, Tel. 051.824905, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 5-8-6-21

5ª TROFEO ACQUA PARADISO, Roè Volciano (BS), [Centro Sportivo], Inf. Felzer Costantino, Tel. 0365.651389, Partenza ore 9:00, Km. 4-9

33ª TROFEO MARATHON, Brescia (BS), Inf. Poli Marzio, Tel. 335.6348813, Partenza ore 9:30/10:00, Km. 5-10-21

32ª CAMMINATA PANORAMICA BRIANZOLA, Romanò di Inverigo (CO), Inf. Barzaghi Luigi, Tel. 031.609288, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 7-12-24

22ª GIROVERDE, Camisano (CR), Inf. Salvitti Gian Pietro, Tel. 0373.77147, Partenza ore 8:00/8:30, giampisalvitti@alice.it, Km. 8-14-21-28

34ª CAMMINA PER BENE ALLA CAMMINATA DAL TRE FRAZIONO, Longiano

(FC), Inf. Landi Roberto, Tel. 0547.665059, Partenza ore 9:30/11:00, Km. 2-6-12

31ª CAMINATA DE SCUGNALI, Secugnago (LO), Inf. Tortini Giuseppe, Tel. 0377.807070, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-12-16-25

28ª TROFEO DON CARLO CARETTONI, Copreno di Lentate sul Seveso (MB), Inf. Bussa Vito, Tel. 0362.542151/328.2016062, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 7-13-22

10ª PASSEGGIATA NELLA VALLE DEL MELA / SICILIA, S. Filippo del Mela (ME), Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 09:00/9:30, marilde@inwind.it, Km. 7-14

6ª HALF MARATHON, Buccinasco (MI), Inf. Ziccardi Alberto, Tel. 335.6744258, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 9-14-21

15ª CAMMINATA JOLLY CLUB E AVIS, Cologno Monzese (MI), Inf. Morelli Lorenzo, Tel. 02.2531992, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-21

10ª MARCIA "PIONIERE DELLA CRI", Albiano Magra (MS), Inf. Cipriani Roberto, Tel. 0187.415380-415493 fax, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-14

38ª MARCIA DEI PIOPPI, Soazza di Villanova

Advertisement for the 'TRE GIORNI INTERNAZIONALI ECO-ULTRA - MARATHON' event. It includes logos for the organizing groups, the event details for Friday, Saturday, and Sunday, and contact information for G.P. AVIS AIDO SNZ.



**(PC),** Inf. Serena Franco, Tel. 0523.837348, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 6-12-18

**33° QUATTRO PASSI DOPO E FERIE,** Legnaro (PD), Inf. Donà Pietro, Tel. 049.8830101, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-18

**29° VIVI LA TUA CITTA' CAMMINANDO, E USANDO IL MEZZO PUBBLICO,** Parma (PR), [Sede Tep], Inf. Casalini Claudio, Tel. 0521.214237, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 8-16

**38° MARCIA DEI FUNGHI, Budoia (PN),** Inf. Baracchini Alessandro, Tel. 0434.653335, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-25

**CORSA PODISTICA DI MUI, Gerezago (PV),** Inf. Campana Marco, Tel. 339.6246224, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-12-18

**18° MARCIA E 10° MIN MARCIA DELL'ALICIA E Z. A.** Trento (TN), Inf. A. Bizzzi Giovanni, Tel. 384100, Partenza ore 9:30/10:30, Km. 3-10

**CAMMINANDO SUL PONTE DIAVOLO, Lanzo Torinese (TO),** Inf. Asteggiano Claudio, Tel. 334.339920, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 6-13-20-28

**25° SCARPINATA A MONTE RUFENO "LA SCARPINATA",** Acquapendente (VT), Inf. Pieri Sergio, Tel. 0763.7309206-733442-628312, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 14

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

**35° CAMMINATA DEI TRE CAMPANILI, Tornavento di Lonate Pozzolo (VA),** Inf. Verderio Giovanni, Tel. 0331.660203, Partenza ore 7:30/9:30, Km. 7-13-18

**MARCIA PER LA SALUTE Xª EDIZIONE, Dolo (VE),** Inf. Baldan Danilo, Tel. 041.411363/346.0104253, Partenza ore 8:30, Km. 7-15-28

**35° MARCIA SETTEMBRINA, Portogruaro (VE),** Inf. Zadro Sergio, Tel. 340.6018960, Partenza ore 7:00/9:00, Km. 6-11-21

**11° MARCIA DEL BRENTIGNAN, Piovene Rocchette (VI),** Inf. Francesco Enea, Tel. 348.3810358, Partenza ore 7:30/9:00, serenofenacca@hotmail.it, Km. 6-11-19

**12° CAMINADA DE LE SETTE CONTRA', Perarolo di Arcugnano (VI),** Inf. Bedin Sereno, Tel. 0444.550559, Partenza ore

7:30/9:00, alessandrobedin@hotmail.com, Km. 6-12-20

**33° MARCIA DEL CONTADINO, Vallese di Oppeano (VR),** Inf. Dusi Raffaello, Tel. 045.7134668, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 5-10-17

**20 SETTEMBRE**

**8° MARCIA SULL'ETNA / SICILIA, Zafferana (CT),** Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00/9:30, marilde@inwind.it, Km. 10

**21 SETTEMBRE**

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

**22 SETTEMBRE**

**6° MARCIA NOVARESE / SICILIA, Novara di Sicilia (ME),** Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00/9:30, marilde@inwind.it, Km. 5-10

**23 SETTEMBRE**

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

**24 SETTEMBRE**

**CAMMINATA DI ARMAROLO, Armarolo (BO),** Inf. Bonora Paolo, Tel. 335.5890744, Partenza ore 19:00, Km. 3-7

**1ª GARA PODISTICA NOTTURNA A SIRMIONE, Colombaro di Sirmione (BS),** [Via S.Francesco], Inf. Apicella Nino, Tel. 347.7056474, Partenza ore 20:00, Km. 1-4-9.

**25 SETTEMBRE**

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

**CAMMINATA DELLA SALUTE, Carpi Sud (MO),** [Parco Pertini], Inf. Maratoneti Carpi, Tel. 335.7073999, Partenza ore 15:30/16:00, Km. 4-8

**12ª CAMMINANDO "CON I BALOSS", Cosenza di Sorbolo (PR),** Inf. Melli Giovanni, Tel. 0522.680250, Partenza ore 16:00/16:30, Km. 4-7-13

**1ª PASSEGGIATA GUIDATA NEL PARCO GRECO DI SELINUENTE, Sefinunte (TP),** Inf. Visigalli Raffaella, Tel. 090.931574, Partenza ore 9:00/9:30, marilde@inwind.it, Km. 4-7

**25° MARATONINA DEL GARDA - 35° STRAPANORAMICA-3° TROFEO LUCA AVESANI ALLA MEMORIA, Picedo di Polpenazze, del Garda (BS),** Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651389, Part. ore 9:00, [Polo Fier. Enog. del Garda], Km. 7-13-21

**7° SGAMBETTATA MACERATESE, Macerata Campania (CE),** Inf. Nacca Ge./Nacca Gio., Tel. 0823.692812-841996, Partenza ore 9:00/9:30, Km. 14-10

**35° MURSELADA, Pianengo (CR),** Inf. Mussini Flaviano, Tel. 339.6635540, Partenza ore 8:00/8:30, leo28pedrini@libero.it, Km. 6-12-20-30

**38° MARCIALONGA SUL RUBICONE, Savignano sul Rubicone (FC),** Inf. Del Vecchio Gilberto, Tel. 339.2715839, Partenza ore 9:00, Km. 15

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

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

**10ª TROFEO A.R.C.O.P. "TRI PASS VISIN A L'USPEDA", Vizzolo Predabissi (LO),** Inf. Gobbi Alessandra, Tel. 349.7713837, Partenza ore 8:00/8:30, alegobbi@libero.it, Km. 5-11-21

**5ª MARCIA "CORRI NEL BOSCO DI POLVERARA", Povolaro di R.D.G. (SP), [Area feste],** Inf. Tomà, Tel. 0187.968100, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 6-12

**22ª MARCIA DELL'UVA, Verla di Giovo (TN),** Inf. Brugnara M./Fontana S., Tel. 338.1158296-349.2554532, Partenza ore 9:00/10:00, Km. 5-10-16

**TURIN HALF MARATHON - GRAN PREMIO CITTA' DI MONCALIERI, Moncalieri (TO),** Inf. Sede/Blatto, Tel. 011.4559959/338.3919800, Partenza ore 9:30, marioblatto@alice.it, Km. 22

**35ª PODISTICA POVEGLIANO MARATONA DEL BOSCO MONTELLO, Povegliano (TV),** Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Partenza ore 8:00/9:30, Km. 7-14-25-30-43

**10ª MOUNTAIN BIKE POVEGLIANO, Povegliano (TV),** Inf. Bosco Valerio, Tel. 0422.770692, Partenza ore 8:00/8:30, Km. 44

**13ª AL FRESCH TRA I RUNCHETT EL LAGHETUN, Bernate di Arcore (MB),** Inf. Polini Luciano, Tel. 039.6013747, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 8-13-22

**23ª STRA...RHODENSE, Rho (MI),** Inf. Callegari Renzo, Tel. 348.9995102, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-13-21

**4ª PASSEGGIATA AIDO NELLE FRAZIONI DI SAN GIORGIO DI MANTOVA, Tripoli di S.Giorgio (MN),** Inf. Pintaudi Umberto, Tel. 0376.397680/347.6078102, Partenza ore 8:30/9:00, Km. 6-12

**38ª CAMMINATA LUNGO IL PO, Fogarole di Monticelli (PC),** Inf. Bussandri Lucio, Tel. 0523.820193, Partenza ore 7:30/8:30, Km. 5-10-18

**33ª MARCIA DE LA PIROGA, Selvaano Dentro (PD),** Inf. Peruzzo Federico, Tel. 049.632882, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 7-14-21

**27ª MARCIA DEI BARTANDI, Fontaniva (PD),** Inf. Scomazon Ivone, Tel. 049.5940505, Partenza ore 8:00/9:00, Km. 6-11-21

**MARCIA DELLA PIOGGIA, Lusevera (UD),** [Campo Sportivo Vedronza], Inf. De Bellis A., Tel. 338.6989853, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-14-24

**13ª CAMMINATA DEL CARDINALE, Castiglion della Pescaia (VA),** Inf. Alemanni Nuccia, Tel. 0332.265276, Partenza ore 8:30/9:30, Km. 6-12-21

**27ª MARCIA TRA LE VISELE DEL DURELO, Chiampo (VI),** Inf. Parise Mariano, Tel. 0444.625127/333.4346058, Partenza ore 7:30/8:30, parise@deletronica.it, Km. 6-12-22

**10ª MARCIA PER I BAMBINI DI STRADA-7ª MACONDO MARATHON, Valle S.Floriano di Marostica (VI),** Inf. Lunardon Fabio, Tel. 0424.752763/328.7227811, info@lunaimpanti.com, Partenza ore 7:00/11:00, Km. 3-6-12-22-32-42

**SU E ZO PAR LA ROSTA, Castagnaro (VR),** Inf. Mantovani Giorgio, Tel. 0442.675507, Partenza ore 8:30/9:00, gpsannicola@email.it, Km. 6-12-19

# 11ª STRALEVANTO

## Domenica 10 ottobre 2010



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



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





CHI SCRIVE  
CHI RISPONDE**All'Avvocato Signor Alberto Guidi.**

Mi rivolgo a Lei in quanto ho avuto occasione di conoscerla durante i Convegni tenutesi a Mantova. Sono un nuovo presidente di un gruppo affiliato alla F.I.A.S.P. . Ho partecipato ultimamente alla riunione indetta dal mio Comitato per le affiliazioni del 2011. Al termine della stessa, dal Comitato erano stati preparati vari tavoli con i Commissari intendi a raccogliere le adesioni. Questo l'ò fatto anch'io, e versando i contributi relativi alla attività del mio gruppo, ho chiesto una ricevuta "fiscale" di pagamento, al che il Commissario ha risposto che il rilascio della ricevuta fiscale con tanto di marca da bollo il Comitato non l'aveva mai rilasciata in quanto il contributo è "istituzionale" . Oggi ho in mio possesso solo una ricevuta con scritto affiliazione 2011, senza marca da bollo. E' corretta questa procedura? In attesa di riscontro su Sportinsieme in quanto credo che anche ad altri interessi la conoscenza di questa cosa, la ringrazio e Le porgo cordiali saluti.

**Perin Luigi**

*Un Gruppo per affiliarsi alla F.I.A.S.P. versa una quota associativa formalmente deliberata dal Consiglio Federale. Questa quota la versa tramite il Comitato Provinciale (C.P) F.I.A.S.P. di appartenenza. Il rapporto tra F.I.A.S.P. e Comitato Provinciale appare ben delineato dall'art. 11 dello Statuto che definisce il C.P. "quale organo periferico della Federazione". In quanto tale ne consegue che le attività che il C.P. pone in essere sono proprie ed imputabili alla Federazione. Le quote riscosse vengono quindi trasmesse alla Federazione e sono soggette al regime fiscale della stessa. Ora la Federazione essendo una associazione formalmente costituita senza fini di lucro le quote versate dai soci che ai sensi dello Statuto servono per perseguire le finalità del sodalizio, non sono fiscalmente rilevanti. Ora il regime fiscale della imposta di bollo che si applica sulle quietanze di pagamento, deve essere assolto sulla prova documentale di un versamento (ricevuta) effettuato come corrispettivo di una prestazione fiscalmente rilevante. Nel nostro caso il Commissario tentava di spiegare che le quote associative che fiscalmente riscuoteva per conto della Federazione non avevano rilevanza economica e quindi estranee alla disciplina del bollo. Al fine della acquisizione del Suo titolo associativo la ricevuta è probatoria e regolare.*

**Alberto Guidi**CHI SCRIVE  
CHI RISPONDE**All'Avvocato Signor Alberto Guidi,**

Il gruppo che dirigo, nel 2011 vuole organizzare una manifestazione podistica proponendo solo la mezza maratona di 21 km e la maratona di 42 km con un tempo massimo di sei ore. Nella provincia in cui si svolgerà, quasi tutti le corse hanno il lato amatoriale e la competizione. Conoscendo le norme che regolano le manifestazioni omologate F.I.A.S.P. ed IVV, il tempo indicato di 6 ore non rientra nella norma. Per sopperire a questa regola, chiedo se è possibile omologare la manifestazione solo F.I.A.S.P., eventualmente in deroga alla norma dei 5 km orari. Questo permetterebbe al partecipante di percorrere gli itinerari correttamente, senza che lo stesso si soffermi a visitare "monumenti", "osterie", "ristoranti", come avvenuto alcuni diversi anni fa in analoghe iniziative. Ringrazio della risposta.

**Mancini Lino**

*Nel rispondere che le norme che regolano le manifestazioni F.I.A.S.P. in applicazione dei regolamenti internazionali a cui la stessa aderisce, hanno una tabella di marcia che impone percorrenze medie di 5 km ora in coerenza con lo spirito assolutamente non competitivo della stessa , bisogna mettere a fuoco che il problema non è di non poterla correttamente non omologare-risposta quindi negativa-ma più propriamente bisogna ricordare che non si può mettere il tempo massimo in cui una prestazione fisica deve essere resa-percorso altrimenti scattano meccanismi che trasformano la manifestazione in una prestazione sportiva una gara. Questo è chiaramente detto nella Legge Regionale della Lombardia del 2006 e penso che tutte le regioni si siano adeguate ad un dispositivo nazionale inserito nell'ambito della normativa sulle assicurazioni di chi pratica attività fisica. In caso di un sinistro di un partecipante potrebbero aversi serie difficoltà in quanto le manifestazioni considerate agonistiche devono rispettare molte prescrizioni. Per tal motivo ho sempre raccomandato, e siamo a buon punto (vedi comitato di Bergamo) di inserire nel regolamento che la manifestazione od i percorsi sono aperti o percorribili dalle ore... alle ore... , come è scritto e praticato in tutta Europa per esprimere un indiscusso concetto di non competitività.*

**Alberto Guidi**CHI SCRIVE  
CHI RISPONDE**Al Segretario Generale Martini Remo Claudio**

Nell'ultima riunione di Comitato sono state lette le quote di affiliazione per il 2011. Sorpresa nel sentire che l'abbonamento a Sportinsieme è aumentato di tre euro per il motivo dell'aumento del costo di spedizione postale. A mio avviso, per ovviare a questo aumento, potrebbe concorrere la collaborazione del Comitato intesa come distribuzione diretta della Rivista agli abbonati e così pure per i Gruppi affiliati. Non è possibile percorrere questa strada? Ringrazio per la risposta e porgo cordiali.

**Vincenzo Tabarelli**

*Carissimo, la Tua proposta è già attiva in alcuni Comitati anche se la stessa risulta parziale. Purtroppo non tutte le Società/Gruppi/Associazioni affiliate alla F.I.A.S.P. hanno rapporti periodici con i Comitati, vedi: Pro Loco, Enti ed Associazioni varie. Quindi la consegna posticipata nel "tempo" di Sportinsieme, non trova una sua giusta motivazione, proprio perchè le rubriche in lettura possono avere lo scopo di sensibilizzare, sviluppare, porre in attenzione, finalità istituzionali del momento, non procrastinabili in tempi successivi.*

**Remo Claudio Martini**



# ATTIVITÀ FISICA e GRAVIDANZA

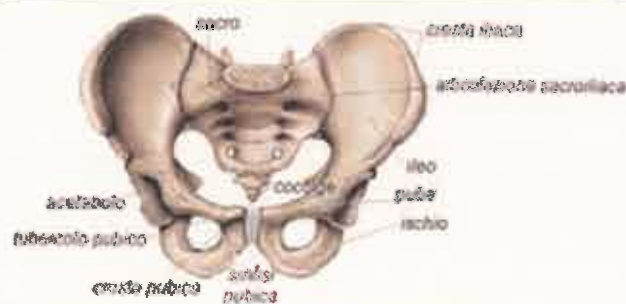
Sono molte le donne che praticano attività fisica e che desiderano continuare a farlo anche durante la gravidanza. Risulta ovvio, però, che le modificazioni dell'organismo imporranno dei cambiamenti nel tipo, nella durata e nell'intensità dell'esercizio rispetto ai livelli pregestazionali. L'obiettivo sarà quello di mantenere il più alto stato di benessere nella massima sicurezza per la gestante e per il feto.

A questo pro, qualsiasi sia il tipo di attività svolta, è necessario seguire queste semplici regole:

- la frequenza cardiaca materna non deve superare i 140 bpm;
- l'attività fisica, se intensa, non deve eccedere i 15 minuti di durata;
- dopo il IV° mese di gravidanza non devono essere eseguiti esercizi a terra in posizione supina;
- non superare i 38°C di temperatura corporea;
- adeguare l'introito calorico in relazione all'attività svolta.

## Ma cosa accade veramente in gravidanza?!

Con il progredire della gravidanza, l'aumento volumetrico dell'utero e del seno causa un cambiamento nel centro di gravità corporeo della gestante: tipico il dolore lombare a cui si associa frequentemente una lassità dell'articolazione sacro-iliaca, che classicamente comporta uno squilibrio anteriore del peso corporeo. Infatti, sotto l'influenza ormonale (estrogeni, progesterone) il tessuto connettivo diventa più elastico e più facilmente distendibile. Questa situazione si tradurrà in una maggior lassità del tessuto stesso e delle articolazioni che, quindi, in gravidanza saranno più esposte al rischio di traumatismi. Per questo motivo, spesso, vengono consigliati esercizi a basso impatto come passeggiare, nuotare o partecipare a corsi di ginnastica dolce e posturale.



**ATTENZIONE:** i cambiamenti ormonali che nel corso dell'allenamento creano qualche problema sulla scelta degli esercizi, in realtà predispongono la struttura del bacino, in particolare la sinfisi pubica e la sacro-iliaca, alla nascita del feto.





Anche l'apparato respiratorio, in gestazione, subisce dei cambiamenti. Con l'aumento delle dimensioni del feto, infatti, il diaframma subisce una spinta verso l'alto con conseguente diminuzione meccanica della riserva polmonare e difficoltà nel compensare efficacemente lo stress di esercizi in anaerobiosi. Queste osservazioni ci inducono a pensare che in gravidanza non si è in grado di mantenere alti livelli di attività aerobica. Risulta, quindi, fondamentale controllare la frequenza cardiaca mantenendola del 25-30% più bassa rispetto ai valori ottimali del fitness aerobico. Perché, anche se in rari casi, la maggiore irrorazione muscolare provocata dall'esercizio potrebbe determinare una diminuzione dell'irrorazione utero-placenta con conseguenze negative per il feto.

Anche l'apparato respiratorio, in gestazione, subisce dei cambiamenti. Con l'aumento delle dimensioni del feto, infatti, il diaframma subisce una spinta verso l'alto con conseguente diminuzione meccanica della riserva polmonare e difficoltà nel compensare efficacemente lo stress di esercizi in anaerobiosi. Queste osservazioni ci inducono a pensare che in gravidanza non si è in grado di mantenere alti livelli di attività aerobica. Risulta, quindi, fondamentale controllare la frequenza cardiaca mantenendola del 25-30% più bassa rispetto ai valori ottimali del fitness aerobico. Perché, anche se in rari casi, la maggiore irrorazione muscolare provocata dall'esercizio potrebbe determinare una diminuzione dell'irrorazione utero-placenta con conseguenze negative per il feto.

#### **Controindicazioni allo svolgimento dell'attività fisica in gravidanza:**

- miocardite
- scompenso cardiaco
- trombo-flebiti
- embolia polmonare recente
- patologie infettive
- patologie ostetriche
- ipertensione arteriosa severa

#### **Sintomi che indicano la necessaria interruzione dell'esercizio:**

- sanguinamento
- nausea e vomito
- disturbi visivi
- diminuzione dei movimenti attivi fetali
- dispnea
- palpitazioni
- affaticamento
- tachicardia
- dolori lombari
- difficoltà alla deambulazione
- senso di instabilità e di barcollamento
- contrazioni uterine

Inoltre, in ogni sessione di allenamento, è consigliato eseguire esercizi specifici per il rinforzo del pavimento pelvico (muscoli sfinterici) e lavorare, con buona intensità, sulla muscolatura del "torchio addominale" (addominali, glutei, diaframma etc.). Questo garantirà forza ed elasticità al tessuto nel momento del parto e "spinte" più vigorose.

Esempio:

15 contrazioni flash: pavimento pelvico	recupero: 30"
20 contrazioni flash: gluteo	recupero: 30"
15 crunch facilitati	recupero: 1'

#### **ASPETTI POSITIVI DELL'ESERCIZIO IN GRAVIDANZA**

L'esercizio fisico in gravidanza, se praticato con costanza, ha un effetto benefico nel ridurre la percezione dolorosa e lo stress durante il travaglio con un incremento dei tassi di beta-endorfine plasmatiche. Non abbandonate, quindi, le vostre scarpe da ginnastica. L'attività fa bene a voi e al vostro bambino ed ora buon allenamento.

**DOMENICA 10 OTTOBRE 2010**

**Correggio (RE)**

**27<sup>a</sup> CAMMINATA DI SAN LUCA**

**km 4 - 11 - 21 - Partenza ore 9.15 / 9.45**

Informazioni e iscrizioni:  
Zanta Gianfranco - Tel. 059 643039



# I LEGAMENTI

Il legamenti sono robuste strutture fibrose che collegano tra loro due ossa o due parti dello stesso osso. Nel corpo umano esistono anche legamenti che stabilizzano organi specifici come l'utero o il fegato. Queste importanti formazioni anatomiche non vanno assolutamente confuse con i tendini, che collegano i muscoli alle ossa o ad altre strutture di inserzione.

I legamenti hanno funzione stabilizzatrice, impediscono cioè che particolari movimenti o forze esterne derivanti da traumi, alterino la posizione delle strutture ai quali sono collegati. Nel corpo umano i legamenti sono disposti in modo tale da intervenire attivamente soltanto nei gradi estremi del movimento, quando l'integrità dell'articolazione è messa in serio pericolo.

Come i tendini anche i legamenti sono formati da fibre di collagene di tipo I che possiedono una grossa resistenza alle forze applicate in trazione. La loro elasticità è invece ridotta: nel ginocchio, per esempio, il legamento collaterale mediale presenta una resistenza alla rottura di ben 276 kg/cm<sup>2</sup> ma può deformarsi soltanto sino al 19% prima di rompersi. Si tratta inoltre di un legamento particolarmente elastico dato che in media queste importanti strutture anatomiche si lacerano se sottoposte ad un allungamento che supera il 6 % della loro lunghezza iniziale.

L'elasticità dei legamenti può comunque aumentare grazie a specifici esercizi di stretching; non si spiegherebbe altrimenti lo straordinario grado di mobilità articolare raggiunto dai contorsionisti. Bisogna tuttavia considerare che un simile livello di elasticità è pericoloso quanto un'eccessiva rigidità dato che aumenta sensibilmente l'instabilità e la lassità articolare.

Le lesioni ligamentose avvengono quando le forze applicate ai legamenti superano la loro massima resistenza.

I legamenti sono tanto più suscettibili alle lesioni quanto più velocemente viene applicata loro una forza. Se il trauma è relativamente lento la loro resistenza è tale da staccare la piccola parte di osso a cui sono collegati (avulsione ossea).

La distorsione alla caviglia è un classico esempio di lesione ligamentosa: quando appoggiamo male un piede la caviglia viene bruscamente allontanata dal calcagno determinando la lesione dei legamenti che tengono unite queste due ossa.

## LESIONI LIGAMENTOSE

Come una corda formata dall'intreccio di tante fibre che si sfilaccia poco a poco, anche i legamenti, se sottoposti a tensioni eccessive, dapprima si stirano, poi si strappano poco a poco fino alla rottura completa. L'entità della lesione è ovviamente proporzionale a quella del trauma e può essere classificata in tre stadi di gravità:

**LESIONE DI PRIMO GRADO:** all'interno del legamento solo una piccolissima parte di fibre viene lesionata; si tratta di lesioni microscopiche che nella stragrande maggioranza dei casi non interferiscono con la normale stabilità dell'articolazione

**LESIONE DI SECONDO GRADO:** in questo caso le fibre strappate sono molte di più e possono rimanere sotto il 50% del totale (lesione di II grado lieve) o superarlo (lesione di II grado grave). Maggiori saranno le fibre di collagene lesionate e maggiore sarà il grado di instabilità dell'articolazione

**LESIONE DI TERZO GRADO:** si assiste in questo caso alla rottura completa del legamento che può avvenire nella zona centrale con separazione dei due monconi o a livello dell'inserzione ligamentosa nell'osso. In quest'ultimo caso può verificarsi anche un distacco del frammento osseo al quale il legamento è ancorato.

L'instabilità articolare è la conseguenza più grave delle lesioni liga-



mentose ed è direttamente proporzionale al numero di fibre strappate. Anche l'instabilità si può classificare in diversi gradi e può essere facilmente apprezzata dal medico tramite alcuni test (shift test; test del cassetto anteriore ecc.).

Spesso la lacerazione del legamento causa un'emorragia nello spazio articolare causando gonfiore, ecchimosi e dolorabilità intorno all'articolazione. Il dolore può essere evocato o accentuato anche da particolari movimenti. Ovviamente nella maggior parte dei casi (ma non in tutti) i sintomi sono legati all'entità della lesione ed aumentano in modo proporzionale al numero di fibre strappate.

La diagnosi è inizialmente clinica, tramite test specifici, esame obiettivo e accertamenti sul meccanismo lesivo e sulle immediate conseguenze. L'indagine strumentale più accurata è la risonanza magnetica, a cui si ricorre soltanto nei casi più gravi per confermare la diagnosi clinica. Una normale radiografia può essere effettuata se si sospettano fratture ossee associate.

Nella fase acuta del trauma, si applica il solito ed efficace protocollo RICE: riposo, ghiaccio, elevazione e compressione in caso di sanguinamento. Solitamente le rotture dei legamenti vengono trattate in modo conservativo e soltanto in situazioni particolari si ricorre all'intervento chirurgico.

**GUARIGIONE:** fortunatamente i legamenti sono abbastanza vascolarizzati e come tali hanno una discreta capacità riparativa. In prossimità della lesione si sviluppano inizialmente delle cellule infiammatorie che rimuovono i tessuti morti preparando il legamento alla guarigione. Successivamente, grazie ad un aumentato afflusso locale di sangue, viene sintetizzato un tessuto di riparazione che ha però bisogno di molti mesi per consolidarsi ed acquisire una resistenza ottimale. In genere dopo un paio di settimane/3 mesi, in relazione all'entità della lesione, questo tessuto acquisisce una resistenza tale da consentire la ripresa degli esercizi di potenziamento locale.

In caso di lesione ligamentosa la riabilitazione è estremamente importante. Applicando opportune sollecitazioni meccaniche ai legamenti si promuove infatti il corretto allineamento delle nuove fibre di collagene (le nuove fibrille, per offrire la giusta resistenza, devono allinearsi il più possibile nella direzione lungo la quale vengono applicate le forze di trazione).

Gli esercizi di mobilizzazione precoce non dovranno comunque interferire con i processi di guarigione del legamento traumatizzato. Anche per questo motivo nelle fasi iniziali di recupero vengono spesso utilizzati dei tutori che proteggono l'articolazione limitandone la mobilità. Una lesione ligamentosa richiede solitamente tempi di recupero piuttosto lunghi che vanno dalle 4-6 settimane per le lesioni moderate fino a 6 o più mesi per le rotture complete trattate con intervento chirurgico.



# IL CONSUMO CALORICO NELLA CORSA

Il consumo calorico quotidiano è pesantemente influenzato dalla quantità di esercizio fisico svolta dal soggetto. Ogni attività è caratterizzata da un dispendio energetico ben preciso sul quale agiscono fattori individuali come l'età, il sesso, il peso e soprattutto la massa magra.

Tra le discipline sportive che consentono di bruciare più calorie la corsa ricopre un ruolo molto importante, sia per la spontaneità del movimento a cui si è abituati sin da bambini, sia per la sua praticità.

A qualunque livello venga praticata, la corsa consente di bruciare circa 1 Kcal per kg di peso corporeo al chilometro. In altri termini un soggetto di 100kg consuma circa 100Kcal ogni chilometro percorso.

Il consumo calorico della camminata è invece inferiore, pari a circa 0.5 Kcal per kg per km.

## CORSA

Spesa energetica (KCal) =  $0.9 \times \text{km percorsi} \times \text{kg di peso corporeo}$

## CAMMINATA

Spesa energetica (KCal) =  $0.45 - 0.50 \text{ per km percorsi} \times \text{kg di peso corporeo}$

## DISPENDIO CALORICO DELLA CORSA

Le famose 0,9 Kcal per kg di peso corporeo consumate ogni km di corsa, da molti approssimate ad 1 kcal, rappresentano soltanto un dato indicativo. In realtà tale valore è influenzato da numerosi fattori, come la pendenza ed il tipo di terreno, il grado di allenamento del soggetto, il vento e gli indumenti indossati.

Tra tutti questi fattori, strano a dirsi, non rientra la velocità; al contrario di quanto si potrebbe pensare, correre mille metri ai 15 km/h, anziché ai 10 km/h non aumenta il dispendio energetico in maniera apprezzabile.

Il grado di allenamento e soprattutto il grado di efficienza del gesto atletico mediamente influiscono per circa il 5-10% sul dispendio calorico totale. Se prendiamo i due estremi, cioè un atleta di altissimo livello ed una persona sedentaria, tale differenza può arrivare sino al 30-40%

Il tipo di terreno influenza considerevolmente il dispendio energetico. Ovviamente correre sulla sabbia, sulla neve o sem-

plicemente affrontare le insidie di una corsa campestre, richiede un consumo calorico superiore rispetto alla corsa su asfalto.

Il peso delle scarpe, così come quello delle ruote per un ciclista è molto importante. A tal proposito riportiamo alcuni dati tratti dal testo W. D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch "Fisiologia applicata allo sport":

"Scarpe con solette diverse influenzano grandemente l'economia di corsa. Una suola morbida riduce il costo energetico del 2,4% rispetto a scarpe con soletta rigida, anche se il peso delle prime è 31 grammi superiore."

"L'aggiunta di 100 grammi ad ogni scarpa causerebbe un aumento del consumo di ossigeno dell'1% per corsa a velocità moderata".

Occorre tuttavia ricordare che in generale, ad un peso inferiore della scarpa, corrisponde una minor protezione dagli impatti del piede con il terreno. Per questo motivo la scelta della calzatura va effettuata in relazione al peso corporeo ed alla morfologia del piede considerando anche il proprio livello agonistico. Correre all'aria aperta anziché su un tapis roulant implica un costo energetico dal 3 al 9% superiore, a causa della maggior resistenza offerta dell'aria. Un vento che soffia a 16 km/h in direzione contraria al senso di marcia aumenta del 5% il dispendio energetico, che sale al 41% se il vento spira a 65 km/h. Un vento favorevole all'azione di corsa, al contrario di quanto si potrebbe pensare, non riequilibra la situazione. L'aumento del costo energetico correndo controvento è infatti considerevolmente maggiore rispetto al risparmio calorico che si ottiene correndo con il vento a favore.

Anche il taglio di capelli, gli indumenti, i peli e la barba influiscono sul consumo calorico totale e, se opportunamente curati, consentono un risparmio energetico pari al 6% circa.

Per tutti questi motivi anche nel podismo si cerca di sfruttare la scia dell'avversario o della "lepre" in modo da penetrare meglio nell'aria e ridurre lo sforzo.

Nonostante entrino in gioco tutte queste variabili l'approssimazione di Margaria, che stabilisce per la corsa un consumo calorico di 1 kcal per ogni kg al km, è tutto sommato accettabile. Inoltre, grazie alla sua estrema facilità di calcolo, questa formula è in grado di fornire una stima immediata del dispendio energetico totale.





azione di antagonista competitivo nei confronti dei recettori dell'adenosina, la caffeina favorisce il rilascio di due ormoni chiamati adrenalina e noradrenalina. Le catecolamine favoriscono l'aumento del metabolismo corporeo, della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del numero di atti respiratori (aumentando così l'ossigenazione del sangue).

#### ULTERIORI FUNZIONI:

aumento della sintesi acida a livello gastrico, aumento della diuresi; se applicata sulla cute tramite cosmetici specifici (creme, gel e patch), risulta utile nel trattamento delle adiposità localizzate.

#### CAFFEINA, SPORT E DOPING

Se assunta entro i livelli massimi consentiti la caffeina ha un'azione positiva sulla performance della maggior parte degli atleti. Anche dosi tutto sommato moderate (200-400 mg) ingerite un'ora prima della competizione migliorano l'attenzione, la concentrazione e la resistenza. Considerata la grande variabilità individuale si consiglia comunque di sperimentarne l'utilizzo in allenamento prima di assumerla in gara. Un atleta risulta positivo ai controlli antidoping quando la concentrazione di caffeina nelle sue urine supera i 0.012 mg/ml (= 12 mcg/ml). Non è

facile stabilire con esattezza quale sia la dose di assunzione in grado di far superare tale soglia. In genere si consiglia di non assumere più di 6-8 tazzine di caffè espresso o due tre tazze di caffè tradizionale, nelle tre ore precedenti la competizione.

#### CAFFEINA E DIMAGRIMENTO

In virtù del loro elevato contenuto in caffeina, the e caffè vengono spesso consigliati per favorire il dimagrimento (in associazione ad una dieta corretta). Diversi studi hanno confermato tale proprietà, che trova una spiegazione logica nel suo effetto stimolatorio sul metabolismo basale. In particolare 500 mg di caffeina (l'equivalente di 5 o 6 caffè) aumentano il metabolismo basale del 10-15%. Tradotto in termini più semplici ed immediati un simile livello di assunzione permette di consumare 100-500 calorie in più al giorno (in relazione alla taglia corporea e soprattutto alla massa muscolare del soggetto).

#### ALTRE INFORMAZIONI UTILI:

masticare 1-2 chicchi di caffè aiuta a purificare l'alito dopo un pasto abbondante. Il caffè non favorisce la digestione, anzi se preso con molto zucchero o peggio ancora con panna o alcolici, la rallenta.

Gli effetti stimolanti della caffeina

possono comunque dare la sensazione di una digestione apparentemente migliore.

#### EFFETTI NEGATIVI DELLA CAFFEINA

Il caffè riduce l'assorbimento e la biodisponibilità di alcune sostanze: riboflavina o vitamina B2, calcio (ridurre il consumo in presenza di osteoporosi e fratture ossee), ferro, creatina. Un'intossicazione da caffeina causata dalla massiccia assunzione di questa sostanza (oltre 500-1000 mg in relazione alla sensibilità individuale) causa eccitazione smodata, nervosismo, insonnia e tachicardia.

La caffeina va quindi assunta con moderazione in caso di: esofagite e reflusso gastroesofageo (oltre ad aumentare il potere lesivo dei succhi gastrici la caffeina rilassa lo sfintere esofageo, una specie di valvola che impedisce la risalita del contenuto gastrico nell'esofago), ulcera allo stomaco, anemia, ipertensione, tachicardia, aritmie e problemi cardiaci in genere, osteoporosi. L'utilizzo prolungato di caffeina tende a smorzare gli effetti benefici visti precedentemente e, se assunta ad alte dosi, ne accentua quelli collaterali (acidosi, edema polmonare, allucinazioni). Diversi studi hanno descritto la presenza di una lieve sindrome da astinenza.





# SCARPE DA RUNNING

## ecco come sceglierle

### 1. SCELTA DELLA SCARPA IN RAPPORTO AL PESO DELL'ATLETA

E' evidente che il peso degli atleti può variare notevolmente a seconda delle caratteristiche somatiche, del sesso e delle specialità sportive che andiamo a considerare; una calzatura costruita e strutturata per atleti leggeri mal si presterebbe ad essere utilizzata da un atleta pesante in quanto i materiali impiegati, le capacità ammortizzanti dei sistemi antishock e la struttura stessa della scarpa sono pensati per l'utilizzo da parte di un atleta "leggero"; non è sufficiente dunque all'atleta scegliere il numero giusto della scarpa che più piace ma anzi egli dovrebbe soffermarsi a valutare le caratteristiche strutturali dei vari modelli. Immaginare un atleta "pesante" che fa running sull'asfalto o effettua un allenamento basato su balzi e saltelli con una scarpa ultraleggera ci fa facilmente comprendere come tale pratica possa favorire, specie con allenamenti ripetuti, fenomeni di sovraccarico delle strutture articolari e muscolo-tendinee coinvolte in queste azioni, e ciò proprio a causa dell'impossibilità strutturale, da parte della calzatura, di espletare una efficace azione stabilizzante ed ammortizzante nelle varie fasi di appoggio al suolo. Tutte le principali case costruttrici hanno in catalogo calzature dalle caratteristiche differenti per adattarsi al peso di ogni atleta che può così facilmente orientarsi verso l'attrezzo che meglio si accorda con la propria massa corporea e con il tipo di allenamento che dovrà compiere.

### 2. SCELTA DELLA SCARPA IN RAPPORTO AL TERRENO DI ALLENAMENTO

Un altro importante aspetto che l'atleta dovrebbe considerare al momento di scegliere una scarpa è quello relativo al fondo sul quale dovrà effettuare i propri allenamenti; escludendo le calzature specialistiche, una classica calzatura da running presenta una suola moderatamente tassellata che permette una buona resa su quasi tutte le superfici (tartan, asfalto, erba, sabbia, linoleum ecc.) ma che perde le proprie caratteristiche di aderenza su fondi sterrati e fangosi. Proprio come per il motocrossista che equipaggia il proprio mezzo con gomme tassellate, l'atleta che si allena su fondi pesanti necessita di calzature realizzate specificamente per tale uso: le caratteristiche salienti vanno ricercate in una struttura notevolmente più robusta che si accompagna però spesso ad un maggior peso e ad una suola fortemente tassellata, che permette un grip ottimale sui fondi pesanti. Se dunque l'atleta decide di effettuare i propri allenamenti su questo tipo di terreno dovrà necessariamente tenere presente che l'utilizzo di queste specifiche calzature può garantire una maggiore sicurezza, in quanto la migliore aderenza può metterlo al riparo da scivolate e conseguenti possibili infortuni che possono pregiudicare la seduta di allenamento o, addirittura,

condizionarne l'intera preparazione.

### 3. SCELTA DELLA SCARPA IN BASE AL TIPO DI APPOGGIO PLANTARE

Molti praticanti, probabilmente, dopo un utilizzo continuo, avranno notato sulle proprie scarpe da running i segni dell'usura che si manifestano spesso con il consumo nella zona interna o esterna del tallone, e, in alcuni casi, con il cedimento della tomaia nella zona anteriore interna o esterna che può arrivare addirittura a strapparsi. Un po' come quando ci capita di controllare l'usura dei pneumatici della nostra auto accorgendoci di averli consumati irregolarmente magari a causa di una convergenza "da rifare", un'analisi della calzatura al termine del suo "ciclo vitale" può aiutare il tecnico e l'atleta ad individuare le caratteristiche di appoggio e, alla luce di eventuali anomalie, indirizzarli verso la scelta di una calzatura con caratteristiche diverse. Un utile

ausilio

viene fornito dall'esame baropodometrico eseguibile in forma dinamica camminando o correndo sopra un'apposita pedana dotata di particolari sensori, l'atleta invia i dati relativi al proprio appoggio plantare ad un computer che mostra sul display in tempo reale in quale modo e misura esso utilizzi il piede in tutte le fasi di appoggio. I dati dell'esame baropodometrico sono dunque assai importanti perché, oltre ad essere fondamentali per la costruzione di un eventuale plantare possono indirizzare l'atleta verso la

scelta di una calzatura realmente adatta alle proprie caratteristiche di appoggio. Se i soggetti con un tipo di appoggio normale o con tendenza alla supinazione si indirizzeranno verso un tipo di scarpa con caratteristiche "neutre" differente sarà la scelta che faranno gli atleti che sono classificati come iperpronatori. Per questi soggetti che mostrano una marcata pronazione del piede in fase dinamica, infatti, quasi tutte le principali case costruttrici di scarpe hanno in catalogo appositi modelli denominati appunto "antipronazione". La caratteristica saliente di queste calzature è quella di presentare nella zona mediana interna un apposito inserto, di solito in materiale plastico, che ha il compito di sostenere il piede dell'atleta offrendo dunque un valido supporto durante la corsa e le altre azioni dinamiche. Ci sono studi ed evidenze valutabili oggettivamente che mettono in stretta relazione l'appoggio plantare con la postura globale del soggetto e che, sia nel caso degli atleti, che in quello degli "sportivi della domenica" ci fanno riflettere su come questo aspetto vada curato e considerato al pari di altri quando ci si trova ad operare con essi, siano essi adulti o soggetti in età evolutiva.





# 11ª Marcia del Brentegnan



**NEL SUMMANO LUNGO GLI ANTICHI  
SENTIERI DEI GIROLIMINI**

**MANIFESTAZIONE PODISTICA  
NON COMPETITIVA  
A PASSO LIBERO  
APERTA A TUTTI DI  
KM. 6-11-19**

**DOMENICA  
19 SETTEMBRE 2010  
PIOVENE ROCCHETTE (VI)**



**INFORMAZIONI: 348 - 3810358  
e-mail: [fiaspvicenza@hotmail.com](mailto:fiaspvicenza@hotmail.com)**



# IL MESTIERE DEL NONNO

*"I nonni sono un universo di persone attente,  
delicate, una compagnia ideale per i nipoti"*

Il Parlamento ha istituito la Festa dei nonni per il 2 ottobre, data che celebra gli angeli custodi, segno di come siano considerate preziose queste figure sia dal punto di vista sociale che educativo nell'affiancamento dei genitori nella crescita dei bambini. I nonni sono un universo di persone attente, delicate, una compagnia ideale per i nipoti, rappresentano un sostegno affettivo indispensabile ed offrono una disponibilità maggiore degli stessi genitori all'ascolto ed alla comprensione. Nella comune organizzazione

della famiglia attuale, dove la coppia si divide in lavoro e casa, i nonni spesso diventano gli unici a garantire disponibilità per le emergenze improvvise, flessibilità di orari, risparmio di soldi destinate a baby sitter o asilo. Ai bambini è molto utile avere vicino i "dinosauri del cuore", una curiosa definizione per descrivere questa risorsa straordinaria, delegata a costruire una continuità storica alla quale ancorare questo presente troppo virtuale e tecnologico. I nonni tendono ad ascoltare, giocare, spesso instaurano un rapporto

confidenziale e raramente autoritario, con i nipoti, non hanno fretta, si adeguano ai loro ritmi, stimolano un confronto di comportamenti e valori di un arco di tempo diverso e di un vivere dentro e fuori due generazioni. Certo i nonni attuali appaiono diversi da quelli che si immaginano col bastone e la sedia a dondolo, spesso gli anziani sono ancora carichi di vitalità, attivi, dinamici ma questo forse fanno condividere in modo diverso le tappe di crescita del bambino, ma con il bagaglio enorme della loro esperienza.

## Idee diverse - Educazione diversa

Secondo una ricerca dell'Eurispes su un campione di 2823 bambini di età tra i 7 e gli 11 anni è emerso che il 43,2 % dei bambini italiani trascorre "abbastanza tempo" con i propri nonni, mentre il 31,1 % di essi molto. La quasi totalità afferma che con i nonni attivano un rapporto di affetto e di comprensione, trasmettono la loro esperienza di vita. Spesso è una soluzione familiare che risolve problemi pratici e garantisce al bambino il massimo delle attenzioni e dell'affetto. Il timore è spesso quello che vengano viziati o che non si attacchino troppo ai nonni magari coprendo l'autorità dei genitori. Non c'è nulla da temere. L'affetto dei nonni verso i nipoti non minaccia mai l'attaccamento del figlio verso i genitori a prescindere dal tempo e dall'impostazione del rapporto adottato. Il ruolo dei nonni non deve essere confuso con

quello dei genitori. A questi è preposta l'educazione e delle decisioni più importanti, di stabilire le regole, di gestire e organizzare la vita di tutti i giorni. Ai nonni il ruolo di supporto, di condivisione del tempo, dell'affetto e delle attenzioni del nipote e questo intervento deve essere sempre discreto e mai imposto. Se questa distinzione viene mantenuta i rapporti sono sereni e diventano insostituibili bagagli affettivi e di aiuto concreto. Quando i genitori affidano i figli a tempo pieno possono verificarsi dei conflitti sull'educazione del bambino o possono apparire invadenti o critici: è bene tentare di stabilire delle soglie di intervento, in modo che il bambino capisca ciò che è consentito con i nonni, da ciò che può fare con i genitori. Con i nonni c'è sempre l'annoso problema di sentire che viciano i nipoti, a volte è semplicemente un

modo di dimostrare affetto concedendo qualche capriccio o regalando qualche giocattolo. I nonni tendono a fare spesso regali o permettono qualcosa che di solito non può mangiare o qualche libertà di comportamento. Proprio perché sono nonni, si sentono dispensati dalle grandi responsabilità educative come genitori, e possono dedicarsi liberamente a coccolare i bambini. Per gestire eventuali conflitti è importante che i genitori mettano in chiaro le loro regole educative per permettere ai nonni di comprendere e sorvegliare che le indicazioni dei genitori vengano rispettate. Sofferamoci quindi ad osservare i nonni come simboli di tradizioni e delle radici del nostro presente, memoria storica e collettiva e consideriamoli interpreti privilegiati di quei valori ed ideali che reggono la nostra convivenza sociale.





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

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

## LIBELLULE Famiglia Libellulidi

**Classe:** Insetti

**Ordine:** Odonati Sottordine: Anisotteri

**Famiglia:** Libellulidi

Le Libellule appartengono al Sottordine degli Anisotteri. questi si distinguono dagli Zigoatteri (damigelle, come Calotterice vergine - *Calopteryx virgo* L.) perchè da posate tengono le ali aperte e orizzontali mentre le damigelle le tengono verticali e chiuse sopra il corpo.

### CICLO BIOLOGICO

Sono legati biologicamente all'ambiente acquatico nelle cui vicinanze trascorrono la loro esistenza, le ninfe vivono infatti nell'acqua e sono ottimi predatori, cacciando prevalentemente insetti e girini.

Quando i giovani sono maturi (il loro sviluppo può durare anche 5 anni) avviene la metamorfosi: la ninfa si arrampica fuori dall'acqua dove, in pochi giorni, svilupperà un insetto adulto.



*Libellula rossa* o *Simpetro sanguineo*, *Sympetrum sanguineum* Muller - Le dimensioni variano dai 35 ai 40 mm. Presenta addome ben sviluppato con ali posteriori più larghe alla base di quelle anteriori. Il maschio presenta l'addome rosso fiammante e la fronte rossa, mentre la femmina ha l'addome giallastro ed è priva di ovopositore appariscente.

Si trova in ambienti di acque stagnanti di ogni tipo ed è molto comune. Gli adulti si possono incontrare da giugno fino alla metà di ottobre.

*Libellula depressa* L. - Corpo lungo circa 4 cm e apertura alare di 7-8 cm. L'addome è lungo e slargato, affusolato posteriormente, di colore azzurro chiaro nel dorso, nel maschio, giallo miele nella femmina.

## LAVANDA Lavandula angustifolia Mill.

### PIANTE AROMATICHE

**Famiglia:** Labiatae - **Specie:** *Lavandula angustifolia* Mill. - **Sinonimi:** *Lavanda angustifolia* Mill.; *Lavandula officinalis* Chaix; *Lavandula vera* DC. - Altri nomi comuni: Spigo

### GENERALITÀ

Pianta originaria delle regioni mediterranee; è diffusa in Italia, coltivata o spontanea, dal piano ai 1.800 metri, in particolare nelle zone aride e sassose. Molte sono le specie di Lavanda, oltre agli ibridi ed alle varietà orticole.

### CARATTERI BOTANICI

Pianta perenne che può raggiungere il metro di altezza, suffruticosa, con fusti eretti, ramificati e legnosi alla base; le foglie sono lineari o lanceolate, grigiastre, a margini rivoltati; all'apice degli steli una specie di spiga allungata e sottile, formata da fiori violacei o azzurrognoli. Fiorisce da giugno a settembre.

### COLTIVAZIONE

La coltivazione può iniziare dalla semina per le specie botaniche, mentre è necessario riprodurre per talea tutti gli ibridi e le varietà orticole. Facile da coltivare, ha bisogno di sole e terreno ben drenato. Potare le piante ogni anno, dopo la fioritura, all'inizio dell'autunno oppure in primavera, se il clima è



freddo e umido.

### RACCOLTA E CONSERVAZIONE

Tagliare i fiori in estate, appena si aprono, e utilizzarli freschi o essiccati. Per essicarle, distribuire le spighe su un vassoio o preparare mazzetti da appendere.

### USO IN CUCINA E PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

In cucina, usare i fiori e le foglie con moderazione. I fiori si possono utilizzare per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti. Le foglie si possono impiegare per profumare l'agnello arrosto. I fiori essiccati trasmettono un aroma persistente alla biancheria negli armadi. L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato. La tisana a base di fiori di lavanda cura stati ansiosi, mal di testa, flatulenza, nausea, capogiri e alitosi. Proprietà terapeutiche: antisettiche, antispasmodiche, sedative, aromatiche, bechiche.



# Commendatore GIORGIO MICCOLI

## Monfalcone (GO)

*“da sempre podista – da sempre nel volontariato e non solo...”*

Nell'ambito della cooperazione internazionale a scopo umanitario effettuata come volontario in collaborazione con l'Associazione Internazionale Regina Elena, al “Tenente Comm. Giorgio MICCOLI”, Presidente della Sezione di Monfalcone dell'Associazione Nazionale Finanziari d'Italia, da oltre trentatré anni socio F.I.A.S.P. (di cui è stato un attivo e valido collaboratore), è stato consegnato un importante “Attestato di Benemerenzza” da parte del KFOR – Multinational Specialized Unit – per il significativo contributo umanitario e l'impegno fornito alla attività CIMIC del Reggimento MSU in favore della popolazione del Kosovo. Il KFOR (Kosovo Force) è una forza multinazionale internazionale guidata dalla NATO, responsabile di ristabilire l'ordine e la pace in Kosovo, una provincia della Serbia, sotto l'amministrazione dell'ONU dal 1999. Giorgio Miccoli, da anni fornisce il suo contributo lavorativo, totalmente gratuito, collaborando con

la sede di Palmanova (UD) (presieduta dal Comm. Gaetano Casella) dell'Associazione Internazionale Regina Elena che si prefigge il compito di operare per il sostegno dei più bisognosi e per la tutela di patrimoni storici, morali e culturali in stretta collaborazione con i Contingenti militari italiani di pace dislocati, in missione, in numerosi Paesi del mondo e non solo. L'attività caritatevole è praticamente giornaliera. Si sviluppa con il reperimento del materiale necessario alla missione umanitaria, il ripristino dello stesso, il magazzinaggio, l'imballaggio, il contatto con il Contingente militare impegnato nello specifico “teatro” operativo, al caricamento dei mezzi utilizzati per il trasporto dei materiali, alla documentazione necessaria alla spedizione e, a volte, anche alla consegna dei materiali a destinazione “con la scorta di sicurezza”. Capillare e silenzioso è anche l'impegno dell'Associazione in tutta

la Penisola, tramite Comitati operosi ed efficienti. Infatti grazie ai volontari dell'Associazione H.A.I.R.H. riesce a svolgere quest'impegno proficui su tutto il territorio nazionale.



*Come Segretario Nazionale della F.I.A.S.P. non nascondo un po' di nostalgia per Giorgio Miccoli. Leale, sincero e sempre disponibile; professionalmente preparato, puntuale, valido ed efficiente collaboratore sia per la Federazione e, soprattutto, per Sportinsieme. Mi mancano i suoi articoli settimanali, le sue recensioni e le sue foto delle varie manifestazioni podistiche F.I.A.S.P. del Friuli Venezia Giulia e non solo. Leggo con molta attenzione e ammirazione il suo impegno nel volontariato a scopo umanitario nonché per il suo costante impegno nelle varie attività associative, in alcune delle quali, ricopre prestigiosi incarichi da dirigente. Non nascondo un po' di invidia e sono fiero di essergli amico. Mi fa piacere di aver appreso che, nell'anno 2008, per la valida ed intensa attività svolta in campo sportivo, sociale e culturale, è stato insignito dell'alta onorificenza di Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana*

**Remo Claudio Martini**





# JOSEFA IDEM

Josefa Idem (Goch, 23 settembre 1964) è una canoista tedesca naturalizzata italiana. Campionessa mondiale e olimpica nella specialità del K1 (kayak individuale). Ha iniziato la sua carriera sportiva nella natia Germania, ma dal 1990 vive e gareggia a livello internazionale per l'Italia. Nella sua ventennale carriera ha vinto 35 medaglie tra Olimpiadi, mondiali ed europei. Attualmente vive a Santerno, frazione di Ravenna.

## IN GERMANIA

Josefa Idem inizia a praticare canoa ad undici anni. Per i primi anni lo sport è soprattutto un divertimento, mentre il suo impegno principale è la scuola di lingue. Entra a far parte della nazionale tedesca, a vent'anni ottiene il suo primo risultato importante a livello internazionale: la medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Los Angeles 1984 nel K2 500 m, in coppia con Barbara Schuttpelz.

L'anno successivo passa al K1, il kayak individuale, che diventata poi la sua specialità. Dal 1985 al 1987 Josefa Idem è sempre presente alle finali mondiali nel K1, ma il suo miglior risultato è un quinto posto.

Alle Olimpiadi di Seul del 1988 non riesce a conquistare nessuna medaglia, finendo nona nel K1 500m e quinta con la squadra tedesca di K4 500 m. Poche settimane dopo le Olimpiadi, nel novembre del 1988, Josefa Idem si trasferisce in Italia, decisa a dare una svolta alla sua carriera sportiva.

## IN ITALIA

Nel 1989 si affida ad un nuovo allenatore, Guglielmo Guerrini. Il cambiamento dà subito buoni risultati: due terzi posti ai mondiali nel K1 500 m e 5000 m.

Il sodalizio Idem-Guerrini va quindi oltre l'impegno sportivo. Coppia anche nella vita privata, i due si sposano nel 1990. Con il matrimonio l'atleta tedesca prende residenza in Italia, e può così gareggiare per la nazionale azzurra già dai mondiali di quell'anno, dove vince il suo primo titolo iridato nel K1 500 m, oltre al bronzo nei 5000 m. Piazzamenti invertiti (oro nel K1 5000 m, bronzo nel K1 500 m) ai mondiali dell'anno dopo.

Nel 1992, due anni dopo il matrimonio, diventa cittadina italiana. I Giochi di Barcellona sono la sua terza partecipazione olimpica, la prima da italiana. Avendo vinto la gara preolimpica l'anno precedente è una delle favorite, ma si deve accontentare del quarto posto.

Negli anni seguenti il suo risultato migliore, a livello sportivo, è il terzo posto ai mondiali. Sul piano personale, l'evento più importante è la nascita di Janek, il suo primo figlio, il 30 aprile 1995. Pochi mesi dopo, con il supporto del marito-allenatore, è di nuovo in acqua a gareggiare, ai mondiali in Germania, dove arriva quinta. Nel 1996, alle Olimpiadi di Atlanta, vince il bronzo nel K1 500 m, bissando la medaglia vinta 12 anni prima a Los Angeles per la Germania. È l'inizio di un periodo ricchissimo di successi: dal 1997 al 2002 3 titoli mondiali (e altri 10 piazzamenti sul

podio), 5 titoli europei e la medaglia d'oro nel K1 500 m alle Olimpiadi di Sydney del 2000.

Dopo i tanti trionfi sportivi, a 38 anni sospende l'attività agonistica per la seconda maternità. A maggio del 2003 nasce Jonas. Sefi non ha però intenzione di smettere con la canoa, e assieme al marito definisce un impegnativo piano di allenamenti per tornare alle gare ai massimi livelli. Gli sforzi sono ripagati: 15 mesi dopo il parto, a 40 anni di età e alla sesta Olimpiade consecutiva, vince la medaglia d'argento ai Giochi di Atene del 2004.

All'età di 43 anni riesce ad aggiudicarsi nuovamente la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Pechino del 2008 nel K1 500m, perdendo l'oro per soli 4 millesimi. Con 7 partecipazioni, è la terza italiana di ogni tempo per numero di olimpiadi disputate. Davanti a lei solo i cavalieri Piero e Raimondo D'Inzeo, con ben otto partecipazioni olimpiche. L'anno successivo, nel 2009, vince ancora un bronzo ai campionati mondiali, all'età di 44 anni. Continua a gareggiare in vista della sua ottava Olimpiade, Londra 2012.

## L'IMPEGNO SOCIALE

Oltre all'attività agonistica e alla famiglia, Josefa Idem è impegnata anche a livello sociale. È stata testimonial di campagne di sensibilizzazione sulla sclerosi multipla, sulla donazione di organi e a favore di Emergency. Dal 2001 al 2007 è stata nominata assessore allo sport del Comune di Ravenna nelle liste de L'Ulivo.



# IL CAMPIONE DI CASALDONATO



E' sabato 3 luglio e finalmente dopo quattro anni ritorno alla marcia di Casaldonato. Avevo partecipato alla prima edizione ed alla successiva inaugurazione del percorso circolare, ma poi una serie di concomitanze mi aveva sempre impedito di ritornare. Sono quindi molto contento di vedere come Angelo Ratti ed il gruppo Alta Val Nure sono riusciti a far crescere questa loro manifestazione, in un contesto assolutamente non facile.

Quest'anno poi ho mancato anche il Gaep e ho proprio anche voglia di arrampicarmi sul Carevolo. Decido quindi per il giro lungo, salgo abbastanza veloce per lasciare il caldo che incombe anche alla partenza, ma poi l'aria fresca mossa da un temporale lontano si fa spazio e fino alla cima è una vera goduria. La discesa dall'altra parte è un po' bagnata ma per questo anche più divertente, così arrivo presto a ricongiungermi con gli altri percorsi e quindi all'arrivo. Il percorso lo ricordo bene, e quindi vado abbastanza a memoria, comunque la segnaletica è abbondante e ben mantenuta, segno che Angelo i percorsi se li cura bene.

All'arrivo c'è un ottimo ristoro ed anche la possibilità di una bella doccia, che non guasta visto il fango che c'era sul

percorso. Si passa poi alle premiazioni, la presenza del Presidente della provincia Massimo Trespadi e di altri amministratori locali richiede il dovuto spazio ai discorsi, ricchi di meriti elogi agli organizzatori ed alla spettacolarità dei paesaggi. Nella classifica dei gruppi, il più numeroso è del luogo, come spesso succede in questi posti, poi al secondo posto si piazza "Bastelli in Marcia", una ventina di partecipanti provenienti dalla bassa fidentina, niente male! Ritira il premio il capogruppo Germano Meletti. Al terzo posto la Pubblica Assistenza Busseto, altra ventina di marciatori ancora provenienti dalla stessa zona! Ritira il premio ... Germano Meletti! Tra le autorità c'è qualche sguardo un po' stupito, ma si passa oltre. Quarto posto: I Bipedi di Vigolzone, quinto posto il "Piedone Mercore", ritira il premio, indovinate chi... Germano Meletti. Evidente imbarazzo dello speaker e di tutto il gruppo dei "premiatori", ma l'ineffabile Meletti passa oltre dicendo che ha finito i suoi premi, a meno che non ci sia anche un premio simpatia che, ovviamente, gli spetterebbe di diritto!! Beh, tra Mago Merlino e la Fata Turchina, ci mancava giusto il "Bello del Reame", e adesso l'abbiamo trovato. No caro Meletti, il premio simpatia non te l'avrebbero dato, non sei risultato simpatico ai gruppi che hai superato con le tue iscrizioni fasulle, come non sono simpatici i tuoi resoconti con le tue classifiche, derivanti da chi sa quale investitura sovranaturale. Mi dirai come al solito che queste iscrizioni servono a sostenere i gruppi che operano in condizioni più difficili; benissimo, perché non fai una semplice offerta allora? Chi ti vieta di fare una sola iscrizione (la TUA) e poi

devolvere al gruppo un'offerta? Chiaro che così non prenderesti premi e non saresti sulla lista dei gruppi premiati, niente platea, niente microfono, un marciatore tra i tanti. E forse è proprio questo che tu cerchi, un palcoscenico, una visibilità a tutti i costi ma a buon mercato, a 2 euro al biglietto, meglio ancora se ad 1 euro e 50 (ecco il perché di una certa battaglia contro l'aumento delle quote..), meglio ancora a Parma dove per ogni biglietto ti danno anche una BRIOCHES (non sembra, ma a Casaldonato con una sessantina di biglietti ti portavi a casa anche altrettante brioches, vuoi mettere!!!). Cosa importa se poi un organizzatore cerca di farti un ristoro con un prodotto locale che magari trovi solo lì, molto meglio avere 60 brioches industriali prossime alla scadenza, no?

Ma sto predicando al vento, certe cose si capiscono vivendole da dentro, non stando su un piedistallo a dare voti. Proviamo a chiedere ad Angelo Ratti se tutto il suo impegno a far conoscere e valorizzare questo incantevole angolo di montagna è stato soddisfatto da qualcuno che, di fatto, lo considera come un supermercato, che fa i conti di quante iscrizioni fare per arrivare a prendere un certo premio. Chiediamo sempre ad Angelo se non avrebbe preferito avere 60 iscrizioni in meno ma 10 marciatori "VERI" in più, a cui far vedere la bellezza del posto e far assaggiare quella squisita torta di patate! Non c'è bisogno di chiedere nulla, le risposte sono scontate, così come le pagelle di qualcuno. E non c'è rimedio, c'è solo bisogno di maturare, a volte basta il ciclo delle stagioni, a volte non basta una vita.

**DOMENICA 17 OTTOBRE 2010**  
**Roncaglia (PC)**

**32ª MARCIA DEL BARBAROSSA**

**km 5 - 10 - 15 - 22 - Partenza ore 8.00 / 9.00**

**Informazioni e iscrizioni:**  
**PORCARI VALERIO - Tel. 320 042032**



**SPORTINSIEME**

DI DE VECCHI CLAUDIO

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

# MARCIA DI SANT'OSVALDO

*San Martino al Tagliamento (Pordenone)*

Il gruppo Marciatori "PRIMAVERA" di San Martino al Tagliamento, provincia di Pordenone, vuole ricordare che domenica 12 settembre 2010 organizza la "IX Marcia di Sant'Osvaldo", nella ricorrenza della festa del Santo Patrono del Paese. La marcia non competitiva, quindi aperta a tutti, si snoda su strade, viottoli e sentieri dei nostri paesi con itinerari di km. 6, 12, 18, con partenza

dalle ore 8:30 alle ore 9:30 presso la Cantina del nostro sponsor "PITARS", come dimostra la foto con alcuni nostri soci marciatori. Vogliamo ricordare inoltre che nella giornata di sabato 13 novembre 2010 sempre a San Martino Al Tagliamento, abbiamo in programma la "5ª Marcia di San Martino" con partenza dal Bar Agli Alberi in Via Maggiore 17, dalle ore 15:00 alle ore

16:00. Anche questa manifestazione è non competitiva con un itinerario di km. 5 e 10. Al termine della marcia ci sarà una grande castagnata per tutti. Per ogni informazione utile rivolgersi al signor De Vecchi Claudio: tel. 043488411, preferibilmente ore pasti. Tutti sono invitati a partecipare alle nostre manifestazioni perché "camminare fa bene alla salute"!

## SAN MARTINO AL TAGLIAMENTO

Arte, storia, cultura, ambiente: il paese dove sono affiorati molti reperti di epoca romana, ma che nel nome lascia supporre un insediamento longobardo-carolingio, ha un discreto patrimonio artistico. Nell'oratorio dei SS. Filippo e Giacomo (1496) ad Arzenutto, oltre ad un altare ligneo con statue attribuito a Domenico da Tolmezzo (fine XV secolo), si può ammirare un interessante ciclo di affreschi di Pietro da San Vito (1515) e, in qualche tratto, del coevo Bellunello. Nella parrocchiale di San Martino (XIV secolo, rimaneggiata nel XVI e nel XIX) sono state salvate alcune opere degli affreschi precedenti: un affresco esterno (poco leggibile) di G.A. Pordenone (1517); battistero lapideo del medunese Baldassare (1536); crocifisso ligneo (XVI secolo); due pale di P. Amalteo (1548 e 1557), confessionale barocco (XVII secolo); gruppo della Trinità in pietra (XVIII secolo); reliquiario (XIX secolo).



A Postoncico c'è una chiesetta (XVII secolo) con altare barocco e bella pala. Nella stessa località sorgono anche interessanti edifici privati: villa Partenio-Pinni-Asquini (XVII secolo, con vasto parco) è diventata casa colonica; in cattivo stato è pure villa Facchin. Ma sono interessanti Villa Italia e soprattutto palazzo di Prampero (secoli XVII-XIX su ex convento del XV secolo): più volte nel secolo scorso ospitò lo scrittore veneto-friulano I. Nievo, che da Pisana di Prampero prese il nome della protagonista del suo capolavoro "Confessioni di un Italiano", e dalla cucina del palazzo, l'idea della "cucina di Fratta", così nota a chi abbia cognizione di letteratura ottocentesca. Il palazzo con annessi rustici, ha vasto parco e un'antica chiesetta.

### GRUPPO MARCIATORI "PRIMAVERA"

Sede Sociale presso Bar "Agli Alberi"

Via Maggiore n. 17 - San Martino al Tagliamento (PN) - Tel. 043488095



# MARATONA DI SAN VALENTINO

Terni - 20 febbraio 2011

Il Gruppo Sportivo Amatori Podistica Terni sta mettendo a punto un progetto di grande spessore sportivo e non solo. Ha programmato infatti a Terni, per domenica 20 febbraio 2011, la più affascinante delle manifestazioni podistiche, la Maratona, sulle classiche distanze di km. 42,195 e km. 21,097.

Sarà un evento che rappresenta per il gruppo di Terni il coronamento di un percorso che fa seguito alle 33 edizioni della "Maratona delle acque", alle 35 edizioni del "Circuito dell'acciaio", alle 27 della "Corsa della Befana" e alle tante altre iniziative che, in 35 lunghissimi anni di organizzazione, hanno dato una impronta molto significativa a tutto il movimento sportivo amatoriale e dilettantistico della città di Terni, dell'Umbria e non solo. Ma ora il gruppo ha intrapreso la strada

di un progetto impegnativo, sicuramente difficoltoso ma anche esaltante come la "Maratona di San Valentino" che lega il suo nome a San Valentino patrono di Terni e dell'amore universale, ma anche alle straordinarie risorse ambientali del territorio come la spettacolare Cascata delle Marmore e i caratteristici centri attraversati dall'evento: Ferentillo, Aronne, Montefranco, Narni. Il tracciato con partenza da Ferentillo e giù giù per la Valnerina, con una pendenza leggermente favorevole, consentirà a tutti di raggiungere prestazioni di ottimo livello.

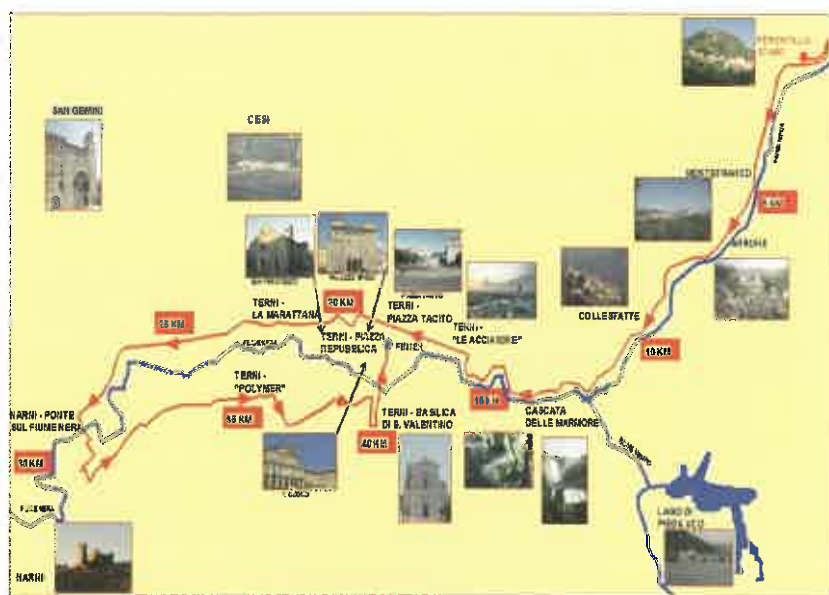
La "Maratona di San Valentino" viene proposta per il settore "agonistico" omologata dalla FIDAL, per il settore non competitivo omologata dalla F.I.A.S.P. Alla "Maratona di San Valentino" per il settore "agonistico" possono partecipare

Atleti iscritti alla FIDAL oppure iscritti agli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, in regola con il tesseramento dell'anno 2011.

Alla "Maratona di San Valentino" per il settore "non" competitivo, possono partecipare i Soci F.I.A.S.P. in regola con il tesseramento dell'anno 2011.

Il tempo massimo della maratona è stato stabilito in ore 6; per il settore "non" competitivo vige "deroga" alla norma concessa dal Comitato Provinciale F.I.A.S.P. di Terni.

Inserisci nei tuoi programmi il tuo San Valentino a Terni per la "Maratona di San Valentino" domenica 20 febbraio 2011. Troverai: La tradizionale ospitalità umbra, la festa del sabato sera, uno scenario ambientale unico, un percorso da record.



Amatori Podistica Terni

CORRIAMO A TERNI

1ª "MARATONA DI SAN VALENTINO"

Km. 42,195 - Km. 21,097

20 febbraio 2011

www.maratonadisanvalentino.it

**AMATORI PODISTICA TERNI**

c/o I.T.I.S. Via c. Battisti, 131

05100 TERNI

Telefax 0744.733616 - 360.960179 - Luigi 347.3785170

Marcello 347.6335647

www.maratonadisanvalentino.it - www.amatoripodisticaterni.it

info@amatoripodisticaterni.it - sede@amatoripodisticaterni.it



# BOLOGNA - SAVIGNO

## MEMORIAL MARIO PISANI

Domenica 3 ottobre 2010

Il 3 ottobre ritorna la Bologna-Savigno. La Bologna-Savigno, dopo il grande successo del 2009, si ripresenta al mondo delle manifestazioni podistiche su strada per il settore amatoriale e agonistico. Nata per sostituire temporaneamente la più famosa Bologna-Zocca, nel 2009 ha avuto il grande riconoscimento da parte di oltre 300 Atleti che si sono presentati all'alba di quel 4 ottobre; di questi ben

277 hanno tagliato il traguardo di Savigno dopo i 30 km di gara, con i successi di Francesco Massimi della Società Calderara-Tecnoplast, in 1.55.29 e di Aurora Placci della Società AVIS Forlì in 2.20.16. E così Angelo Pareschi & C. si sono ributtati nell'avventura per offrire, come sempre, il massimo dell'ospitalità ed i servizi che hanno reso celebre questa organizzazione. La manifestazione inse-

rita nel Calendario Nazionale F.I.A.S.P.-Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti per il settore "amatoriale" è valida per il Concorso Nazionale F.I.A.S.P. Piede Alato ed Internazionali IVV; è stata pure inserita nel Calendario della FIDAL Regionale per il settore "competitivo". L'evento prenderà il via ancora una volta in zona Stadio alle 8:30 di domenica 3 ottobre 2010, con la Polisportiva Porta Saragozza a gestire l'aspetto tecnico e il controllo lungo il percorso, in questo aiutata dai Gruppi aderenti al Comitato di Coordinamento Podistico di Bologna. Immutato il percorso ormai storico che porta a Savigno dove, grazie alla disponibilità dell'Amministrazione Comunale, gli Atleti avranno a disposizione spogliatoi e docce, oltre a poter usufruire del sempre abbondante pasta party, nonché riconoscimenti individuali per tutti gli iscritti. Oltre ai questi "doni", per il settore "agonistico", confermate anche le premiazioni, con riconoscimenti ai primi 10 uomini ed alle prime 5 donne della classifica finale, che non rientrano poi nelle 11 categorie, che vedranno premiati altri 55 Atleti. Immutata, e lo sarà sempre, l'intitolazione dell'evento in: "Memorial Mario Pisani", a ricordo di un grande Amico, nostro e di tanti podisti ed ultramaratoneti, venuto a mancare troppo presto.



3 OTTOBRE 2010

## 2<sup>a</sup> BOLOGNA - SAVIGNO 4<sup>o</sup> Memorial Mario Pisani



"manifestazione podistica su strada" a carattere amatoriale ed agonistico

**km 21 - 30 Partenza ufficiale ore 8.30**

**Settore non competitivo:** Bologna - Colombara km 21

**Settore agonistico:** Bologna - Savigno km 30

**Iscrizioni "competitiva":** Dal 01.09.2010 al 01.10.2010-c/o Angelo Pareschi  
Via Costituzione, 14-40050 Castello d'Argile (BO) Fax: 051.977171

**Iscrizioni "non"competitiva:** Domenica 03.10.2010-Zona Antistadio-Ore 7:30/8:15

**Contributi di partecipazione:** Competitiva € 13,00-Non competitiva € 3,00

**Ritiro pettorali competitiva e non competitiva:** Sabato 02.10.2010 c/o Red Passion Cafè-Via Roma, 19  
40069 Zola Predosa (BO) -Ore 15:00 alle ore 18:00 / Domenica 03.10.2010-Zona Antistadio ore 7:30/8:15

**Servizio Autopulman:** Da Savigno a Bologna - Partenza ore 12:45 circa



# 32<sup>a</sup> PASSEGGIATA DEL GIORGIONE

Castelfranco Veneto (TV) - Domenica 19 settembre 2011



A Castelfranco è l'anno del Giorgione. Infatti con la meravigliosa mostra delle sue opere, chiusa l'11 aprile scorso, è stato commemorato il cinquecentesimo anniversario della morte del grande artista, a margine della mostra, continua per tutto il 2010 la sua commemorazione: nella nostra bella città tutto "parla" dell'illustre concittadino. Oltre alla grande piazza ed alla nostra squadra di calcio, da sempre titolate all'insigne pittore, tutti i negozi sono stati bordati di riferimenti all'evento, i ristoranti hanno inserito nei loro menù il "piatto Giorgione", una cantina ha prodotto bottiglie di vino "Rosso Giorgione", financo una lotteria gli è stata dedicata con premio una FIAT "500". Fra tutto questo dinamismo celebrativo del Maestro, autore della "Tempesta", non poteva certo mancare la classica "Passeggiata" dedicatagli 33 anni or sono, sempre riproposta con il suo nome nelle edizioni successive, e giunta quest'anno alla 32<sup>a</sup> edizione in quanto lo scorso anno non è stata effettuata per disguidi organizzativi a noi estranei. Con questo spirito di partecipazione campanilistica all'entusiasmo cittadino, che fin dall'inizio ha accompagnato le iniziative per la celebrazione del cinquecentenario, la

Pro Loco si è fatta carico di promuovere appunto la 32<sup>a</sup> edizione della "Passeggiata di Giorgione" che si terrà a Castelfranco Veneto la mattina di domenica 19 settembre 2010. Consapevoli delle difficoltà e delle responsabilità organizzative da affrontare, abbiamo chiesto ed ottenuto la collaborazione di altre importanti realtà associative locali quali il CAI, l'AVIS, i Marciatori Castellani, il Nucleo di Protezione Civile dell'Associazione Carabinieri, l'Associazione Nazionale Alpini. L'intento è quello di esprimere con la "Passeggiata di Giorgione", frutto dell'intesa di tante associazioni, un auspicio di sinergia nell'ambito del volontariato all'insegna di una icona, il Giorgione appunto, simbolo della città. Così ogni associazione darà il proprio contributo per la buona riuscita della manifestazione che sarà per Castelfranco una ulteriore occasione di accoglienza verso coloro che giungeranno in città desiderosi sì di partecipare alla marcia, ma anche curiosi di scoprire le bellezze artistiche, architettoniche e le piacevolezze eno-

gastronomiche del nostro comune, di origine medievale, che può orgogliosamente vantare un pregevole nucleo urbano circondato da una stupenda cinta muraria. La "Passeggiata" consisterà in una manifestazione podistica non competitiva che si svilupperà in 7 o 12 o 21 km. lungo la campagna circostante, attraverso luoghi ameni e suggestivi e quest'anno sarà dedicata alla memoria del suo cofondatore "Mario Carraro" che ne fu vera "anima", generoso sostenitore ed entusiastico promotore. Rientrerà tra le marce valide per i concorsi F.I.A.S.P. e IVV e, ai partecipanti con riconoscimento ed ai gruppi saranno consegnati premi singoli o multipli secondo criteri da definire. Aspettiamo quindi l'arrivo di numerosi appassionati e per parte nostra faremo tutto il possibile per rendere piacevole il loro soggiorno sì che abbiano da tornare non solo come podisti, alla prossima edizione della Marcia nel 2011, ma anche come graditi ospiti, in veste turistica, accompagnati da amici e familiari.







## CASTELFRANCO VENETO (TV)



Castelfranco Veneto deve il proprio nome al castello 'franco' (esente) da imposte per i suoi primi abitanti-difensori. Il Possente quadrato di rossi mattoni fu eretto sopra un preesistente terra pieno alla fine del secolo XII, dal comune medievale di Treviso. Già nei primi decenni del Trecento, sul lato orientale, si sviluppa il primo nucleo dell'abitato (Bastia Vecchia), strumento anch'esso di difesa dotato di un ospizio per poveri e viandanti. Città murata per sua stessa definizione, conserva quasi integralmente la cinta muraria e le sei torri che si innalzano ai quattro angoli e nei punti mediani di oriente e meridione.

*Città di commerci fin dall'origine e sede di un antico mercato di granaglie e bestiami, attivo sino alla metà del secolo scorso; fu centro, in passato, delle più svariate attività artigianali e snodo ferroviario di primo livello dalla fine dell'Ottocento ai giorni nostri. Fu sede di podesteria veneziana dal 1339 al 1797 e patria, tra il XVII e il XVIII secolo, di uomini di scienza (Jacopo, Giordano e Vincenzo Riccati), di architetti (Francesco Maria Preti) e musicisti (Agostino Steffani) di larga fama. Castelfranco Veneto è universalmente nota soprattutto per aver dato i natali a una delle figure più straordinarie ed enigmatiche della storia della pittura: Giorgione (1478-1510), genio misterioso della luce e del colore.*

## GIORGIONE



Giorgio da Castelfranco, detto Giorgione, nacque a Castelfranco Veneto forse nel 1477. La scarsità di notizie biografiche non ci permette di ricostruire con esattezza le tappe della sua vita, non sappiamo con esattezza quando, a Venezia, fu allievo di Giovanni Bellini, secondo la testimonianza del Vasari. La sua pittura risente anche dell'influsso di grandi artisti come Antonello da Messina, Dürer, Leonardo, che, soggiornando a Venezia, vi importano linguaggi pittorici diversi. In questa città eseguì due importanti opere: un grande dipinto, oggi andato perduto, per la Sala dell'Udienza in Palazzo Ducale databile tra il 1507 e il 1508 e gli affreschi sulla facciata del Fondaco dei Tedeschi realizzati nel 1508 di cui oggi ci resta un frammento di nudo femminile conservato nelle Gallerie dell'Accademia.

Tra le opere giovanili a lui attribuite abbiamo: l'Adorazione dei pastori della National Gallery di Washington, l'Adorazione dei Magi, la Madonna col Bambino, la Giuditta, la Laura, la Prova del fuoco. Opere attribuite a Giorgione con certezza, grazie agli appunti scritti tra il 1525 al 1543 dal patrizio veneziano Marcantonio Michiel, sono: La tempesta che si trova alle Gallerie dell'Accademia di Venezia, I tre filosofi del Kunsthistorisches Museum di Vienna e la Venere della Pinacoteca di Dresda, della quale il paesaggio e il Cupido, ora non visibile, probabilmente eseguiti da Tiziano. Ad esse si possono affiancare con sicurezza la Pala di Castelfranco nella chiesa di San Liberale, probabilmente del 1504 e il Ritratto virile del Museo di San Diego in California. La pittura tonale veneta con Giorgione si definisce nei suoi elementi caratteristici: "Il segno di contorno scompare, tutto diventa più morbido e permeato di luce; una luce che sembra scaturire dalle cose stesse, mutevole, instabile, trepidante come il sentimento umano" (Zampetti). Notevole fu l'influenza del maestro su artisti come Tiziano e Sebastiano del Piombo. Giorgione morì di peste a Venezia nell'autunno del 1510.



Una parte importante del territorio boschivo della Regione Emilia Romagna è costituito da castagneti, per lo più incolti e abbandonati. Di questo patrimonio boschivo quasi il 25% è nell'Appennino bolognese. Proprio per questi motivi e all'interno di un più ampio programma di riqualificazione e promozione dell'Appennino bolognese la Fondazione Cassa di Risparmio in Bologna dal 2000 ad oggi ha erogato notevoli finanziamenti ed è direttamente intervenuta a favore della castanicoltura, in particolare con il progetto pluriennale "Dalla castanicoltura un progetto di sviluppo per la montagna". Tra gli interventi diretti della Fondazione ha particolare rilievo quello condotto attraverso la propria Società Strumentale Appennino Risorse s.r.l., e che ha portato alla creazione e alla gestione del Parco Sperimentale Didattico del Castagno.

Il Parco è costituito da un grande castagneto, di proprietà della Strumentale Appennino Risorse s.r.l., ed è ubicato in località Varano, in Comune di Granaglione, con un'estensione di circa 9 ettari e nel quale si possono ammirare anche esemplari secolari, alcuni dei quali di impianto matildico, e cioè piantati in quell'epoca e nel rispetto delle distanze stabilite nell'editto che Matilde di Canossa emanò per incentivare e migliorare la coltivazione di questa pianta da frutto, dalla quale per buona parte dipendeva l'esistenza delle popolazioni dell'Appennino. Il Parco è suddiviso in varie aree, di

cui in particolare due destinate alla sperimentazione delle coltivazioni da legno e da frutto, e una naturalistica con percorsi didattico culturali che hanno l'obiettivo di illustrare in maniera tangibile ai visitatori la storia della castanicoltura e le possibili forme di recupero per una moderna valorizzazione di questa pianta.

Ad evitare che la presenza dei numerosi visitatori possa danneggiare il delicato equilibrio naturale, i percorsi sono stati realizzati secondo le antiche tecniche, con pietre e sassi locali, da un artigiano locale, e costituiscono essi stessi una interessante attrazione. Attraversando le diverse aree, oltre a esaminare i vari modelli culturali, si possono osservare le tracce evolutive tipiche di un castagneto: castagni morti o sofferenti per malattie, quali il "mal d'inchiostro" o il "cancro corticale", castagni secolari accanto a giovani castagni in conseguenza di tagli, convivenza del castagno con altre essenze (quali pino nero e pino silvestre, pioppo, quercia e ciliegio) dovuta a un processo naturale di ricolonizzazione del castagneto per l'assenza dell'intervento umano. All'interno del Parco è presente, completamente restaurato, un Caniccio o Metato, rustica costruzione in muratura di pietra locale con solaio e tetto in legno, nella quale si effettuava l'essiccazione delle castagne raccolte: un'operazione che richiedeva giorni e giorni di continuo lavoro, sì che questi locali erano anche luogo di incontro per gli abitanti delle

zone. Il fuoco era alimentato anche dai ricci delle castagne, a conferma di quanto anche i residui del castagneto venissero utilizzati a fini produttivi. All'interno del Parco vi sono inoltre locali per attività dimostrative e didattiche.

Visite ed escursioni didattiche vengono gestite dalla Cooperativa Sociale Campeggio Monghidoro in base ad una convenzione con Appennino Risorse, e possono essere prenotate telefonicamente (cell. 333.3157666, sig. Remo Boschi). Proseguendo nella visita al mondo della castagna, nel suo processo di lavorazione ed elaborazione, un altro luogo suggestivo che i percorsi guidati consentono di visitare è il Molino Randaragna. Il molino, costruito nel XVII secolo, è dotato di tre macine ed è tuttora funzionante e qui si produce la farina di castagna di Granaglione; al suo interno è possibile osservare il processo di lavorazione attraverso cui le castagne essiccate vengono trasformate in farina.

#### QUASI MILLE ANNI FA...

I castagneti matildici, antiche piantagioni tuttora rinvenibili sulle montagne di Bologna, Modena e Reggio Emilia nonché sul territorio toscano versano spesso in condizioni di degrado. Si auspicano azioni di tutela e valorizzazione di un tale patrimonio storico e culturale. Ugo Neretti. Università di Bologna Dipartimento di Colture Arboree  
 È sorprendente pensare che percorrendo



i boschi appenninici ci si possa ancora riparaire sotto le chiome rigogliose di esseri viventi che si ergono maestosi dai lontani secoli 1000 - 1100. Sono i noti castagni matildici, enormi alberi dal tronco del diametro di tre e più metri, che sfiorano altezze prossime ai trenta. Durante gli anni bui del Medioevo e nei periodi avvenire, questi generosi giganti hanno continuato a riversare al suolo i loro preziosi frutti, la possibilità di sopravvivenza per le popolazioni rurali montane. Le loro attuali condizioni di vitalità sono spesso compromesse da situazioni di degrado sanitario e di abbandono colturale, tuttavia la loro caratteristica di "monumentalità storica" li rende meritevoli di salvaguardia e valorizzazione essendo un patrimonio paesaggistico-culturale di irrinunciabile importanza.

**LA SIGNORA DI CANOSSA** Matilde di Toscana (1046-1115), signora di Canossa proclamata dall'imperatore Enrico V "vice Regina d'Italia", fu forse l'unica vera sovrana cui l'Italia abbia mai dato i natali. Di lei si scrive come di una donna estremamente carismatica e intelligente, una delle governanti più potenti del Medioevo. Con un'abile politica, gestita in prima persona, difese ed espanse saggiamente i suoi domini, durante una vita spesso travagliata da mediazioni tra papato e impero. Durante il suo regno anche il settore agricolo conobbe un forte rilancio sia per quanto riguarda i territori di pianura sia per quelli montani; questi ultimi vennero ampiamente rivalutati durante l'epoca in cui la contessa, con le sue poche residue forze fedeli, resistette nelle rocche appenniniche, sconfiggendo le forze imperiali in sanguinosi agguati, appoggiata dalla Chiesa. Nei territori collinari e montani riprese fortemente l'antropizzazione. Le pendici selvagge dell'Appennino tosco-emiliano cominciarono, sotto un ben progettato piano di sviluppo, a perdere una parte del manto forestale per lasciare spazio alle corti, ai campi agricoli limitrofi e agli impianti coltivati dei castagneti da frutto, ora noti come "castagneti matildici". I documenti storici narrano come durante gli anni

della calata in Italia di Enrico IV e della permanenza della Signora di Canossa nelle fortificazioni appenniniche, le popolazioni rurali fossero continuamente a mendicare alle porte della generosa donna. Per ovviare a quello che poteva essere per lei esclusivamente un fastidio, Matilde di Toscana pensò di non fare più l'elemosina, ma di fornire i contadini di piante di castagno pagandoli perché le mettessero a dimora nei loro campi. Questa soluzione avrebbe assicurato nel tempo la possibilità di avere cibo nei territori montani, allontanando la fame da luoghi in cui le risorse erano da sempre limitate. Le conoscenze della contessa in riferimento al castagno da frutto derivavano dalla preparazione botanica che aveva appreso durante gli anni della sua infanzia, studiando sotto gli insegnamenti del tutore monaco Ranieri, successivamente approfondita e calata nella realtà dei territori montani attraverso i numerosi colloqui con i contadini. Si narra, per esempio, dalle informazioni datele dall'eremita Giovanni da Marola, che aveva individuato l'ambiente ideale per questa pianta in "un suolo rossastro assai magro e poco adatto per essere coltivato...".

#### PIANTAGIONI ANCORA RICONOSCIBILI

Di fatto gli ambienti collinari e montani della Toscana poi quelli di Bologna, Modena, Reggio, si riempirono presto delle piantagioni matildiche con sesto d'impianto quadrato con lato di dieci metri e con filari disposti a ritocchino, quindi secondo le linee di massima pendenza. La distanza tra le singole piante era dettata dalla morfologia del castagno, le piante adulte raggiungevano altezze spesso intorno ai 30-35 metri, ma la proiezione laterale della chioma era contenuta in un cerchio intorno alla base del tronco, dal raggio massimo di 5 metri. Le piante in coltivazione venivano mantenute potate in chioma piramidale, permettendo la fruttificazione sulle giovani branche sviluppatesi nel perimetro più esterno a contatto con la luce. La storia vuole che questa attiva donna, durante gli anni della calata di Enrico

IV, fosse pressoché costretta a riparare dall'uno all'altro dei suoi castelli, su quei "selvaggi monti" affermava l'imperatore "costruiti dove fanno il nido soltanto i rapaci e quindi impossibile da stanare", ma certo non narra come queste permanenze sugli amati altopiani fossero state così proficue per il rilancio economico di questi territori, al quale di certo contribuì il castagno come fonte irrinunciabile di sussistenza alimentare. Le care montagne appenniniche, che con la loro particolare orografia sarebbero diventate le custodi dei grandi granai del Medioevo e dei secoli avvenire, all'interno dei quali le giacenze alimentari, prime fra tutte le castagne essiccate, assicurando la possibilità di sopravvivenza durante i periodi più avversi al popolo dello Stato Toscano. Di Matilde restano numerosissime opere fatte costruire nei suoi domini, castelli, fortificazioni, chiese, ma spesso non si considera che nei territori dell'Appennino tosco-emiliano esistono ancora i relitti di quei castagneti; gli unici custodi viventi del ricordo dell'amata signora di Canossa sono i castagneti monumentali dei boschi di Burchi a Granaglione o del podere Le Torri a Monte San Pietro e ancora a Monteacuto delle Alpi e piccoli altri preziosi impianti spesso abbandonati, ma custoditi ancora dalle nostre montagne appenniniche. Enormi alberi spesso del diametro di tre e più metri, si ergono in file regolari, come soldati di un esercito mai in declino, distanti dieci metri, tuttora produttivi, riversano ancora i loro frutti al suolo, quei frutti che all'epoca della loro signora avevano portato una così importante fonte di sussistenza per le popolazioni rurali montane.



**17 OTTOBRE 2010 - Monte Pastore (BO)**  
**CAMMINATA DELLA CALDARROSTA**  
 km 2 - 7 - 10 Partenza ore 9.00 / 9.30  
 Informazioni e iscrizioni: Franco Raimondi - Tel. 051 6762038 / 338 5391237

**GIORNALE DI BERGAMO**  
IN EDICOLA OGNI GIOVEDÌ CON TUTTI I DATI DELLE MANIFESTAZIONI

POLISPORTIVA  
TERNO D'ISOLA - BERGAMO

COMUNE di  
TERNO D'ISOLA



# IL GRUPPO PODISTICO "I TEREMOCC DE TEREN"

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

ORGANIZZA

## 33<sup>a</sup>

# TERE MOTATA

## RADDOPPIA SABATO E DOMENICA

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

## DOMENICA 31 OTTOBRE 2010



**Sabato 30 Ottobre 2010**

**ore 9.00 - 12.00**

**percorso circolare  
di Km 10 ripetibile**

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

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

**ore 14.30**

**4° camminata/Pellegrinaggio  
di Km 10**

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

**Migliore Marcia Concorso Nazionale Gamba d'Argento 2005**

*Migliore marcia provinciale C.S.I. del 1995 e migliore marcia FIASP 2003 della Provincia di Bergamo*

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

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

[www.teremocc.eu](http://www.teremocc.eu) - e-mail: [info.teremocc@gmail.com](mailto:info.teremocc@gmail.com)

COMUNE di SOTTO IL MONTE



CON IL PATROCINIO DI  
**PROMO/SOLA**



Patrocino della Provincia di Bergamo  
Assessorato allo Sport

