

# SPORTINSIEME

LA RIVISTA DELLA FIASP



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Strada Lunetta, 5/7/9 - C.P. 29 - 46100 MANTOVA  
Tel./Fax: 0376 374390 - Dir. Resp.: Dott. Giuseppe Colantonio - Franceschini Roberto Redazione ed Amministrazione:  
Strada Lunetta, 5/7/9 - C.P. 29 - Stampa: Grafiche Stella - Via A. Meucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione del  
Tribunale di Terni n. 7/93 del 20/07/1993 - Tariffa Regime Libero: "Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento  
Postale - 70% - DCB Mantova" Anno 20 - N° 6 - Novembre - Dicembre 2016.

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



# 42<sup>a</sup>



Partner Territoriali



# montefortiana

## 21 - 22 Gennaio 2017

Monteforte d'Alpone - Verona

...Correre tra le vigne e i profumi del Soave...

### ...per i NON COMPETITIVI...

**22ª MARCIA PER IL SORRISO DEI BIMBI** > Sabato 21 Gennaio dalle ore 10,00  
percorso di km 5 per i Ragazzi delle Scuole e di km 10 per gli adulti. Quota di iscrizione € 5,00  
con riconoscimento (per i primi 2000 iscritti) € 2,00 senza riconoscimento + € 0,50 per i non tesserati a  
qualsiasi Federazione oltre anni 16. Per quanto non descritto vigono le norme Fiasp per l'anno in corso.

**10ª PASSI NEL TEMPO** > Sabato 21 Gennaio dalle ore 13,30  
percorso di km 10 marcia guidata tra Soave e Monteforte d'Alpone. Quota di Iscrizione € 5,00  
con bottiglia di Vino Soave e diploma (manifestazione riservata a 120 pre-iscritti con pagamento  
anticipato - quota ridotta non prevista come da deroga).

**42ª TROFEO S.ANTONIO ABATE - FALCONERI**  
Domenica 22 Gennaio dalle ore 8,30 > percorso di km 9 - 14 - 20. Riconoscimento individuale:  
una fantastica maglia tecnica invernale a manica lunga della "GiSport"; 1 bottiglia di vino DOC,  
tre brik di succhi di frutta "Hawaiki", 1 prodotto caseario della "MEGGLE", 1 prodotto alimentare  
"Cose Buone". (per i primi 7.000 iscritti). **CONTRIBUTO ORGANIZZATIVO:** Con pacco gara: € 10,00  
fino al 20/01/17 • € 12,00 il 21 e 22/01/17. Senza riconoscimento: € 2,50. Per i non tesserati Fiasp/UMV ed enti  
riconosciuti le quote saranno maggiorate di € 0,50. Chiusura iscrizione Gruppi anche a quota ridotta 16 Gennaio 2017.  
Per quanto non descritto vigono le norme Fiasp per l'anno in corso.



### CONTATTI:

**G.S.D. VALDALPONE DE MEGNI**  
cell. 349 0854525 / 338 2663474  
**info@montefortiana.org**  
**www.montefortiana.org**  
Fax: 045 7612003

### ...Gare AGONISTICHE...

Domenica 22 Gennaio:

- 6ª ECOMARATONA CLIVUS
- 2ª ECORUN COLLIS
- 23ª MARATONINA FALCONERI
- 16ª TROFEO SANTE FERROLI
- 9ª GRAN PREMIO PROMESSE PEDROLLO

Main Sponsors

**FALCONERI**



**PEDROLLO**  
... the spring of life

— COLLIS —  
Continua Veneta

Partners



# SPORTINSIEME

Novembre - Dicembre 2016 | N. 6

La RIVISTA è posta in abbonamento al contributo associativo di Euro 23,00 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 - Strada Lunetta n. 5/7/9 - C. P. n. 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, il contributo per la rivista comprensivo di spedizione è di 47,00 €. 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 dei testi, disegni, fotografie ed altri documenti pubblicati in questo numero è vietata, in quanto proprietà esclusiva della FIASP, la quale si riserva tutti i diritti di riproduzione, manoscritti ed i documenti inseriti o meno, non sono resti, tranne esplicita richiesta scritta da parte del loro autore. Il loro invio alla nostra redazione ne implica l'accordo dell'autore per la libera pubblicazione. Le indicazioni di marche e gli indirizzi che figurano nelle pagine nazionali sono a titolo informativo, senza alcun fine pubblicitario.

INFORMATIVA AI SENSI D.Lgs 196/03.

I dati forniti dai sottoscrittori degli abbonamenti a Sportinsieme, permetteranno alla FIASP 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 FIASP - Strada Lunetta n. 5/7/9 - C.P. n. 29 - 46100 Mantova - Email: segreteria@fiaspitalia.it". La redazione si riserva di pubblicare o meno gli articoli pervenuti; si riserva inoltre di apportare le modifiche che riterrà opportune, senza alterare il senso del testo. Nessuno può richiedere compensi per articoli inviati. Gli articoli firmati impegnano solo l'autore. Questo numero è stato chiuso in Redazione il 24 novembre 2016.



## INDICE

- 4 | Editoriale
- 6 | Notizie FIASP
- 9 | La storia dei Comitati
- 12 | Sodalizi FIASP
- 21 | Manifestazioni FIASP attraverso i Comitati
- 31 | Marce particolari
- 34 | Maratone vissute
- 36 | Retrorunning
- 38 | Pianeta donna
- 40 | Benessere
- 44 | Calendario Manifestazioni
- 48 | La grande guerra
- 49 | Gruppi di cammino
- 50 | Cultura e sport

### Direttori responsabili

Colantonio Giuseppe  
Franceschini Roberto

### Redazione

segreteria@fiaspitalia.it

### Realizzazione copertina

Martini Remo Claudio

Membrî organî  
centrali della FIASP

Foto di:

Iazzi Bruno, Ferrari Gabriele, Dario Vettorato

### Collaboratori Sportinsieme

Novembre - Dicembre 2016 - N. 6

Banda Massimiliano  
Billo Marco  
Bosoni Gianluigi  
Brida Fabrizio  
Cannella Gianni  
Crepaz Paolo  
Ferrari Gabriele  
La Redazione  
Raucci Giovanni  
G.P. Gianni  
G.P.Tavazzano-Claudio  
G.P.Tavazzano-Gianni  
G.P.Tavazzano-  
Massimo  
G.P.Tavazzano-Piero  
G.P.Tavazzano-Renato  
Marclare  
Marinelli Antonio  
Merato Online  
Merighi Erminio  
Mimmo  
Pasetto Gianluigi  
Regattieri Angelo  
Simioni Sergio  
Vettorato Dario  
Wikipedia

### Editore

FIASP  
Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti  
Direzione Redazionale  
Amministrazione e pubblicità  
Strada Lunetta n. 5/7/9 - C.P. n. 29  
46100 Mantova  
Tel./Fax 0376 374390  
Email: segreteria@fiaspitalia.it

### Impaginazione e Stampa

Grafiche Stella - Legnago (Verona)

### Spedizione

Segreteria Nazionale - FIASP Mantova

Registrazione del Tribunale di Terni n. 7/93  
del 20/07/1993  
Tariffa Regime Libero: "Poste Italiane s.p.a.  
Spedizione in Abbonamento Postale - 70% -  
DCB Mantova -  
Anno 20 - N. 6 - Novembre - Dicembre 2016



**Cari Amici della FIASP,  
Spett.li Presidenti dei Comitati Territoriali,  
Spett.li Consiglieri Federali FIASP ed Organi Centrali,  
Spett.le Sig. Segretario Generale,  
Spett.li Soci della FIASP**

Questo è il mio ultimo editoriale da Presidente FIASP.

“Finalmente!!” griderà qualcuno. Benissimo, dico io. Personalmente sarò sicuramente sordo a questi osanna, che potrebbero provenire da una frangia davvero sparuta e che esprimono il compiacimento solo di chi è rimasto fermo nella storia della FIASP, perché in tutta onestà il mio lavoro in FIASP è sempre stato portato avanti solo ed esclusivamente per la crescita FIASP utilizzando onestà, rispetto e mediazione, facilitato in questo sia da una educazione umanistica di pregio avuta in eredità dai miei genitori che dalla mia professione che ha sempre richiesto queste doti come essenzialità nell’approccio con il Paziente che ti sta di fronte.

E’ comunque difficile iniziare un editoriale sapendo che non ne scriverai altri, dando contestualmente un messaggio conclusivo di valore e senza cadere nella retorica: ci proverò cercando di mantenere il tocco di classe che un Presidente deve sempre avere, ricollegandomi ad un paragrafo del “Saluto del Presidente” presente nell’annuario 2017. In quel paragrafo ho affermato:

*“Da ultimo, a tutti voi va il mio saluto più affettuoso e sincero dopo tanti anni di Presidenza FIASP: con voi ho passato anni meravigliosi e presentato e vissuto i contenuti di molti Annuari. Insieme abbiamo valorizzato la nostra Federazione passo dopo passo, col buono e cattivo tempo, in momenti semplici ed in quelli complessi, nel reciproco rispetto.*

*Siamo una grande Federazione ed una grande famiglia, da quant’anni e oltre proponiamo lo sport ludico-motorio, recepiamo per primi direttive nazionali e regionali, abbiamo una Scuola di Formazione FIASP che negli anni futuri avrà sempre maggior peso e qualità, possediamo una tutela assicurativa senza eguali, movimentiamo nel corso di un anno più di 2.500.000 partecipanti alle nostre manifestazioni, ci siamo fatti conoscere ed ora tutti sanno perfettamente chi siamo, partecipiamo direttamente con nostri Soci sia alla vita della Confederazione Europea dell’IVV che al Presidium stesso dell’IVV, ci rispettiamo come ci si rispetta in una grande famiglia: SIAMO LA FIASP!!*

*Un proverbio del Centro Europa dice: “FREUNDE SIND NICHT ALLES, ABER OHNE FREUNDE IST ALLES NICHTS”, cioè “gli Amici non sono tutto, ma senza Amici tutto è niente”. E’ un proverbio fatto su misura per la FIASP: quei quattro Amici al bar che nel 1974 hanno fondato la FIASP ora sono milioni di Amici ...!!  
GRAZIE A TUTTI!!”*

Questo paragrafo ovviamente non è un auto incensamento abilmente camuffato da lodi elevate ad un soggetto terzo, la FIASP in questo caso, ma è un forte richiamo, un grido che sta cercando di richiamare l’attenzione di tutti – Dirigenti Centrali e Periferici, Commissari Tecnici di Servizio, Soci, Amici - su ciò che realmente siamo, e che, paradossalmente, è anche ciò di cui non ci rendiamo conto:

- siamo una grande e meravigliosa Federazione che sta crescendo in qualità e quantità e che desidera crescere ancora di più espandendosi con maggiore energia ed investimenti anche nelle Regioni dove la nostra presenza è limitata, **seguitela;**
- siamo una Federazione che sta facendo scuola di fair play tollerando con pazienza gli sterili attacchi portati da persone che non posseggono neppure lontanamente una adeguata cultura di settore, **imitatela;**
- siamo una Federazione che con i propri uomini e con continuità ha creato una vera e propria Scuola per Dirigenti FIASP e Commissari Tecnici di Servizio sia con aggiornamenti territoriali che con Corsi di Formazione centrale: **siatene grati!;**
- siamo una Federazione che non ha paura di collaborare con altre anche se in filiera parallela e l’esperienza della reciproca collaborazione con la Federazione Benemerita CONI “Sport e Comunità” diretta dal Dr. Claudio Ciampi ne è ampia testimonianza, **incoraggiatela a collaborare sempre più;**



- siamo una Federazione che non aggredisce altre realtà consimili, ma si preoccupa solo di promuovere l'attività ludico-motoria che le è propria dal 1974 ad oggi, **difendetela da chi si vuole appropriare della paternità del ludico-motorio**;
- siamo una Federazione che lavora in assoluta trasparenza, da sempre, **riconosceteglielo**;
- siamo una Federazione che ha scelto di dedicare gran parte delle proprie risorse a sostegno della fasce d'età più deboli, i minori e gli anziani, **lodatela pubblicamente per questo aspetto sociale**;
- siamo una Federazione che ha fatto la scelta di avere una centralità economicamente più debole ed una periferia decisamente molto più ricca, l'unica in Italia e in Europa, **inchinatevi di fronte a tanta generosità, sostegno periferico e lungimiranza**;
- infine, siamo una Federazione che, nel vasto panorama della Federazione Internazionale degli Sport Popolari (IVV) ed anche della TAFISA, è indicata ad esempio e proposta come modello di valido management, saggia gestione economica, esclusive finalità etiche nel campo dell'attività ludico-motoria, **siatene orgogliosi**.

Tutto questo non è poco e soprattutto non è piovuto dal cielo per caso, ma è solo frutto di un lavoro capillare e costante nel tempo che ha portato alla scelta di Collaboratori con competenze di settore, del continuo ed assiduo lavoro, dell'aderenza ai nostri principi etici e ai regolamenti statutari, dell'impegno e del sacrificio. Non si spiegherebbe altrimenti il motivo per il quale l'IVV e l'EVV ci hanno affidato nel breve periodo prima la **Seconda Europiade di Marostica-Breganze** nel 2014 e successivamente, dopo soli quattro anni, anche un' **Europiade in Sicilia a Castelvetro/Selinunte e Mazara del Vallo con associato sia il Congresso dei Delegati 2018** (che speriamo sia ratificato dall'Assemblea dei Delegati IVV nel prossimo novembre a Rio de Janeiro) **che le Celebrazioni per il 50° di Fondazione della Federazione Internazionale degli Sport Popolari**.

Tutto questo rappresenta un forte, fortissimo segnale anche per i più scettici: insieme, scettici o no, dobbiamo però prendere coscienza e credere che la nostra Federazione sia realmente quella che ho descritto, senza alcuna enfaticizzazione.

**Tutto questo impone di sentire un irresistibile desiderio di proseguire questo cammino che per gran parte è già stato disegnato: non si può tornare indietro in alcun modo perché queste pagine di storia sono già state scritte. Tutt'al più ci si può solo macchiare dell'onta di misconoscere quello che è già stato fatto o di banalizzarlo: ma, attenzione, la storia non perdona e si ricorda di tutti ...!!**

**Invece, si può e si deve modificare il nostro personale atteggiamento adeguandoci ai tempi ed alle indicazioni che la Federazione dibatte al suo interno e poi delibera. Dobbiamo aprire gli occhi, uscendo dal proprio guscio territoriale, guardando la FIASP con gli occhi di chi crede realmente di trovarsi in una Federazione nazionale e non territoriale, ludico-motoria, straordinaria, ben guidata e ben controllata perché così è realmente.**

Non mi resta che salutarvi ringraziandovi ancora una volta per tutto quello che siete stati capaci di trasmettermi e darmi comunicandomelo anche attraverso le vostre critiche, quelle serie ed educate, non prima però d'aver indirizzato un caloroso "in bocca al lupo" alla nuova classe dirigente che sorgerà dal volere assembleare nel prossimo gennaio e soprattutto una calorosa pacca sulle spalle al nuovo Presidente che, spero, faccia di queste mie parole un motivo in più per credere nel proprio mandato.

Infine, *primus inter pares*, voglio stringere a me il mio Segretario Generale Remo Claudio Martini che con tutti i suoi silenzi mi ha comunque indicato dove la FIASP doveva tendere, a suo parere ..e ci ha indovinato sempre!! Ci sono voluti diversi anni per interpretare la sua timidezza ed il suo rispetto, ma alla fine ho capito che non c'è stato nessuno che abbia masticato tanta FIASP quanto lui. Grazie Sig. Segretario Generale, Grazie Remo!!





# GIOCHI PARALIMPICI



**I GIOCHI PARALIMPICI SONO L'EQUIVALENTE DEI GIOCHI OLIMPICI PER ATLETI CON DISABILITÀ FISICHE.**

Pensati come Olimpiadi parallele, prendono il nome proprio dalla fusione del prefisso para con la parola Olimpiade e i suoi derivati. La prima edizione riconosciuta come tale si disputò nel 1960 in Italia. In Italia sono tuttora chiamati anche Paraolimpiadi, che fu il termine usato ufficialmente fino al 2004. "Norme per la promozione della pratica dello sport da parte delle persone disabili" designa la Federazione Italiana Sport Disabili come Comitato italiano paraolimpico (CIP) e usa termini quali attività paraolimpica e Paraolimpiadi. Anche il successivo decreto di attuazione, pubblicato il 5 maggio 2004 sulla Gazzetta Ufficiale, mantiene la stessa terminologia. Con il decreto di approvazione dello statuto del CIP del 17 dicembre 2004 anche la normativa italiana recepisce la denominazione Comitato Italiano Paralimpico.



## STORIA

Il medico britannico Ludwig Guttmann organizzò una competizione sportiva nel 1948 per veterani della seconda guerra mondiale con danni alla colonna vertebrale; nel 1952 anche atleti olandesi parteci-

parono ai giochi, dandogli un carattere internazionale. La competizione prendeva il nome da Stoke Mandeville, la cittadina del Buckinghamshire che ospitava annualmente tali gare. Nel 1958 il medico italiano Antonio Maglio, direttore del centro paraplegici dell'Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli infortuni sul lavoro propose a Guttmann di disputare l'edizione del 1960 a Roma, che nello stesso anno avrebbe ospitato la XVII Olimpiade. I "X Giochi internazionali per paraplegici" di Roma, ovvero la nona edizione internazionale dei Giochi di Stoke Mandeville, vennero posteriormente riconosciuti come I Giochi paralimpiadi estivi nel 1984, quando il Comitato Olimpico Internazionale approvò la denominazione "Giochi paralimpiadi". I contatti tra Guttmann e la delegazione giapponese presente a Roma in rappresentanza del Comitato Organizzatore della XVIII Olimpiade di Tokyo 1964 fecero sì che Tokyo ospitasse i Giochi internazionali di Stoke Mandeville del 1964, successivamente riconosciuti come II Giochi paralimpici estivi. Idealmente l'abbinamento avrebbe dovuto proseguire nel 1968 a Città del Messico, ma nel 1966 il progetto naufragò a causa del mancato sostegno del governo messicano. Fu allora Israele ad offrirsi di ospitare l'edizione del 1968, come parte delle celebrazioni per il ventesimo anniversa-

rio della nascita dello stato. I Giochi di Stoke Mandeville furono di nuovo ospitati nello stesso paese dei Giochi Olimpici nel 1972 in Germania e nel 1976 in Canada.

## LE PRIME PARALIMPIADI INVERNALI FURONO TENUTE IN SVEZIA NEL 1976.

I giochi sono ormai abbinati sistematicamente ai Giochi olimpici veri e propri dal 19 giugno 2001 quando fu siglato un accordo tra il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) ed il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC), il quale garantisce che la città candidata ad ospitare le Olimpiadi deve organizzare sia i Giochi olimpici sia i Giochi paralimpici. Dal 1994 al 2004 il logo dell'IPC era costituito da tre taegeuk coi tre colori più utilizzati nelle bandiere dei Paesi del Mondo cioè il rosso, blu e verde e simboleggiavano i tre aspetti più significativi dell'essere umano: mente, corpo e spirito. Durante il meeting del Comitato Esecutivo tenutosi ad Atene nell'aprile 2003, è stato scelto un nuovo logo paralimpico, in cui si trovano tre agitos dal latino agito, ovvero io mi muovo in blu, rosso e verde come nel precedente. È un simbolo in movimento attorno a un punto centrale, il che enfatizza il ruolo dell'IPC come raggruppamento degli atleti da ogni parte del mondo.

Gli ultimi Giochi paralimpici estivi si sono tenuti a Rio de Janeiro nel 2016, mentre gli ultimi Giochi paralimpici invernali si sono tenuti in Russia nel 2014.

## ATLETI PARALIMPIADI

Alcuni atleti diversamente abili in diversi arti, sono stati in grado di disputare e competere sia ai Giochi olimpici sia ai Giochi paralimpici. In campo femminile l'impresa è riuscita per prima alla neozelandese Neroli Fairhall e, poco dopo, all'italiana Paola Fantato, nel tiro con l'arco nel 1996 ad Atlanta; ad esse seguirono la polacca Natalia Partyka nel tennistavolo a Pechino 2008 e dalla sudafricana Natalie Du Toit nel nuoto sempre a Pechino 2008 ed in precedenza anche l'ipovedente Marla Runyan aveva disputato la finale dei 1 500 m a Sydney 2000[3]. Infine Oscar Pistorius ha preso parte alle gare dei 400 metri e della staffetta 4x400 metri ai Giochi della XXX Olimpiade di Londra 2012.



**OLFINO DI MONZAMBANO (MN)  
DOMENICA 26 FEBBRAIO 2017**

# **36<sup>^</sup> MARCIA VIRGILIANA "TROFEO FRANCO BERNARDI A.M."**

**EVENTO SPORTIVO APERTO A TUTTI PER LE DISCIPLINE DEL:  
"PODISMO LUDICO MOTORIO – NORDIC WALKING"**

**KM 6 – 12 – 18**

**PARTENZA ORE 8:30/9:00**

**INFO: 339.6312226 – 0376.370805**





# LO SPORT E LA LOTTA CONTRO IL DOPING

Le droghe sono sostanze in grado di alterare lo stato psico-fisico delle persone influenzandone il comportamento e la salute. Si tratta spesso di sostanze illegali (che possono essere sia naturali sia trattate con processi chimici) vendute a costi molto alti e in modo poco legale.

Purtroppo anche il mondo dello sport è a volte coinvolto in scandali che riguardano il consumo di droga e - fortunatamente in rari casi - sentiamo parlare di atleti che assumono sostanze proibite al fine di migliorare le loro prestazioni agonistiche: è il cosiddetto doping.

Sport Modello di Vita condanna l'uso e il consumo nello sport di ogni genere di sostanza "dopante" poiché ciò va contro ogni principio su cui lo sport stesso si basa. Infatti, utilizzare sostanze che alterano le prestazioni agonistiche significa compromettere i valori educativi di cui lo sport è portatore come la sana competizione tra atleti, il rispetto del prossimo e della salute. Il doping esiste ed è diffuso, a qualsiasi livello, in tutte le discipline. Negarlo equivarrebbe ad ignorare il problema e a legittimare l'uso. Bisogna invece combatterlo e prevenirlo per garantire che lo sport sia sempre un'attività sana e pulita, fatta di momenti di socializzazione, di confronto, di sfide e di rispetto reciproco.

## Cos'è dunque il doping?

Dal punto di vista legale si definisce doping il ricorso sistematico a sostanze proibite al

fine di modificare la propria prestazione sportiva. La legge italiana in vigore dal 2000 e i regolamenti delle Autorità Sportive Preposte (WADA, CIO, CONI) definiscono doping l'utilizzo di sostanze e pratiche proibite in grado di influire e modificare le prestazioni sportive. E' da considerarsi doping anche il ricorso a sostanze assunte al fine di mascherare l'assunzione di prodotti proibiti.

In medicina può definirsi doping l'uso improprio di farmaci e medicinali per scopi diversi da quelli attualmente utilizzati in terapia. Quando si somministra un farmaco ad un malato lo si fa coscientemente considerando che gli effetti collaterali saranno sicuramente inferiori rispetto ai benefici da esso indotti per curare la malattia. Più la malattia risulta essere grave, maggiore è la giustificazione a fare ricorso a sostanze che possono avere anche conseguenze tossiche. L'esempio che viene dalla chemioterapia è particolarmente calzante. Utilizzare invece farmaci su una persona sana vuol dire esporla sicuramente ad effetti collaterali anche gravi non giustificati dalle condizioni biologiche in atto.

## Ricorda quindi che:

Il doping è un grande imbroglio. Vincere, o comunque alterare le prestazioni al di là delle proprie potenzialità psicofisiche facendo ricorso a sostanze dopanti, equivale a rubare la vittoria a chi si è invece comportato in ma-

niera corretta e ha rispettato le regole. Anche una tua vittoria potrebbe esserti rubata da una persona che fa ricorso al doping. Ricorrere all'uso del doping è una sconfitta personale e equivale a dire: "da solo con le mie potenzialità non posso farcela", ovvero un segno di profonda debolezza.

Il doping non sostituisce l'allenamento. Senza allenamento non si ottengono risultati, neanche trasformando l'individuo in una farmacia ambulante. Il margine di miglioramento legato al ricorso al doping è solo un segmento peraltro negativo e transitorio, di quello che può derivare da un corretto allenamento.

Il doping non fa miracoli. Nessuna pratica dopante può far diventare una persona normale un atleta da record. Forse, se corri i 10.000 metri in 35 minuti li puoi fare in 33, non certo in 26. Ne vale la pena?

Le sostanze dopanti possono avere effetti contrari a quelli cercati. Contrariamente a quanto si possa credere, alcuni effetti di queste sostanze o medicinali possono agire negativamente sulla prestazione, come ad esempio i beta bloccanti, o come gli anabolizzanti sulla velocità di reazione dei muscoli determinando quindi, oltre al danno derivante dall'assunzione del principio attivo, anche un effetto completamente e irrimediabilmente opposto a quello desiderato.



DI RAUCCI GIOVANNI

# COMITATO CASERTA



Il comitato di Caserta inizia il suo processo di sviluppo in ambito sportivo nella disciplina del Podismo Amatoriale con la Federazione della FIASP intorno agli anni 75/76 provocando un coinvolgimento di massa che raggiunge livelli sorprendenti con manifestazioni Podistiche che superano i 1000 partecipanti. Retta dal Prof. Giovanni Iodice fino alla fine degli anni 90, decide di lasciare la FIASP per creare un proprio coordinamento che non emergerà come per gli anni fatidici vissuti in federazione. Nel 1991 viene riformato il comitato retto dal presidente Francesco Raucci che rimarrà in carica fino al 2011. Vent'anni messi a dura prova specie nei primi quando vi erano appena 3 manifestazioni l'anno, poi la svolta man mano fino a raggiungere le oltre 40 manifestazioni annuali. Nel 2011 viene riformato il comitato a S. Maria Capua Vetere retto dall'attuale presidente in carica Giovanni Raucci che con tanta difficoltà sta cercando di rilanciare il movimento di massa in un contesto sociale circondato sempre più dalla competizione. Lo scopo è di investire i quei pochi che ancora apprezzano i principi legati alla voglia di vivere una giornata di festa con la propria famiglia o con gli amici, con percorsi sempre più naturalistici e alla riscoperta di nuovi territori e dell'arte in genere che circonda le nostre città Campane. Lancia il 1°concorso regionale denominato "LUNGOMETRAGGIO" che a quanto pare è la soluzione ad una ripresa consistente. Si estende nelle province di Caserta, Napoli, Salerno e Benevento divenendo il primo comitato operativo in tutta la Campania con la denominazione di FIASP Campania.

Per l'attività 2017, il Comitato ha inserito nell'Annuario Nazionale FIASP dieci eventi.





# LA STORIA DEL COMITATO DI LODI



Nel lontano 1982, durante le marce domenicali ci si incontrava tra gruppi e società del lodigiano chiedendoci se fosse stato fattibile un comitato tutto nostro, ma il problema era che Lodi non era ancora provincia. Giancarlo Guarnieri, Aldo Zanaboni e Dario Caserini incominciano ad impegnarsi per trovare una soluzione e consultati i presidenti nazionalisti Celestino Croci e quello provinciale (Lilano) Pietro Redaelli, si è trovata una formula accettata da tutti. Il lodigiano si sarebbe costituito come "Delegazione Lodigiana" una sorta di comitato satellite a quello di Milano, pur rimanendo completamente indipendente.

Il primo presidente è stato Giancarlo Guarnieri del G.P. Sant'Angelo e come vice, Aldo Zanaboni, mentre il segretario e cassiere era Dario Caserini.

I Consiglieri erano: Corrada Francesco, Ferri Francesca, Ferrari Gabriele, Pini Francesco, Acerbi Giuseppe, Ferrari Mistero, Pesci Francesco, Massaroli Edoardo. I Gruppi erano 12: G.P. Tartaruga, G.P. Tavazzano, Pol. Colturano, G.M. Brembio, G.S. San Giorgio Dresano, G.P. Bar Sport Codogno, G.S. Marciatori Lodigiani, G.P. Casalese, G.S. Cervignano, Millepiedi S.Colombano, Au-

rorra Secugnago, G.P. S. Angelo Lodigiano. Per motivi di salute, l'anno successivo, Granieri ha duto dimettersi e come presidente è subentrato Aldo Zanaboni, rimanendo inalterate le altre cariche.

Nel Marzo 1992 Lodi diventa Provincia e subito si pensa a trasformare la delegazione in Comitato vero e proprio.

Si convoca l'Assemblea Straordinaria

(15/05/1992) con la partecipazione di Celestino Croci e Pietro Redaelli, con tutti i gruppi del lodigiano (14). A seguito di alcune divergenze, (il gruppo di S.Colombano intendeva rimanere con il comitato Milanese, mentre Il G.P. Codogno voleva passare a quello piacentino) il presidente dell'assemblea, il Sig. Redaelli proponeva di chiudere l'assemblea per una nuova convocazione in attesa che i gruppi si chiarissero fra di loro.

A seguito di questo risultato deludente, il presidente Aldo Zanaboni si dimette, mostrandosi molto contrariato da quanto emerso in assemblea.

Il 2 Giugno 1992 si tiene una nuova Assemblea e tutto va in porto, nasce così il nuovo Comitato Provinciale Fiasp di Lodi.

Si indicano nuove elezioni ed il risultato è: Presidente Mario Mai, - Vice Presidenti: Aldo Zanaboni e Giancarlo Breina, - Segretario Gabriele Ferrari, - Tesoriere Mario Ganelli, - Revisore dei conti Dario Caserini. Consiglieri: Mario Boneschi, Giovanni Vicentini, Giuseppe Tortini. Dal 1992 in poi il Comitato cresce, nonostante le difficoltà create dall'esser l'ultimo arrivato e soprattutto di essere chiuso tra le provincie di Milano, Pavia, Piacenza e Cremona.





Si fa, comunque conoscere, pur rimanendo piccolo ha le potenzialità di un grande comitato, per rispetto delle regole e affiatamento tra i gruppi affiliati, tanto che alcuni gruppi dei comitati confinanti chiedono di passare nel Lodigiano.

Passano gli anni, si alternano i gruppi, chi va e chi viene, ma le persone che si impegnano per la vita e la crescita del comitato sono sempre quelle, purtroppo non c'è un ricambio.

Dei dodici gruppi iniziali con 12 marce siamo arrivati nel 2000 con 11 gruppi e 19 marce, nel 2010 24 gruppi e 41 marce, sino 2016 con 30 gruppi e 49 marce, un bel progresso.

La sede del gruppo era inizialmente a Lodi in via Oltrado da Ponte, poi trasferiti in via Paolo Gorini, sempre ospiti dei Marciatori Lodigiani, alcuni anni a Sant'Angelo e poi una sede (si spera definitiva) a Borgo San Giovanni, grazie all'interessamento del locale sindaco Nicola Buonsante e di Antonio Sangregorio, dove i gruppi del comitato si trovano ogni primo Lunedì del mese.

Dopo 24 anni di presidenza Mario Mai lascia la carica ed eletto unanimemente a Presidente Onorario del Comitato.

Il nuovo Direttivo è così composto: Presidente, Gabriele Ferrari - Vice Presidente Pierluigi Dallera - Segretaria, Claudia Bonetti - Tesoriere, Enzo Granieri e i Consiglieri: Marco Bianchini, Mauro Cappellini, Giovanni Fasoli, Ettore Ferri, Armando Maggio, Mario Rizzi, Federica Sanpellegrini, Antonio Sangregorio e Giovanni Zuffetti.





# GRUPPO PODISTICO AVIS BADIA POLESINE

## BADIA POLESINE (RO)

Il GP Avis Aido di Badia Polesine è nato nel 1980 grazie alla passione di alcune badiesi amanti dello sport e dello stare assieme. Il gruppo è affiliato alla FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport per Tutti). La FIASP è nata tra il 1969 ed il 1970, si è costituita in Associazione nel 1973 dotandosi di uno Statuto, di un Regolamento Organico e di un Regolamento delle Manifestazioni Sportive. Il 19 febbraio 1975 la FIASP con atto notarile in Milano diventava anche formalmente una Federazione operante su tutto il territorio nazionale italiano. Le finalità della FIASP

sono riassumibili nei seguenti concetti:

- Promuovere l'interesse di tutte le fasce sociali e culturali per la natura, l'ambiente e per la scoperta del territorio che ci circonda.
- Promuovere la riabilitazione ed il benessere psico-fisico attraverso lo sport non competitivo.
- Mettere le basi perché tutti possano avere nel tempo libero un ambito da dedicare alla comunicazione ed al piacere di stare insieme vivendo nel contesto della natura.
- Guardare, con gli occhi semplici e sinceri dello sport amatoriale, al mondo di coloro

che soffrono e che hanno necessità di aiuto. Infine, attraverso le proprie iniziative, riportate sul Calendario Nazionale, sulla rivista Sportinsieme e su questo sito internet, la FIASP, richiamandosi alla Carta Europea dello Sport per Tutti, si propone di cooperare alla tutela della flora, della fauna e dell'ambiente, inclusa la tutela e la valorizzazione delle opere d'arte. Con questi semplici concetti, basati sul rispetto della natura e degli altri, la FIASP si propone a tutti coloro che desiderano fare dello sport quale strumento per vivere e crescere insieme.



### CONOSCIAMO UN PÒ BADIA POLESINE

Badia Polesine sorge sulla riva destra del fiume Adige e deve il suo nome all'Abbazia della Vangadizza, importante monastero benedettino fondato prima del Mille in località Vangadizza e soppresso nel 1810 durante la dominazione francese. Almerigo marchese di Mantova e la moglie Franca Lanfranchi, verso la metà del 900 fecero costruire in località Vangadizza una piccola chiesa e dopo il Mille, Ugo, marchese di Toscana, succeduto ad Almerigo nella giurisdizione del Polesine, cedette l'Abbazia ai monaci Benedettini. L'Abbazia, fin dalla sua istituzione, godette del privilegio di "nullius diocesis" aveva cioè una propria diocesi indipendente dal vescovo di Adria. Il territorio della diocesi vangadicense si estendeva in provincia di Padova, Verona, Ferrara e Bologna ed è stata una delle più importanti abbazie del Medio Evo. La città di Badia Polesine passò nei secoli dalla dominazione estense a quella dei padovani; dalla Repubblica di Venezia fino alla conquista nel 1797 dei francesi per passare poi sotto la do-

minazione degli austriaci fino al 1866, anno dell'annessione del Veneto allo stato Italiano.

### BORGO SAN NICOLÒ ANNI TRENTA DEL NOVECENTO

Il borgo, già nel Duecento era protetto da una fossa che circondava "La terra di Badia" e l'accesso alla città era consentito da tre porte (ponti elevati in legno): la porta de soto che collegava il centro con la contrada San Francesco o Cao de Vila, oggi via Roma, la porta de mezo che collegava il centro della città con Francavilla sulla riva destra dell'Adigetto e infine la porta de sora attraverso la quale si accedeva al borgo San Nicolò o Pizzan, borgo sorto a ridosso del fiume e scomparso con i bombardamenti dell'aprile 1945 mirati alla distruzione del ponte stabile sull'Adige.

### CHIESA ARCIPRETALE SAN GIOVANNI BATTISTA IN UNA CARTOLINA DEL PRIMO NOVECENTO

L'Abbazia della Vangadizza dallo splendore iniziale già all'metà del Quattrocento inizia

un lento ma inesorabile declino tanto che durante la dominazione francese passa in proprietà, con tutti i suoi beni, al cittadino francese d'Espagnac e nel 1810 è definitivamente soppressa con Decreto Napoleonico, costringendo gli ultimi monaci rimasti a ritirarsi a Murano nel convento di San Mattia. Tutti gli arredi sacri della chiesa abbaziale vengono trasferiti nell'Arcipretale di San Giovanni Battista, dove tutt'ora si trovano e l'abbazia resterà proprietà privata francese per quasi due secoli. Dopo la dominazione francese, Badia passerà sotto la dominazione austriaca, iniziata nel 1815. Badia ha un notevole sviluppo in epoca moderna e fin dall'Ottocento furono realizzate importanti opere pubbliche: il ponte stabile sull'Adige-un Teatro nella centrale-il Teatro Sociale eretto dal badiese Bartolomeo Dente -l'ospedale-la Casa di Riposo, altre opere.

### ECONOMIA

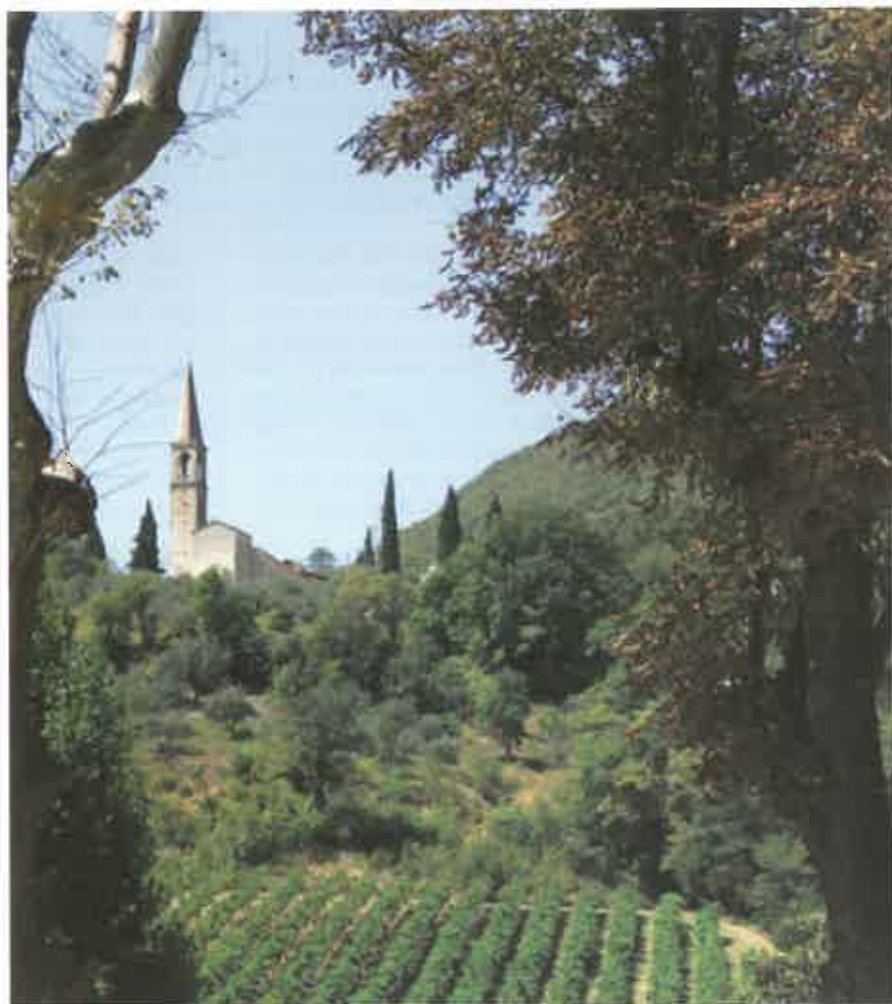
Siamo agli anni 1960-1970 e anche Badia come nel resto d'Italia, si sentono i benefici del boom economico che porta a un generale sviluppo della città con il sorgere di nuove industrie, nuove attività economiche. Oggi sono presenti a Badia diverse imprese situate in alcune zone industriali, come quella di Crocetta a ridosso della superstrada e ancora in via di espansione. I vari settori di produzione spaziano dall'artigianato del mobile all'industria alimentare, dai panificati artigianali all'industria pasticceria, dalla moderna industria farmaceutica ai manufatti edili, dall'industria meccanica all'elettromeccanica, dalle vetriere alla fonderia, una delle prime importanti industrie sorta alla fine degli anni Cinquanta del secolo scorso. E a completare il quadro economico della città ci sono anche nel territorio badiese, oltre 350 aziende agricole.

DI MARCIARE

# PRO LOCO CASTEGNERO

## CASTEGNERO (VI)

La Pro Loco di Castegnero viene costituita nel 1989 grazie alla spinta dell'Amministrazione Comunale, dei Gruppi ed Associazioni di volontariato e delle sempre più impellenti esigenze burocratiche, che hanno imposto una chiarezza nelle attività del volontariato soprattutto sotto l'aspetto fiscale. Dopo svariati incontri fra i presidenti dei vari gruppi e associazioni è stato deciso di adottare lo Statuto Nazionale delle Pro Loco senza prendere alla lettera tutte le sue normative, inoltre si è pensato di istituire un organismo ove tutti i gruppi o associazioni di volontariato siano presenti nel direttivo della Pro Loco lasciando comunque tali realtà autonome. La Pro Loco si è limitata ad essere un ente al servizio del volontariato dando ai gruppi del territorio la propria legislazione, i propri benefici, promuovendo la loro coesione e fungendo in particolar modo da coordinatore delle svariate attività promosse dai suddetti. Fin dai primi anni di vita, la Pro Loco, fedele ed attenta ai propri ideali e concetti, ha constatato una certa difficoltà nella gestione di un direttivo formato da un gruppo di persone eletto dai soci. Un problema che si presentava di frequente per la nostra associazione era dato dalla continua variabilità dei rappresentanti dei gruppi. Infatti venivano cambiati i consigli e quindi i rappresentanti dei vari organismi, ma all'interno della Pro Loco risultavano soltanto i precedenti data la durata della carica per quattro anni prevista dallo statuto. Nel 2001, dopo anni di attesa di una legge ove si potesse cambiare uno statuto senza spese notarili, è stato approvato dall'assemblea dei soci un nuovo statuto concepito ad hoc per la nostra realtà. Esso sostanzialmente ha ricalcato quello precedente ed è basato su quello nazionale delle Pro Loco;



si propone però un direttivo di base composto per diritto da una persona espressione di ogni gruppo o associazione di volontariato. Oltre a questo si è costituito un direttivo principe eletto dall'assemblea dei soci e composto da cinque persone affiancate da altre tre, queste nominate per diritto dall'Amministrazione Comunale; il direttivo rimane in carica per quattro anni. Tale organismo è il fulcro principale per la gestione della Pro Loco e lascia comunque ai rappresentanti dei gruppi le scelte e gli indirizzi da perseguire. Questa concezione di Pro Loco, che nel 1989 è stata molto criticata perché avveniristica, ora è consigliata anche dagli organi nazionali come modello ed è ben sintetizzata nel logo coniato fin dalla sua nascita. Esso ha la configurazione schematica del territorio comunale con i tre centri abitati; da tale piantina fuo-

riesce in rilievo una frase che è il motto della Pro Loco di Castegnero: "Dal volontariato per il volontariato". Dal mese di febbraio del 2013 è in carica il nuovo direttivo con le seguenti funzioni: Benvegnù Luca, presidente-Parise Donato, vice presidente-Bortolazzo Loretta, tesoriera/segretaria-Tosetto Maria Eugenia, consigliere-Martinello Roberto, consigliere. Sono stati inoltre eletti i seguenti organi collegiali: Proviviri: - Monte Mansueto (con la carica di presidente) - Dalla Costa Valentino. Revisori dei conti: - Lauro Aldo, (con la carica di presidente) - Bassetto Aderina - Carli Natalina. Nel mese di maggio del 2009 era stato eletto il nuovo direttivo: Minchio Diego, presidente-Tonini Michele, vice presidente-Dalla Costa Valentino, segretario-Tosetto Maria Eugenia, consigliere-Montan Stefano, consigliere.



# GRUPPO PODISTICO CASALESE

## CASALPUSTERLENGO (LO)

RACCONTARE LA STORIA DEL G.P.CASALESE, È MOLTO LUNGA E COMPLESSA, LA REDAZIONE DI SPORTINSIEME NE HA FATTO UN RIASSUNTO, ESALTANDO IN BREVE I VALORI SPORTIVI E SOCIALI ACQUISITI DAL 1981 AL 2015. SONO STATI OMESSI, TRANNE IL PRIMO TUTTI I DIRETTIVI SUCCEDUTESI NEGLI ANNI E ALTRI TESTI RIPETITIVI DI EVENTI SPORTIVI, SOCIALI, ACQUISIZIONI DI TITOLI, ASPETTI DI VITA VISSUTA ALL'INTERNO DEL GRUPPO, ESPRESSIONI CONDIVISE E SOSTENUTE DAI MEMBRI DEL GRUPPO. L'ORIGINALE DELLA STORIA PUÒ ESSERE LETTA COLLEGANDOSI AL SITO DEL GRUPPO PODISTICO CASALESE: [WWW.GPCASALESE.ORG](http://WWW.GPCASALESE.ORG).

Il Gruppo Podistico Casalese, è nato il 12 febbraio 1981, fortemente voluta da Adriano Violanti, che con l'aiuto di Giuseppe Bramè, Vittorio Grossi e Tino Donelli hanno gettato le basi per questa nuova avventura. Come indumenti sociali abbiamo la canottiera bianca con bordi rossi ed il logo rosso sulla parte sx. Sono stati scelti i colori Bianco - Rosso per rispettare i colori ufficiali della nostra Città. Per quanto riguarda il running amatoriale di massa quelli erano tempi pionieristici. Le cronache dei giornali locali del mese di febbraio di quell'anno informano già di una notevole attività sportiva del neonato gruppo amatoriale casalese. Il sodalizio ha avuto la sua prima sede

all'ex Bar Sole di Via Cavallotti, ed è formato soprattutto da pochi amici accomunati dalla passione della corsa, dal fatto di essere in gran parte colleghi di lavoro e d'essere apolitici. I soci di questo primo anno sono 21 e vale la pena elencare i pionieri del nostro gruppo: Bramè Giuseppe - Bramè Lucio - Croce Bruno - Dasgoni Cinzia - Dasgoni Massimo - Donelli Giambattista - Fornaroli Mario - Grossi Vittorio - Marini Max - Marini Oscar - Monico Carlo - Novati Marco - Segalini Emilio - Segalini Giovanni - Vaccari Giuseppe - Ventura Domenico - Violanti Adriano - Visigalli Pietro - A Settembre si sono aggiunti: Ferrari Gabriele - Ferrari Sergio - Paladini Fausto.

Il 1° Consiglio Direttivo era così composto:

**Presidente:** Pietro Visigalli

**Vicepresidente:** Giovanni Segalini

**Segretario:** Marco Novati

**Responsabili Tecnici:** Adriano Violanti - Giuseppe Bramè

**Cassiere:** Vittorio Grossi



Ciò premesso, dal testo originario della storia di questo Gruppo vari sono i punti caratteriali e di valori espressi, su un filo conduttore ben preciso ed esaltante, dove la storia dei suoi 35 anni di attività si ripete anno dopo anno, in una sintesi di meriti sportivi e sociali, di un impegno alla ricerca della perfezione, la dove opera, la dove porta i suoi colori sociali a valorizzare questi nello stare insieme nel mondo del podismo amatoriale e agonistico. E' da stato grande il lavoro svolto e di sensibilizzazione per convincere le persone ad entrare nel gruppo: nel 1982 erano 21 ora 2015 sono 200. Il Consiglio Direttivo, negli anni è più volte cambiato, così facendo si è dato spazio e volontà di progettare utili iniziative a migliorare l'attività del gruppo e la sua immagine. Dalla narrativa primaria, emerge un grande fatto di valore ed importante, l'aspetto sportivo, amatoriale e agonistico, nell'acquisire nelle varie discipline praticate vittorie e piazzamenti nel



campo dell'atletica leggera. La partecipazione alle manifestazioni FIASP sono sempre state garantite in ogni dove: nel 2015 si contano 2291 presenze. Nel corso di questi anni, certamente la professionalità podistica è accresciuta da parte dei soci, sono nati nuovi stimoli e in questo contesto nasce la volontà di misurarsi nelle maratone e nelle maratone in tutto il mondo cercando di emulare i grandi campioni del foro del podismo internazionale. Diversi sono gli eventi organizzati da solo o in collaborazione, eventi amatoriali e agonistico nonché sociali per scopi benefici. Conclusioni, 35 anni di attività, sono tanti, sono tantissimi, praticamente una vita, le cose sono cambiate, ma non lo spirito di gruppo che ha la voglia di proseguire e di migliorare, anche se non sempre è possibile. L'attuale direttivo è capace, ha voglia di migliorare i temi sportivi e sociali all'interno del gruppo, ha come presidente Gabriele Ferrari.

DI LA REDAZIONE

# A.S.D. GRUPPO MARCIATORI E GRUPPO SPORTIVO AQUILE FRIULANE FAGAGNA

“QUANDO PASSIONE, SPORT,  
SOCIALIZZAZIONE ED ASPETTI UMANI  
S’INCONTRANO”.

FAGAGNA (UD)



Negli anni dal 1970 al 1980, in Friuli sono state pensate e organizzate tante “camminate” non competitive, ci si iscriveva alle corse con nomi di fantasia dato che un’identità di gruppo ancora non c’era. Nasce pertanto l’esigenza di creare un’identità dando un nome al gruppo. Proprio nel 1978 i tre amici Renato Castellani soprannominato “l’allenatore” (grande appassionato di sport, fulcro e trascinatore, capace di trasmettere tutto il suo entusiasmo agli altri) Mario Tomai e Nello Mattiussi, allora venticinquenni, decidono di chiamarsi Aquile Friulane. Facile è la scelta del logo, l’aquila dello stemma del Friuli, “friulane” perché comprendevano simpatizzanti delle tre province: Udine, Pordenone e Gorizia. Base e riferimento Fagagna, la più bella e prestigiosa sede e tutti furono d’accordo. La simpatia, la bravura, la semplicità, la voglia di stare insieme di queste persone fecero da calamita per molti corridori: tutti volevano far parte di questo gruppo sportivo, la chiamavano la “Tessera dell’Amicizia” associarsi alle Aquile Friulane. La corsa – non c’era molto a quei tempi – faceva da collante e tra colleghi ci si spronava: i soliti 12 Km non bastarono più, si passò ai 25 Km, 50 km, 80 km, 100 km: la Udine-Castelmonte-Udine di km 50, la Sedean-Tamaroz (Chiusaforte) di km 75; la San Marco-San Marco con partenza da Piazza San Marco a Venezia e arrivo dopo 80 km a Piazza San Marco a Pordenone; la Pordenone-Caorle di km 55 e una moltitudine di maratone. Famosa la Trieste-Gorizia-Udine, prima 100 Km organizzata in FVG, le corse in montagna. Con i mezzi moderni (tecniche, preparazioni, abbigliamento), con le grandi opportunità di spostamento, di viaggiare, di conoscere altri luoghi partecipando a gare o corse, come utilizziamo il nostro tempo libero? Il nostro invito è di fare movimento: “Mens sana in corpore sano”. Correre o camminare? Molte persone sostengono che correre è noioso, che non è divertente, senza sapere quali

siano le potenzialità della corsa. I consigli dei nostri medici sono comunque di dedicarsi ad una minima attività fisica, compatibilmente all’età e al fisico di ognuno. Per quanto riguarda l’attività sportiva agonistica delle Aquile Friulane, dei giorni nostri sono le staffette, i Campionati Regionali, molte corse

agonistiche, le mezze maratone, le maratone, le corse in montagna, le Sky-race, le Ultramaratone. In queste discipline il gruppo tramite i suoi soci ha ottenuto prestigiosi risultati. Strada facendo, da un gruppo di 20 persone si è passati ad un attuale gruppo di circa 120 persone tra soci e simpatizzanti. La società sportiva Aquile Friulane è e rimane una delle più prestigiose società regionali e del triveneto, senza dubbio tra le più conosciute perché tra le più vecchie. Ma perché essa continui a svilupparsi è necessario che si manifesti una più viva sensibilità degli enti locali e di tutti coloro che, attenti alla funzione socio-educativa dello sport specie per i giovani, siano disposti ad aiutare la società nel suo impegno e nel suo lavoro. Confidiamo quindi nella partecipazione da parte di tutti i fagagnesi, ogni interessamento è ben accetto.





# AVIS COMUNALE COMMESSAGGIO

## COMMESSAGGIO (MN)



La storia dell'Avis Comunale di Commessaggio si caratterizza per il forte radicamento nel territorio comunale che l'ha portata, nel tempo, a divenire punto centrale della vita della comunità la quale, nel corso degli anni, si è sempre impegnata a garantirne la sopravvivenza. Avis Comunale di Commessaggio nasce grazie all'iniziativa di alcuni donatori costretti a recarsi in altri paesi per svolgere la propria attività di donazione.

L'attività di donazione viene fatta grazie a un automezzo attrezzato dell'Avis Provinciale, denominato "autoteca", che si reca ogni tre mesi a Commessaggio per prelevare le donazioni. La chiamata avviene tramite il passaparola o cartolina. La prima convocazione dell'assemblea



**AVIS**  
COMMESSAGGIO

dei soci si svolse il 6 maggio 1966 con la presenza di 23 iscritti. La votazione svoltasi in detta sede, porta alla formazione del primo organo direttivo.

Presidente: Sanfelici Mario, vice: Pavesi Dino, segretario: Lasagna Steno, consiglieri: Pirotti Renzo e Santelli Giancarlo. Collegio dei probi-viri: Bonfatti Ennio, Sanguanini Mario, Castoldi Giuliano. Revisori dei conti. Ferrari Alberto, Passignoli Luigi, Carpi Giancarlo.

Sin dalla costituzione l'Avis Comunale

manifesta un forte carattere di radicamento nel territorio.

Vengono da subito organizzati pranzi annuali (a cui sono invitati sia i donatori che parenti ed amici) sia attività di promozione della donazione del sangue nelle scuole (mostre di disegni per i bambini delle elementari; dono, ad ogni bambino di 5° elementare, di un dizionario) sia manifestazioni sportive (organizzazione di gare ciclistiche).

Gli anni trascorsi dal 1999/2000 ad oggi, hanno visto l'Avis particolarmente impegnata a tutti i livelli, nell'adeguare la propria organizzazione alle mutate esigenze di sicurezza e di garanzia per la salute del donatore e del ricevente.

Il profondo cambiamento è dovuto alla pubblicazione di nuove normative che hanno richiesto in particolare di garantire una donazione sicura e di consentire il buon uso del sangue.

Anche nel mondo Avis si è iniziato ad affrontare seriamente tutto ciò che i termini "Sicurezza" e "Qualità" comportano: una serie di regole da rispettare, requisiti minimi da ottenere per i Punti di Raccolta (PdR), procedure da attivare al fine di garantire un risultato efficiente.

Con l'entrata in vigore della nuova normativa, il Dipartimento di Medicina Trasfusionale ed Ematologia di Mantova, riduce i PdR associativi da 78 a 22 introducendo il concetto, di "punto di raccolta aggregato".

E nel 2003, dopo solo un anno dall'insediamento del nuovo Consiglio Direttivo, Avis Commessaggio inaugura il proprio Punto di Raccolta.





# GRUPPO SPORTIVO ARMANDO PAGLIANI MARATONETI CARPIGIANI

VIA IVANO MARTINELLI, N° 50 - 41012 CARPI (MO)  
TEL. 335.7073999 - WWW.MARATONETICARPIGIANI.IT

Il Gruppo Sportivo Armando Pagliani, da diversi anni è affiliato alla FIASP. Persona trainante del Sodalizio è certamente Aristodemo Bulgarelli, altri membri del gruppo con lui pianificano diverse iniziative sportive e sociali.

Ha come sponsor niente che meno la Ditta Champion, che fornisce a tutto all'anno 2016 i suoi prodotti quali riconoscimenti per tutte le manifestazioni, quali:

Champion Run-in giugno,

Camminata della Salute - in settembre

La Sfetteda - in dicembre

Altro appuntamento sociale "la Sagra della lasagna e del Lambrusco di Carpi, è la tradizionale festa organizzata al centro storico della città del Gruppo sportivo Armando Pagliani Maratoneti Carpigiani-Avis Carpi. La sagra della lasagna nasce nel 1975 dal gruppo di amici "Gli amici di Aristide" e viene ripetuta fino al 1980 col nomr di sagra du Corso Roma. Dal 1981 al 1987 la sagra cambia nome e diventa la sagra di Porta Modena; solo dal 1988 poi diventa definitivamente la Sagra della lasagna e del Lambrusco. Nel corso del pranzo si raccolgono le adesioni per il concorso miss lasagna e mister lambrusco.



**CARPI (MO)**  
**GIOVEDÌ 8 DICEMBRE 2016**

## 30ª CAMMINATA LA SFETTLEDA "TROFEO CHAMPION"

**Percorsi:** km. 21 - 9 - 4 - 2

**Ritrovo:** ore 8.30 - Davanti allo stabilimento CHAMPION, Via della Chimica (Carpi)

**Partenza:** ore 9.00

**Iscrizioni:** il giorno stesso della manifestazione fino a 15 minuti della partenza

**Riconoscimenti:** Ad ogni partecipante un prodotto Champion

**Collettivi:** A seguire premi a sorpresa a tutti i gruppi con un minimo di 10 iscritti.

Contributo di partecipazione come stabilito dal Coordinamento attività Podistica Amatoriale.

Per **informazioni** Salumeria Aristide

Tel. e Fax 059/693120

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



GIOVEDÌ 8 DICEMBRE 2016

## LA SFETTLEDA

30ª EDIZIONE

Camminata a carattere ricreativo ludico-motorio  
**TROFEO Champion**

Percorsi di Km. 2 - 4 - 9 - 21

**RITROVO**

Davanti allo stabilimento **Champion** Via della Chimica (Carpi)

**PARTENZA:** ore 9,00

Partenza unica in deroga alla norma

**ISCRIZIONI**

Il giorno stesso della manifestazione fino a 15 minuti dalla partenza

**RICONOSCIMENTI**

Ad ogni partecipante verrà consegnato un omaggio a sorpresa offerto da **Champion**

Trofeo Champion al gruppo più numeroso

A tutti i gruppi con un minimo di 10 iscritti premio a sorpresa offerto da **Champion**

Per informazioni Aristide Tel. 335 7073999 - Email: [info@maratonicarpigiani.it](mailto:info@maratonicarpigiani.it)



# GRUPPO MARCIATORI CARPANETO

## CARPANETO PIACENTINO (PC)

Il "Gruppo Marciatori Carpaneto", i cui colori sociali sono il bianco e l'azzurro, iniziò la sua attività in campo amatoriale nel 1979.

A fondarlo furono alcuni amici con la comune passione per la marcia: Benvenuto Barabaschi, Stefano Segalini, Renato Testa, Roberto Montesissa, Luigi Pancini, Mario Barbieri, Gianni Sebastiani e Bruno Sala.

Il gruppo ha contribuito, in collaborazione con la locale sezione AVIS, allo svolgimento della "Scarpineda", portandola, nel 1990, ad essere eletta miglior manifestazione podistica nazionale.

In questi ventotto anni, i soci hanno girato il mondo marciando e visitando tante belle località; alcuni hanno partecipato anche a diverse tra le maratone internazionali più famose: tra le più note, basti ricordare la Maratona di New York (Mario Lusitani, Stefano Segalini, Renato Testa e Carlo Galli), le XXVIII Olimpiadi di Atene (Carlo Galli, Renzo Massari e Renato Testa), la classica "Cento chilometri del Passatore" (Renato Testa, Roberto Montesissa, Mario Barbieri, Roberto Rivoli, Germano Rivoli, Carlo Galli e Mario Lusitani), la "Tre giorni dei Boschi Viennesi" e la "Marcia dei caratteristi-

ci borghi parigini".

Dal 1987, il gruppo organizza, nel mese di dicembre, la marcia "Camminando aspettando il Natale": la manifestazione, non competitiva, aveva inizialmente solo due percorsi (di 6 e di 11 Km) con partenza e arrivo a Travazano, mentre attualmente, inserisce anche un percorso di 20 Km che incomincia e finisce a Celleri di Carpaneto.

Nel 1992, i "Marciatori Carpaneto" promossero la prima "Maratona delle Tre Valli", il cui itinerario si snodava attraverso le vallate dei torrenti Chero, Chiavenna e Vezzeno (i percorsi erano di 6-11-15-23-27-42 Km): in quella prima edizione i partecipanti furono 900, mentre negli anni successivi il loro numero toccò anche quota 1800.

Si accentuò inoltre, col tempo, il carattere internazionale dell'evento con la partecipazione alla manifestazione carpanetese di podisti svedesi, svizzeri, tedeschi. Nel 1994 la maratona di Carpaneto fu definita dal "Concorso Nazionale FIASP Piede Alato" come miglior marcia della provincia di Piacenza. Oggi come allora, la "Camminata delle Tre Valli" (percorsi di 6-11-21 Km) si tiene la prima domenica di settembre in modo da dare la possibi-

lità ai partecipanti di godersi, nel pomeriggio, le attrattive ludiche e gastronomiche della tradizionale "Festa della Coppa" allestita nel centro del paese. Nel programma del gruppo mancava solo una marcia serale che è stata organizzata per diversi anni in collaborazione con il GRUPPO MARCIATORI PONTENURE.

Tutte le marce sono inserite nel calendario nazionale e nel concorso "Stramarciatore" di Viareggio: evento questo che, nella città balneare omonima, premia ogni anno, durante l'Oscar Day, i podisti che, durante la stagione sportiva precedente, hanno partecipato al maggior numero di marce presenti sul "Calendario Stramarciatore"; da ricordare che il gruppo di Carpaneto si è distinto più volte in questa gara: per due volte ha ricevuto il "Palio Stramarciatore" in qualità di gruppo maggiormente numeroso e vari sono i singoli iscritti premiati per la loro fedeltà alla manifestazione.

Il gruppo che è stato premiato, quale migliore associazione organizzatrice, negli anni 1990 e 1991 a livello nazionale e nel 1990 a livello provinciale, conta attualmente più di centodieci iscritti: ne è presidente Benvenuto Barabaschi, mentre il direttivo è compo-



sto da Luigi Pancini (presidente onorario), Stefano Segalini (segretario), Laura Nani (cassiera), Germano Rivoli, Carlo Galli, Adriano Brugnoli, Rita Farinelli (consiglieri). Tra i numerosi iscritti, è d'obbligo citarne alcuni distinti per la propria particolare attività: Mario Barbieri che è l'unico podista della provincia piacentina ad aver portato a termine una maratona di ben 167 Km, Carlo Galli che ha partecipato a numerose maratone competitive molto impegnative e spesso distanti (New York, Pompei, Vigarano, Firenze,

Torino ecc.), Renato Testa che è il più assiduo partecipante alle più disparate manifestazioni vicine e lontane, nonché instancabile collaboratore del gruppo.

Il "Gruppo Marciatori Carpaneto" è iscritto all'Albo delle Associazioni del Comune di Carpaneto Piacentino.

Ogni anno, a dicembre, si svolge il "Pranzo Sociale" che vede gli iscritti, riuniti e festanti, tirare le somme dei risultati raggiunti durante l'anno che volge al termine e dei programmi messi in cantiere per il futuro, il tutto pre-

sentato ai compagni dal presidente Benvenuto Barabaschi.

L'entusiasmo certo non manca in questo gruppo e tutto fa pensare ad un crescente successo futuro: in particolare modo si auspica un sempre maggior numero di adesioni giovanili, perché proprio i ragazzi possano riscontrare nel podismo l'entusiasmo di praticare uno sport alternativo e sicuramente sano, che permette, contemporaneamente, di allenare il corpo, la mente e lo spirito stando a stretto contatto della natura e della gente.



**CELLERI DI CARPANETO**

**11 DICEMBRE 2016**



## **29<sup>a</sup> CAMMINATA "ASPETTANDO IL NATALE"**

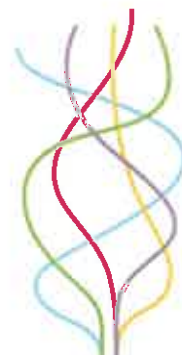
**Km 6-11-20 - Partenza ore 8:00-9:00**

**Info: Barabaschi Benvenuto. Tel. 0523.859504**



# ALL'AVANGUARDIA NELLA TECNICA

GRAFICA | STAMPA | CONFEZIONE



grafiche **Stella**

[www.grafichestella.it](http://www.grafichestella.it)

**23ª SGAMBATA ALPINA OSNAGHESE****1 maggio 2016****Osnago (LC)**

Il maltempo non ferma gli amici della Sgambata Alpina. In 850 allo start. Circa 850 amanti dello sport non si sono fatti scorgere dall'ondata di freddo e maltempo che ha investito il territorio, e hanno preso parte alla ventitreesima edizione della "Sgambata alpina osnaghese". A partire dalle ore 7.30 gli atleti e amanti delle passeggiate si sono riversati presso l'oratorio di Osnago pronti ad affrontare uno dei tre percorsi organizzati, da 7-14-21 km, con l'intento di passare un'allegria mattinata nel ben mezzo della natura.



Durante il tracciato sono stati numerosi gli alpini presenti per segnalare le corrette vie da intraprendere e, in diversi punti, sono stati allestiti gli importanti punti di ristoro dove gli sportivi hanno potuto recuperare le forze per giungere al termine del percorso. Rispetto alle ultime edizioni si è verificata una lieve flessione dei partecipanti ma, sicuramente, questo è dovuto all'incertezza di un meteo dalle temperature più invernali che primaverili.

**Merate Online****MARCIA CAMPAGNOLA DI NOVENTA VICENTINA****8 maggio 2016****Noventa Vicentina (VI)**

Esiste una parola che tutti i podisti conoscono che è fatica. Ma fatica non è solo quella fisica che si prova durante una gara o un allenamento, fatica è anche far combaciare gli impegni familiari o di lavoro con la voglia di andar a correre. Fatica, diciamo la verità, è anche alzarsi presto qualche mattina quando la tentazione di tenere le gambe ferme e stese per una volta, è proprio tanta. Eppure esiste un'altra parola che i podisti conoscono bene che è passione. Con la passione si supera ogni fatica, grazie alla passione si trova forza, coraggio, voglia di continuare anche quando le circostanze non sono favorevoli. E quando la passione è tanta ecco che inizia a diventare contagiosa, magari diffondendosi nei familiari, negli amici più stretti, nei colleghi di lavoro. È proprio questa la storia di Dario Trevisan, padre di quattro figli, pensionato dopo una vita lavorativa da muratore, attività non certo riposante, ma che in ogni caso non ha saputo soffocare la sua grande passione per la corsa. Dopo tante marce e tanti anni di corsa in solitaria eccolo affiancato nelle uscite domenicali dalla moglie Gemma che, contagiata dalla passione, diventa presto il pilastro portante per una nuova iniziativa: portare la marcia podistica a Noventa Vicentina. Alla coppia, oltre alle associazioni locali coinvolte e al gruppo di amici podisti, si aggiungono i figli e gli amici dei figli, stimolati dalla passione di Dario. Le prime edizioni vedono un esiguo numero di partecipanti, qualche centinaio, ma la famiglia Trevisan è ottimista e intende proseguire riproponendo la manifestazione sempre nello stesso periodo di maggio. Più volte viene modificato il percorso per questioni tecniche piuttosto che di autorizzazioni, generando spiacevoli imprevisti e complicazioni dell'ultimo momento, ma la passione e l'entusiasmo di Dario aumentano invece di diminuire. Anche la parte burocratica intralcia la voglia di

fare ed ecco che la famiglia Trevisan risolve la questione dando vita al gruppo podistico "Corri Noventa", gestendo così tutta la documentazione in autonomia. Anno dopo anno il numero di partecipanti alla manifestazione aumenta, la marcia comincia ad essere una tradizione del paese e il passaparola richiama atleti da località sempre più lontane. Il percorso, rispetto alle prime edizioni, piega completamente verso est proponendo un tracciato misto tra asfalto, aperta campagna, argini e un tratto di colle. Originale la variante "cordata" che permette agli atleti di raggiungere la cima del colle attraversando il bosco grazie ad un corrimano di corde, ben 130 metri, posizionato dagli speleologi del locale gruppo Cai con le stesse tecniche di armo in grotta, così da permettere la progressione in modo snello oltre che sicuro. Affascinante l'avvicinamento al castello medioevale come, per i più viziati, ricercato è il ristoro con la grigliata dove appunto viene offerto ai partecipanti uno spuntino calorico. Ad incentivare e smuovere il paese per quanto riguarda i più piccoli è stata la gestione delle scuole.



Da sempre l'organizzazione della marcia restituisce alle scuole le quote di iscrizione degli alunni, trasformando nel tempo la marcia campagnola di Noventa in un momento ricreativo per ragazzi e famiglie e un'occasione per i diversi comitati genitori, di ricevere un generoso contributo. Costanza nel presentare l'appuntamento, impegno di Dario e Gemma nel promuovere l'evento, tipologia di percorso, incentivi alle scuole, grigliata, cordata, questi sono alcuni elementi che hanno fatto crescere la manifestazione sia in termini di partecipanti che visibilità. Anche i tesserati al gruppo "Corri Noventa" sono sempre più numerosi e a questi va rivolto un doveroso ringraziamento per la partecipazione alle marce domenicali. Per descrivere la diciannovesima edizione attraverso i numeri ecco qualche dato sintetico: poco meno di 100 le persone coinvolte nell'organizzazione dove troviamo oltre i soci del gruppo "Corri Noventa", anche la Pro Loco di Noventa, volontari della Protezione Civile, Carabinieri e i tanti simpatizzanti - 3100 gli atleti iscritti tra solitari o provenienti da circa 80 gruppi di diverse province venete, dal Parmigiano e dal Trentino. In aumento gli stranieri in vacanza presso in vicini Colli Berici che approfittano della marcia per conoscere il territorio - 250 i bambini partecipanti provenienti da 7 scuole locali. Come aumentano i partecipanti, come si susseguono le edizioni, pian piano aumentano pure le candeline sulla torta di compleanno e non si può certo nascondere la stanchezza dei coniugi Trevisan, ma la prossima edizione è la ventesima edizione, un traguardo storico per loro e per tutta la comunità di Noventa. Poco importa allora la stanchezza in aggiunta a tutte le altre difficoltà, la passione dei Trevisan per questo sport riuscirà ancora una volta a dare la forza necessaria per sorprenderci. Al prossimo anno.

**La Redazione**



**12° GIRO DEL PARCO COLLINARE**  
**15 maggio 2016**  
**San Colombano al Lambro (MI)**



Oggi si corre a San Colombano al Lambro il 12° Giro nell'Oasi del Parco Collinare. Sveglia presto, alle 6.30 perché ho la cartella del gruppo che comporta essere uno dei primi a presentarsi alla partenza per sbrigare le pratiche di iscrizione. Parto da Lodi con un sole che promette una bella giornata ma San Colombano mi accoglie con delle nuvole che invece non promettono niente di buono, non male per affrontare i bellissimi percorsi di 7-14-21 Km tra continui saliscendi, passando tra campagna e vigneti e con la sorpresa di vedere già le ciliege in vendita lungo il percorso. Più di mille i partecipanti che hanno superato le aspettative degli organizzatori. Il G.P. di Tavazzano con 32 iscritti si è classificato al 6° posto a pari merito con i Marciatori Lodigiani ed ha ricevuto un gradito cesto di generi alimentari. Per tutti gli iscritti come premio con riconoscimento una bottiglia di vino con l'aggiunta, come gradita sorpresa, di un ombrello. I ristori lungo il percorso e all'arrivo ottimi come sempre.

**G.P. Tavazzano-Renato**

**CAMMINATA AVISINA**  
**17 luglio 2016**  
**San Giovanni del Dosso (MN)**

Anche a San Giovanni Dosso, l'evento podistico omologato FIASP dal Comitato Territoriale di Mantova e organizzato egregiamente dal G.P. AVIS, presso il locale Centro Sportivo, ha ricevuto una buona dose di complimenti. Vuoi la mattinata fresca, vuoi la costante presenza dei podisti Dossesi alle manifestazioni in calendario FIASP 2016, oltre 700 podisti si sono presentati di buon ora in zona accreditamento e già da quel punto cercavano di individuare i tre percorsi di km. 4-8-12, che a pochi istanti dovevano scegliere. Anche in questa occasione era presente lo speaker Losego, che con la sua potente voce instancabile dava notizie e programmi sui prossimi eventi.



L'enorme lavoro dei volontari locali (AVIS - PRO LOCO, ecc.) impegnati per l'allestimento del mega ristoro finale e per l'ospitalità offerta, al termine sono stati gratificati con l'arrivo di due pullman di turisti-atleti, del Gruppo Marciatori AVIS San Vito di Bussolengo. Oltre ai volontari, erano presenti per la FIASP Mantova il Sig. Stefano Martini in qualità di Commissario Tecnico Sportivo e per FIASP Italia, il Segretario Generale Remo Martini. All'atto delle premiazioni delle 35 Società presenti sul tabellone, ad affiancare Francesca Prevete, responsabile organizzativo dell'evento ludico-motorio, ha dato il suo apporto il Sindaco Sig.ra Angela Zibordi, che appassionatamente durante il suo intervento si è congratulata con gli organizzatori per aver portato a San Giovanni del Dosso in occasione dei 25 anni di Camminate, così tante persone mai viste in precedenza. Per la cronaca alcune Società in classifica con il maggior numero di iscrizioni: G.P. AVIS San Vito di Bussolengo, G.P. Finale Emilia, G.P. AVIS Suzzara, G.P. Villa Fontana, G.P. Valmorsel.

**Regattieri Angelo**

**2ª RASPADURA RUN**  
**"SULLE ORME DEI PELLEGRINI DELLA VIA FRANCIGENA"**  
**22 maggio 2016**  
**Orio Litta (LO)**

Questa mattina il Gruppo Sport Frog Senna con il Patrocinio del Comune di Orio Litta, hanno organizzato una Marcia Podistica ad Orio Litta, la 2ª Rospadura Run. "Sulle Orme dei Pellegrini della via Francigena" di Km: 7,14, 21. La mattinata era piuttosto calda con 16 gradi già alle ore 7:00, ma gli organizzatori non si sono lasciati sorprendere. Alla partenza si gira intorno alla Villa Litta e nel parco adiacente. Bellissimi i percorsi che si snodano nella vasta campagna lodigiana, arrivando sino all'argine del Po per poi percorrerlo.



Naturalmente i percorsi erano ben segnalati e ben forniti specialmente di acqua data l'elevata temperatura. Ci sono stati circa 700 podisti, anche se all'apparenza sembravano di più (forse qualche portoghese di troppo?). Il nostro Gruppo era presente con 35 iscritti ottenendo il 3° posto in classifica Gruppi e premiato con un cesto gastronomico. Ai singoli iscritti a quota piena veniva consegnato una vaschetta di rospadura. Complimenti per l'organizzazione.

**GP Tavazzano-Piero**

**4ª MARCIA DI PRIMAVERA**  
**29 MAGGIO 2016**  
**Villazzano (TN)**

Ai nastri di partenza della 4ª edizione della "Marcia di primavera" di Villazzano, località posta sulla collina sopra Trento, si sono presentati circa 100 coraggiosi. La mattina dello scorso 29 maggio, infatti, il meteo non prometteva nulla di buono e solo qualche "matto" poteva pensare di uscire di casa per andare a camminare. Poco prima delle 9:00 il cielo era già grigio scuro e subito dopo, purtroppo, si messo letteralmente a diluviare. Incuranti degli scrosci di pioggia, i 100 coraggiosi di cui sopra si sono comunque messi in cammino lungo i due percorsi di 7

ed 11 km, predisposti con la solita cura da Michele Feller ed i suoi colleghi del Gruppo Scarpon. Appena partiti si saliva fino a raggiungere la località Grotta e l'omonimo Santuario dedicato alla Madonna.



Poi si proseguiva fino al "Percorso degli aquiloni", suggestivo tragitto plurisensoriale tra gli alberi destinato anche a persone ipovedenti e non vedenti, prima di scendere in località San Rocco ed entrare al "Bosco della Città", autentico polmone verde di Trento. Una comoda discesa conduceva infine gli iscritti entro il parco di Villa de Mersi, una delle più belle tenute signorili dell'intero Trentino, contraddistinta da uno splendido giardino. Al traguardo gli Organizzatori hanno premiato i gruppi più numerosi con delle coppe ma, soprattutto, con dei libri di storia e cultura locale. Per tutti, infine, c'è stata la possibilità di fermarsi alla festa organizzata dal Consorzio Valnigra per degustare, tra l'altro, gli ottimi piatti della cucina trentina.

**Erminio Merighi**

### 3ª CHAMPION RUN 11 giugno 2016 Carpi (MO)

La storia podistica di Carpi si rinnova ogni anno con miriadi di eventi, occupando spazi giornalistici a dir poco con cadenza settimanale. La FIASP attenta, con i propri incaricati, in tale occasione era presente il C.T.S. Oride Davolio, offre in ogni occasione anche in terra reggiana la propria immagine e la propria esperienza a questi appuntamenti popolari ponendo l'omologazione ai circuiti adatti a questo sport amato e partecipato da molti. Sabato, 11 giugno, nelle prime ore del pomeriggio, un migliaio di podisti si sono dati appuntamento presso gli stabilimenti CHAMPION, per condividere in allegria alcune ore di relax onde scaricare l'adrenalina accumulata in settimana.



Con una serie di itinerari semi cittadini di 5 e 10 km, i partecipanti hanno potuto inserire nel personale palmares anche questo evento denominato "3ª CHAMPION RUN", organizzato in modo perfetto da Aristodemo Bulgarelli, Presidente del G.S. Armando Pagliani Maratoneti Carpigiani. Al termine della cam-

minata, i partecipanti sono stati omaggiati con un prodotto tecnico dell'azienda che produce articoli sportivi, accettato da tutti di buon grado. Stesso trattamento anche le 29 Società sportive presenti sono state omaggiate con prodotti della ditta CHAMPION. Con l'offerta del ristoro finale si è conclusa la giornata Fiasp in terra Carpigiana.

**Regattieri Angelo**

### 33ª CAMINADA DE CASAL 12 GIUGNO 2016 CASALPUSTERLENGO (LO)

Per la 33ª caminada de Casal sono previsti tre percorsi di km 6-14-21. La partenza e l'arrivo sono nel centro sportivo Ducatona. L'appuntamento è al solito posto, davanti al municipio di Tavazzano, alle ore 6.30 con il veterano Gaudenzio e Roberto, che marca visita. Il cielo sopra di noi è sereno, ma più ci avvicinano a Casalpuusterlengo e più diventa nuvoloso e minaccioso. Il tempo di scendere dalla macchina e raggiungere il gazebo delle iscrizioni, che la natura mostra tutta la sua forza scatenando un forte temporale con anche un pò di grandine e la temperatura che inesorabilmente scende. Attendiamo una buona mezz'ora, qualcuno rinuncia e torna a casa, un vero peccato per noi è per il GP Casalese. Quando il temporale incomincia a perdere forza sono quasi le otto, ci guardiamo negli occhi e decidiamo, siamo qui per correre e quindi corriamo. Facciamo tutti la 14 km, i primi chilometri non sono poi così male, il terreno è bagnato ma non fangoso, fango che troveremo in abbondanza più avanti. Il percorso è comunque molto bello e segnalato bene, oggi ho corso con Severino che nonostante la sua modestia andava come un treno. Il gruppo si è classificato primo ricevendo un cesto di prodotti alimentari e una medaglia d'oro dedicata alla memoria di Gianni Bombozzi.

**Massimo G.P. Tavazzano**

### 13ª CORRI VIADANA 2016 24 giugno 2016 Viadana (MN)

Serata torrida, alle ore 20,00 il termometro dava esattamente 38°, forse il fine giornata più caldo di questo strano estate disegnato da un meteo dai mille volti alquanto strani. Questo evento da sempre eseguito in notturna, lungo le vie di una Viadana, città posta sulla riva sinistra del fiume Po, confinante con ben tre provincie Cremona, Parma, Reggio Emilia, il cui territorio completamente pianeggiante è bagnato da due enormi fiumi, il Po lungo tutto il suo confine meridionale e dal fiume Oglio per buona parte del suo confine settentrionale.



In 460 si sono dati appuntamento per questo evento omologato FIASP Comitato Territoriale di Mantova, sulla distanza di km. 8, con partenza alle 20.30 da Piazza Manzoni, purtroppo per il caldo tropicale lungo il tragitto, sono successi alcuni malori ai podisti competitivi subito rientrati con abbondante acqua e ghiaccio proposti dagli addetti all'assistenza medica. Una nota



di plauso agli organizzatori dell'Atletica Viadana, con il suo Presidente, Giuseppe Carbonari, per aver portato a termine in modo perfetto la tredicesima edizione.

**Regattieri Angelo**

**10ª STRACORNELIO**

**2 luglio 2016**

**Ostiglia (MN)**

Ottima partecipazione alla 10ª edizione della Stracornelio a Ostiglia (MN), con ben 494 iscritti tra camminatori e competitivi. La manifestazione podistica ludico motoria era valida per il concorso Nazionale FIASP "Piede Alato" e Internazionale IVV e inserita pure nel calendario UMV (Unione Marciatori Veronesi), e in concomitanza alle amatoriali si è svolta pure la gara competitiva di 10 KM inserita nel calendario FIDAL, facente parte del Criterium Provinciale Mizuno-Sportime. La manifestazione è stata organizzata dall' Arci Goodwin Libiola, Società capitanata dal Presidente Paolo Bisi, che, per l'ennesima volta, ha suggerito ai suoi collaboratori, le giuste direttive per uno svolgimento perfetto della manifestazione. Per l'evento ludico-motorio, sono stati proposti due percorsi circolari di 5 Km 10 Km, che si snodavano nel centro del paese e una parte dell'argine del fiume Po.



La partenza avvenuta alle 20,30, i podisti partenti a quell'ora hanno potuto godersi il bel tramonto sul fiume, molto suggestivo e surreale grazie alla bella serata. A tutti gli iscritti a quota intera è stato consegnato un kg di riso Vialone Nano della Riseria Ostigliese Chiodarelli. Per la speciale classifica delle presenze sono stati Premiati 15 Gruppi: 1°- Avis Malavicina con ben 31 iscritti a seguire G.P. Virgiliano, FIDAS San Camillo, Buttarelli Cesole, Podisti Mirandolesi, Atletica Bancole, ASD Budo Kwai, Marathon Legnago, AVIS Ostiglia, Avis Suzzara, Polisportiva San Pio X, G.P. Nuvolato, G.P. Borgonuovo, Atletica Lupatolina, Libertas Mantova. Un commento a caldo dal Presidente Bisi, ..... la presenza di quest'anno è avvenuta in grande maggioranza da persone non iscritte a gruppi Sportivi e non tesserati a un ente di promozione sportiva, che sia cosa positiva si vedrà, si spera che per i nuovi si l'inizio per loro, a partecipare a queste belle camminate-corse che ci sono nel territorio. All'arrivo è stato dato come di consuetudine alla Stracornelio un ottimo ristoro con frutta di stagione, anguria e melone, pizza di vari gusti schiacciate e focaccia, oltre alle bevande e alimenti adeguati è stato allestito uno spillatore di birra gradito da molti. Presente anche il Sindaco di Ostiglia, Valerio Primavori, premiando i primi atleti che si sono messi in risalto e i primi tre mantovani di ciascuna categoria, vittoria per il mantovano Marco Montorio, tempo 34'33", secondo arrivato Michele Maccacaro, terzo arrivato Marco De Togni. Tra le donne vittoria per Veronica Bacci, tagliando il traguardo in 38'38", 2ª Silvia Sampietri, 3ª Rossella Guariniello. Al termine un ringraziamento alla Amministrazione Comunale di Ostiglia alla Protezione Civile e alla Croce Rossa.

**Regattieri Angelo**

**38ª MARCIA PODISTICA DI RIVA DI SUZZARA**

**3 luglio 2016**

**Riva di Suzzara (MN)**

Riva di Suzzara, frazione satellite della Grande Suzzara, nota a molti per l'evento podistico estivo organizzato dalla Polisportiva Riva, ma località nota anche per il sito archeologico nel Parco di San Colombano, dove il 15 agosto 20002 dopo 300 anni a ricordo di una battaglia è stato inaugurato il Memoriale della Riconciliazione, con una piccola cappella ricavata da una nicchia naturale. Dopo questi aspetti storici, la cronaca odierna parla solo del 38° evento podistico, poco più di 200 podisti si sono attivati a Riva sui percorsi creati appositamente all'interno del parco dove la FIASP ha posto la propria omologazione a questo evento di 6 e 11 km.



Manifestazione eseguita anche in tempi molto ristretti cercando di anticipare il caldo che con il passar delle ore incombeva a grandi falcate, naturalmente i responsabili per la prima volta, dopo la partenza avvenuta in anticipo sull'orario ufficiale, alle ore 8,00, alle ore 9,45 a premiazioni avvenute con il relativo ristoro finale, il Presidente Motta, ha congedato i partecipanti con l'arrivederci nel 2017. I gruppi rientrati in classifica sono risultati essere 11, ai primi posti l' AVIS Suzzara, Luzzarese, Buttarelli Cesole, G.P. Grazie e G.P.

**Regattieri Angelo**

**MARCIA DEI FORTI**

**3 luglio 2016**

**Folgaria (TN)**

Cinque percorsi porteranno oltre 1.500 iscritti tra le fortezze austro-ungariche fino alla vetta del monte Maggio. E' torna sull'Alpe Cimbra e arriva alla 18ª edizione la Marcia dei Forti, una delle marce ludico motorie più datate del panorama podistico trentino. Il 3 luglio cinque percorsi - di 42, 31, 20, 12 e 8 chilometri, quasi 2000 iscritti tra le fortezze austro-ungariche dell'altopiano di Folgaria, fino a raggiungere la vetta del monte Maggio.





L'evento assume particolare importanza nella ricorrenza del Centenario della Grande Guerra. Si è trattato di un evento podistico "ludico motorio" con ritrovo nel centro di Folgaria. Fin dalle prime ore del mattino sono stati aperti i tavoli delle iscrizioni e alle ore 8:00 la gran massa dei marciatori, accompagnata dalle note della Banda della Magnifica Comunità, ha attraversato l'abitato che poi si sono distribuiti sui cinque di itinerari un base alle loro condizioni fisiche. La Marcia dei Forti è erede della blasonata Marcia delle Nazioni che negli anni Settanta convogliava migliaia di marciatori da Folgaria ad Asiago lungo un percorso di 50 chilometri. Alla Marcia delle Nazioni, che aveva un respiro internazionale, ha fatto successivamente seguito la Marcia degli Altipiani - che ha coinvolto anche i vicini altipiani di Lavarone e Luserna - per diventare infine Marcia dei Forti, una marcia circoscritta all'altopiano di Folgaria, strutturata in percorsi adatti a tutte le gambe che permettono anche di visitare i forti austro-ungarici di Dosso delle Somme, Cherle e Sommo Alto. L'evento era valida per i concorsi Fiasp, Ivv, Piede Alato, Gamba d'Argento, Quattro Passi nel Trentino. Alla prossima.

**La Redazione**

### 19ª STRACEREA

**3 luglio 2016**

**Cerea (VR)**

Domenica 3 luglio 2016 si è svolta a Cerea la 19ª edizione della Camminata ludico motoria STRACEREA organizzata dal gruppo I Canguri. (a parer nostro ottima organizzazione che prevedeva anche il deposito chiavi custodito). I percorsi erano tra le viallette e la campagna circostante con qualche tratto di asfalto ma tutto pianeggiante eppur impegnativo per lo sterrato erboso. Le distanze previste erano diverse anche se forse i km segnati a volantino non erano proprio rispettati per esempio i 12 km in realtà erano un pò più di 13. Camilla così la racconta: La Stracerea era la meta di oggi.



Una camminata ludico motoria che avevo ben valutato per non rischiare troppo sole e troppo caldo x me e per Sofia. Direi che la scelta è stata più che azzeccata. Percorso molto piacevole anche se x chi correva impegnativo visto quasi interamente era sterrato erboso. Mentre facciamo i biglietti incontriamo anche Rossana che opererà per il percorso da 18 noi oggi ci fermiamo a 13. Sofia si sintonizza subito sul canale "tanto io me la dormo" e così possiamo procedere tranquilli in chiacchiera godendoci la campagna, l'aria buona e il relax. Numerosissimi e ben forniti i ristori autogestiti e non è all'arrivo Sofia ormai sveglia non si fa pregare e si dedica ad anguria e fette biscottate oltre al panino con mortadella compreso nel biglietto. Papy oggi invece di essere festeggiato ha fatto fatica ma noi sappiamo che x lui Sofia è il regalo più bello. Per chi volesse mangiar bene e si trovasse in zona sulla Transpolesana fermatevi a Paesella Grande ottimo cibo a mezzogiorno però niente pizza.

**Cannella Davide**

### 5ª CUMSAS AVIS IN CURSA

**4 luglio 2016**

**Commessaggio (MN)**

Serata afosa e molto tesa per il suo svolgimento, dovuto al funesto incidente mortale dei giorni scorsi con l'avvenuta scomparsa di Luca cittadino di Commessaggio molto conosciuto in paese, che dopo una lunga disamina si è deciso anche per volere dei famigliari di proseguire con il programma sia della Festa AVIS che dell'evento FIASP. Alle ore 19.00 precise, ai rintocchi della torre campanaria parrocchiale, le due Associazioni AVIS e FIASP, sensibili e tutt'ora increduli di quanto avvenuto, si sono fermati con la presenza dei dirigenti associativi in raccoglimento, con un minuto di silenzio a suffragio di quanto avvenuto.



In 300 erano i partecipanti alla partenza di questo evento serale, molti dei quali cittadini di Commessaggio che con la loro presenza hanno voluto indicare la partecipazione al lutto famigliare di uno degli organizzatori di questa serata sportiva. 11 le Società presenti a questo evento serale, molti dei quali hanno proseguito e terminato la serata con la cena comunitaria, in parte offerta dall'AVIS COMMESSAGGIO come è di consueto fare. Per la cronaca i primi gruppi in classifica sono risultati essere: AVIS Sorbolo, AVIS Suzzara, Buttarelli Cesole.

**Regattieri Angelo**

### 40ª CAMMINATA TRA IL VERDE E L'ASFALTO

**10 LUGLIO 2016**

**LURAGO MARINONE (CO)**

Anche la camminata "tra il verde e l'asfalto" ha raggiunto il prestigioso traguardo della 40ª edizione e va ad aggiungersi alle tante "veterane" inserite nell'annuario del Comitato Territoriale di Varese. La manifestazione, che si è svolta lo scorso 10 luglio, in queste ultime edizioni proponeva i tradizionali 3 percorsi di km 7, 13 e 21 correnti nelle amene zone del Parco Pineta toccando molti comuni limitrofi a cavallo tra le province di Como e di Varese, ma in passato ha proposto, per molti anni, anche uno splendido itinerario sui 42 km assumendo la denominazione di "maratona del parco pineta" premiata anche dalla F.I.A.S.P. (inizio anni '90) quale miglior manifestazione podistica votata dai partecipanti aderenti al concorso nazionale "Piede Alato", peccato che, per vari motivi, non è stata più riproposta.





L'evento, giunto come detto alla sua 40ma edizione, si è tenuto con la partenza (nuova) dal Centro Sportivo di Lurago Marinone dove si sono ritrovati un migliaio di appassionati giunti qui da Varese e provincia, ma anche dalle zone di Como, Milano e Pavia, favoriti dalla splendida giornata di sole. Si sono inoltrati nei vari percorsi che offrivano scorci di rara bellezza all'interno del Parco e con l'attraversamento dei vari paesini caratteristici di queste zone. Sui percorsi e all'arrivo assalto ai posti di ristoro per il gran caldo, ma grazie alla buona organizzazione tutto si è svolto al meglio, ottimi sono risultati anche la segnaletica e il personale dislocato nei vari incroci e attraversamenti che hanno reso più agevole e sicuro il cammino di grandi e piccini, infatti molte erano le famiglie partecipanti. Ottima organizzazione e ottima riuscita di questa bella camminata estiva che ci auguriamo, dopo aver raggiunto la 40ma edizione, venga riproposta per molti anni dal gruppo sportivo San Giorgio di Lurago Marinone, ai suoi dirigenti e soci va il nostro ringraziamento e l'augurio di vivere altre 40 edizioni insieme. La manifestazione si è conclusa con la premiazione dei gruppi sportivi e delle società che hanno aderito con entusiasmo. Concludo rinnovando il ricordo di Ernestino e Patrizia, carissimi amici appartenenti a questo gruppo, ai quali era dedicato questo evento.

**Bosoni Gianluigi**

## 29ª MARCIA DEI GATTI

10 luglio 2016

Romanengo (CR)

I primi insediamenti di Romanengo si fanno risalire all'età del Bronzo, sui dossi che si elevavano nella zona tra il lago Gerundo e il lago di San Martino. Nel V secolo avviene la colonizzazione dei Galli Cenomani. Nel 185 a.c. arrivano i Romani. Romanengo e tutto il territorio Cremonese viene aggregato nella X legio veneta, il confine presubilmente passava sulla roggia Gaiazza. IV secolo invasione dei Goti. V secolo guerra Goto-Bizantina. Anno 568 arrivo dei Longobardi sotto la guida di Alboin, il loro numero sfiorava forse i 300.000, nel 569 conquistarono Milano, e posero l'assedio a Pavia, la città grazie alle fortificazioni rinnovate dai Bizantini poté resistere 3 anni. La leggenda vuole Romanengo (o meglio Rumelengi e poi Romolengo), fondato da Ulderico, cavaliere di Desiderio, allo scopo di dare riparo, sull'importante arteria Brescia-Pavia, ai Romei, in viaggio verso Roma, pare infatti che esistesse un ricovero fortificato L"Hospitalis Sanctis Bartolomei". Più probabilmente si deve la fondazione ai cavalieri Longobardi al seguito del Duca Wallari, che, dopo la conquista di Bergamo, occuparono la striscia di terra tra i fiumi Oglio e Serio.



## 43ª MILLEPIEDI TRAMONTO SUL PO

16 luglio 2016

Motteggiana (MN)

La comunità di Motteggiana e il popolo sportivo in questo week end hanno festeggiato in vari modi e in giornate diverse, il 150° anniversario della presa del forte di Motteggiana con momenti

culturali, sportivi e ludici. Il momento sportivo è iniziato sabato alle ore 19,30 con la 43ª Millepiedi Tramonto sul Po, evento ludico-motorio omologato FIASP dal Comitato Territoriale di MN – MO – RE., su due itinerari di km 5 e 10, interamente nella vicina golena del Po. Art directory dell'evento il mitico Biagio Risola e Paolo Serpieri e la sua Band, sempre all'altezza della situazione, validi creatori di vari momenti comunitari a favore dei presenti, alternando situazioni piacevoli, spaziando dal podismo amatoriale, al momento conviviale e al divertimento musicale.



In 300 si sono presentati all'interno del Parco Comunale "Andreani-Panicalli" zona di partenza della camminata. Supportati da molti volontari sia locali che amici del podismo e coadiuvati da alcuni Dirigenti Fiasp, hanno fatto sì che la serata non passasse sottotono, grazie anche dal supporto di Ovidio Losego speaker di fama dei circuiti podistici locali. La verve di Ovidio e la conoscenza sportiva del territorio, ha pienamente centrato l'obiettivo con le sue continue informazioni. Al momento delle premiazioni degli 11 gruppi presenti, un ulteriore aiuto è stato dato dal Vice Sindaco e Assessore allo Sport, Rubes Calzolari, che nel suo intervento ha gratificato tutta l'Organizzazione della Polisportiva Motteggiana, prima che dallo sport si passasse al ludico, con l'ascosto della musica, è arrivato il Sindaco Fabrizio Nosari, che con molto entusiasmo ha illustrato come momento culturale la storia di Motteggiana a partire dai tempi del Ducato di Mantova ai giorni nostri. Servizi sportivi perfetti, ristori adatti alla stagione, tutti contenti, pure i gruppi sportivi a partire da quelli in classifica: G.P. AVIS Suzzara, G.P. Grazie, Podistica Luzzarese, G.S. ANDES Mantova, G.P. Buscoldo e Buttarelli Cesole.

**Regattieri Angelo**

## 3ª STAFFETTA IL CAMMINO DEGLI EMIGRANTI

16 luglio 2016

Milano (Mi)

Anche quest'anno il GP Tavazzano non ha voluto mancare a questo importante appuntamento, la staffetta in ricordo della santa lodigiana Madre Cabrini e dedicato a tutti gli Emigranti italiani di cui la Santa è patrona. Alla fine dell'Ottocento, quando l'Italia registrava il suo primo e più grande fenomeno migratorio, Francesca Cabrini, fragile missionaria italiana divenne protagonista di una grandissima opera a sostegno degli emigrati che lasciavano la propria terra andando verso l'ignoto, soli e senza tutele, in balia dei profittatori, alle prese con una nuova lingua e con le difficoltà di inserimento. La piccola suora, viaggiò continuamente, attraverso l'Atlantico 24 volte, passando la Cordigliera delle Ande a cavallo, percorrendo in treno, in carrozza, a piedi, vaste regioni, operò in 7 Paesi fondando 80 istituti tra scuole, case di riposo, convitti, orfanotrofi e ospedali. La manifestazione, iniziata nel 2014 è organizzata dall'"Associazione Cabriniland", molto attiva nel mantenere il ricordo della Santa e i contatti con più di 50 associazioni di Italiani all'estero che hanno sponsorizzato e personalizzato le magliette dei podisti, mentre il Comitato Fiasp Lodigiano è stato il partner

sportivo, collaborando con la presenza di tutti gli staffettisti e nell'assistenza tecnica. Il percorso di circa 72 km è diviso in 7 frazioni, con partenza alle ore 8 dalla Stazione Centrale di Milano, intitolata nel 2010 proprio a Madre Cabrini, fino a Codogno, sede della Casa della Suore Missionarie della Carità, da lei fondate.



Gi staffettisti del nostro gruppo, Alessandra, Claudio, Daniele, Severino e Stefano, hanno corso la seconda frazione da Chiaravalle a Viboldone, mentre Donato ed Enrico sono partiti da Milano e hanno corso sia la prima che la seconda frazione. Suggestivo il cambio del testimone davanti all'Abbazia di Chiaravalle, come pure l'arrivo davanti all'altra Abbazia medioevale di Viboldone, oasi di pace dopo l'attraversamento della zona industriale di Sesto Ulteriano. Dopo aver passato Melegnano, Cerro al Lambro, Mairano, S. Angelo, Borghetto e Zorlesco, gli ultimi staffettisti sono poi arrivati verso le 15 a Codogno alla Casa Cabrini accolti da e festeggiati da un numeroso pubblico.  
**GP Tavazzano-Claudio**

### MARCIA EDELWEISS

17 luglio 2016

Biancoia di Conco (VI)

Oltre 1500 persone hanno marciato tra i verdi pascoli di Conco e dintorni per la sesta edizione della marcia "Edelweiss" e per la quinta maratona "Memorial Giuliana Crestani". Domenica mattina l'appuntamento podistico ludico motorio ha richiamato appassionati da tutto il Vicentino, ma anche da fuori provincia. Tra i partecipanti alcuni hanno deciso di passeggiare, altri di correre. Tutti, però, si sono divertiti a passare in mezzo ai bovini e ai cavalli intenti a brucare l'erba. La manifestazione sportiva ha preso il via alle 7 dalla località Biancoia.



«I marciatori hanno potuto scegliere cinque percorsi rispettivamente da 6, 12, 20, 32 o 42 chilometri», ha spiegato Tiziano Cortese del gruppo Edelweiss, che ha organizzato l'evento in collaborazione con la Pro Conco. «Gli itinerari si sono snodati tra i territori di Conco, Rubbio, Bassano del Grappa, Valstagna,

con il primo tratto di 12 chilometri interamente panoramico. Con questa bella giornata ventilata sono arrivati molti appassionati: siamo molto soddisfatti della partecipazione. Anche per quella dei maratoneti, accorsi in 160 per affrontare il tragitto più lungo». Consistente anche il numero dei gruppi che hanno partecipato all'evento podistico: tra i 29 giunti a Conco i più numerosi sono stati i marciatori del gruppo "Santa Croce" di Bassano, i "Leprotti" di Pove, i "Marciatori Marosticensi", i "Podisti Novesi" e i "Marciatori di Rossano". Le premiazioni dei gruppi si sono svolte a partire dalle 10:30, con i partecipanti che hanno poi avuto la possibilità di terminare i percorsi fino alle 16:00. Alla prossima.

**Marco Billo**

### TRA I CADINI E LE CANOPE

17 luglio 2016

Fornace (TN)

Si è tenuta nella suggestiva cornice di Pian del Gacc la 21° edizione della marcia non competitiva "Tra i cadini e le canope", organizzata dal Gruppo Sportivo Alpini di Fornace in occasione della festa campestre e il cui ricavato è stato devoluto all'AIL Trentino. I vari percorsi, di 5, 10 e 21 km, si snodano attraverso i boschi e le radure di Montepiano, toccando i luoghi più significativi da un punto di vista naturalistico e storico-culturale. La marcia prende il nome dalle caratteristiche conformazioni del terreno, i cadini e le canope per l'appunto, che testimoniano l'attività estrattiva qui avvenuta tra il 1100 e il 1500. Durante il percorso è stata proposta anche una rievocazione storica di tale attività

**Mimmo**

### 5ª Marcia Verde

24 luglio 2016

Vidardo (LO)

Oggi il G.P. Proloco C. Vidardo organizza la 5ª Marcia Verde Memorial IVANO MALAGNI, marcia ludico motoria di km 6,12,18. Sveglia alle 6:00, avere la cartella del gruppo comporta essere tra i primi a presentarsi alla partenza. Ritirati i cartellini delle iscrizioni prenotati il giorno prima, siamo pronti per la partenza. La giornata si presenta subito con temperatura e umidità da sauna turca. I podisti notoriamente coraggiosi si sono presentati alla partenza in circa 6:30. I percorsi lungo strade di campagna che costeggiano risaie, campi di granoturco e argini del fiume Lambro, erano ben assistiti da volontari e Protezione Civile. Numerosi i ristori lungo i percorsi che sono riusciti ad alleviare la fatica e integrare il sudore perso. Il G.P. Tavazzano con 41 iscritti è risultato il 2° classificato, premiato con un cesto di prodotti alimentari. All'arrivo fresche angurie per tutti e una pirofila per gli iscritti con riconoscimento.

**G.P. Tavazzano-Renato**

### 20ª MARCIA POPOLARE CIMBRA

31 luglio 2016

Luserna (TN)

La 20ª Marcia Popolare Cimbra, evento ludico popolare, si è svolto a Luserna, aperta a tutti, non solo agli accaniti marciatori domenicali, ma pure e adatta anche a famiglie. Si è svolta domenica 31 luglio 2016, lungo il misterioso "Sentiero Cimbri dell'Immaginario", e lungo il sentiero storico/naturalistico "Sulle tracce dell'Orso". La partenza è stata data alle ore 9.00 dal Platz/Piazza G. Marconi. Era previsto al gruppo con il più alto numero di marciatori il Trofeo raffigurante il Vichingo Cimbri, e altri riconoscimenti per il 2° ed il 3° gruppo più numerosi, mentre per tutti gli iscritti alla marcia un riconoscimento a ricordo dell'evento. I partecipanti hanno potuto usufruire di diversi punti ristoro. All'arrivo, in Platz/Piazza G. Marconi, intrattenimento e premiazioni. I percorsi erano così previsti:

- PERCORSO 1 - 8 km: partenza dal Platz/Piazza G. Marco-



ni - Pletz via Cima Nora - Agritur Galeno - SENTIERO CIMBRO dell'IMMAGINARIO: Tüsele Marüsele - Hummar Bassar - Dar Bolf - Dar Basilisko - Dar Zimbar un di Kalchgruabe - Laghetto Dar Per - Untar Forte Vietz - Dar Kâmp Rifugio Malga Campo - Stuz - Pletz via Cima Nora - Platz/Piazza G. Marconi.

• PERCORSO 2 - 12 km: partenza dal Platz/Piazza G. Marconi - Eck via Roma - Kraütz loc. Croce - SENTIERO SULLE TRACCE DELL'ORSO: Begele von Vaüchtl - piana di Millegrobbe - Tâna von Tasso - Baita del Neff - cima del Monte Cucco - Malga Costalta - Bege von Soldan - Caserme di Costalta - Fontana dell'Orso - Malga Millegrobbe di Sopra - Baiti - Platz/Piazza G. Marconi.

**La Redazione**

### 26ª CAMMINATA DELL'UNITA'

31 luglio 2016

Suzzara (MN)

Mattinata afosa quella di domenica 31 luglio in quel di Suzzara, dopo un repentino e leggero acquazzone nella prima periferia delle Città del Premio, la camminata FIASP in perfetto orario ha preso il via con oltre 750 partecipanti. Starter e speaker, l'esuberante e vulcanico Ovidio Losego, che con la sua verve è riuscito ad intrattenere il pubblico presente nel Parco la Quercia per tutto il tempo dell'intera durata della manifestazione. L'ottima e perfetta l'organizzazione del G.P. AVIS Suzzara, capitanato dall'inossidabile Giorgio Staffa e dal gruppo dei volontari e a dire il vero dai molti volontari, sempre attenti alle esigenze



I due percorsi creati per la camminata ludico-motoria e omologata FIASP dal Comitato Territoriale di MN-MO-RE, di km. 5 e 10, hanno avuto consensi positivi da tutti i presenti. A fare da corollario alla festa sportiva, una gara competitiva con circa 200 iscritti, i restanti erano amatori. Tutto è filato liscio come l'olio, al momento del ristoro sotto una tensostruttura predisposta per l'occasione i volontari e le volontarie hanno fatto trovare per i podisti centinaia e centinaia di fette di anguria assai gradite da tutti i podisti al rientro della camminata. Nel frattempo, in un'altra postazione poco distante dal punto di ristoro, Giorgio Staffa in qualità di Presidente del sodalizio, coadiuvato dal rappresentante dell'Amministrazione Comunale di Suzzara, Assessore alla cultura Dott.ssa Raffaella Zaldini, supportati da alcuni Dirigenti FIASP, Martini e Regattieri, hanno iniziato la premiazione delle 38 Società Sportive presenti all'evento, di cui le maggiori sono risultate essere: G.S. AVIS Malavicina, G.P. AVIS Novellara, G.P. Virgiliano, G.S. Buttarelli Cesole, Podistica Riese, G.S. Luzzarese, Arci Goodwin, Sciopadi di Pampuro, Team Paterlini, G.S. Andes.

**Regattieri Angelo**

### 2° GIRO DELLE TRE PROVINCE

31 luglio 2016

Graffignana (LO)

Questa mattina sveglia con fulmini e pioggia che invogliano a rimanere a letto, ma sono di servizio con la cartella delle iscrizioni del gruppo al "2° Giro delle tre province" in programma a Graffignana così sono costretto a scendere dal letto. Mi metto in macchina con Giordano e Piero e giunti a destinazione non piove più, in compenso la temperatura si è abbassata, tanto da convincere i miei compagni ad incamminarsi sul percorso della 14 Km mentre io con Santino scegliamo quello più breve di 6 km.



Percorso molto bello, pianeggiante immerso nella campagna coltivata e strade bianche alberate con tanto verde. All'arrivo un ottimo ristoro servito da gentilissime signore che immagino siano anche le pasticciere che anno sfornato le squisite torte. Tutta la manifestazione si è svolta nello spazio del bellissimo e funzionale centro sportivo Spadazze che fa da cornice a questa marcia degna di una nota di merito. Nella classifica dei gruppi più numerosi il G.P. Tavazzano è secondo a pari merito con Badia Pavese premiato con un ottimo cesto di generi alimentari.

**G.P. Tavanno-Gianni**

### 18ª CAMMINATA GENTILMANA

1 agosto 2016

Cicognara di Viadana (MN)

Cicognara, 01 Agosto 2016 — Serata decisamente ideale per una sgambata nelle campagne di Cicognara, frazione sita nell'hinterland di Viadana, nota e famosa per il grande spirito imprenditoriale che ne ha fatto attualmente una realtà industriale, potendo contare su molteplici piccole e medie imprese, finalizzate nella produzione di pennelli, usando le setole di maiale, allevati in modo cospicuo su tutto il territorio Viadanese, e la produzione delle scope in saggina.



Ore 19,30 accompagnati da una leggera brezza serale, la stessa ha accarezzato lungo i percorsi di km. 5 e 10 i 200 podisti giunti

per il 18° anno consecutivo per la Camminata Gentilmana di Cicognara, conosciutissima in dialetto locale come Sigugnèra patria delle cicogne. Attilio e Paolo, responsabili organizzativi dell'evento, si sono fatti in quattro per soddisfare i podisti arrivati, essendo anche una manifestazione omologata FIASP dal Comitato Territoriale di Mantova, dove la presenza del Presidente Provinciale FIASP, Angelo Regattieri e del Vice Paolo Zanetti, affiancati dai Consiglieri Provinciali FIASP, Sangiorgi e Bianchera e da alcuni C.T.S., volevano innalzare il tasso di accoglienza come sono in uso a fare. Ottimo e condiviso il ristoro finale a base di frutta di stagione, vale a dire angurie e pesche e bevande varie. Una ricca sporta alimentare è stata donata alle Società presenti: G.S. Luzzarese, AVIS Novellara, AVIS Suzzara, Dosolo che Cammina, G.P. Grazie, Atl Viadana, AVIS Sorbolo, AVIS San Michele, Buttarelli Cesole e AVIS Borgoforte. Prima delle premiazioni, lo speaker di turno Paolo Anversa, ha annunciato ufficialmente che la Camminata "CORRI CHE TI PASSA" del 24 Dicembre 2016, verrà effettuata dopo due anni di sospensione.

**Regattieri Angelo**

### LA NOTTE DI SAN LORENZO

10 agosto 2016

Asiago (VI)

10 agosto 2016: dove guardare le stelle cadenti in provincia di Vicenza. La notte di San Lorenzo è per antonomasia la notte dei desideri: lo sciame meteorico delle Perseidi, fenomeno noto anche con l'appellativo di "lacrime di San Lorenzo", anche quest'anno ci ha regalato uno spettacolo meraviglioso, tenendoci con il naso all'insù ad ammirare le stelle cadenti ed esprimere al loro passaggio i nostri desideri, così come vuole la tradizione. Purtroppo, non sempre è facile trovare un luogo adatto per godersi questo incantevole spettacolo naturale. A causa dell'inquinamento luminoso, infatti, in molte zone il cielo stellato non è ben visibile e così anche la possibilità di vedere le meteore di passaggio si riduce. Fortunatamente, sull'Altopiano di Asiago (Vicenza) questo non accade: l'inquinamento luminoso è davvero ridotto e, nelle serate di bel tempo, il cielo appare come una coperta di velluto tempestata di stelle luminosissime. Non a caso, infatti, il grande scrittore asiaghese Mario Rigoni Stern scriveva: "Nella vostra vita vi auguro almeno un blackout in una notte limpida".



L'Altopiano dei Sette Comuni, adagiato tra le montagne vicentine (in Veneto), è dunque il luogo perfetto per vedere le stelle cadenti e trascorrere una notte di San Lorenzo davvero magica. A tal proposito, moltissime sono le iniziative organizzate sull'Altopiano nel periodo che va dal 10 agosto (notte di San Lorenzo) al 14 agosto, ovvero nei giorni in cui il fenomeno delle Perseidi è maggiormente visibile. Noi di Asiago.it abbiamo preparato per voi una lista degli 11 migliori modi per guardare le stelle cadenti sull'altopiano di Asiago. Non vi è restato che scegliete il vostro preferito e godervi lo spettacolo! Nel programma per vedere le stelle è entrato di merito anche l'Osservatorio di Asiago, cupola telescopio galileo t12. L'Osservatorio Astronomico di Asiago per mercoledì 10 agosto 2016 ha organizzato un evento speciale per vivere una "Notte da astronomo al telescopio Co-

pernico". L'incontro, in programma alle ore 21.00, prevedeva l'uso del telescopio Copernico, attraverso il quale ha permesso di acquisire immagini digitali con vari filtri fotometrici e spettri stellari, in modo da determinare le caratteristiche fisiche (temperatura, composizione fisica, velocità) dei corpi celesti. Per gli appassionati di astronomia, è stato un evento imperdibile per trascorrere la notte di San Lorenzo in modo unico!

**La Redazione**

### 3ª MEMORIAL " ENORE LUCCHINI"

21 agosto 2016

Buscoldo di Curtatone (MN)

Domenica autunnale e con una leggera nebbia quella che i podisti giunti a Buscoldo si sono visti avvolti dopo una settimana di sole con valori degni di un Ferragosto appena passato. Domenica anche speciale per un evento speciale organizzata dal G.P. Cooperativa Bertani a ricordare l'amico e appassionato podista Enore Lucchini, scomparso alcuni anni fa e ideatore di questo appuntamento, dove ogni domenica in occasione di un qualsiasi evento podistico si presentava con il suo pastore tedesco, che da esso non si staccava mai, uniti insieme poi, con il loro camminare lento, avevano stabilito un rapporto di amicizia tale, che lo stesso camminare anche per 10 km risultava essere un motivo unico come se ambedue avessero bisogno della reciproca compagnia.



Da queste memorie, presso la sede della Cooperativa Bertani, gli attuali Organizzatori, in modo molto organizzato hanno predisposto l'evento nel suo essere, due gli itinerari 6 e 12 km. omologati dal Comitato Territoriale FIASP Mantova, ai quali hanno aderito oltre 250 camminatori, molti accompagnati dal proprio cane. Prima della partenza, la solita foto ricordo, stavolta però assieme al proprio fido, dopo aver espletato le formalità fotografiche, alle 8,30 la partenza ufficiale. Al rientro buffet con dolci e frutta per tutti, preparato dalle abili mani delle signore del Gruppo, anche per i cani croccantini di varie qualità e sapori diversi. Prima della premiazione delle Società (13) alla presenza del Sindaco del Comune di Curtatone, Carlo Bottani, per la FIASP Mantova, il Presidente Angelo Regattieri e Martini Remo, sono giunti i ringraziamenti e i saluti personali a tutti i presenti con le relative considerazioni positive per l'impegno costante del Gruppo Podistico Coop Bertani, guidato da Carlo Grassi. Per la cronaca i gruppi premiati sono risultati essere: G.P. AVIS Suzzara, G.P. AVIS Sorbolo, G. S. Buttarelli Cesole, Amici del Cuore di Bozzolo, G.S. Andes Mantova, G.P. Luzzarese, G.P. Arci Nuvolato, G.P. Grazie, Pol. Motteggiana, G.P. AVIS San Michele, G.P. AVIS Borgoforte e Atl. Viadana.

**Regattieri Angelo**

### 9ª ENOTTURNA DI SOAVE

26 agosto 2016

Soave (VR)

Quasi un migliaio di partecipanti venerdì 26 agosto alla 9ª edizione della ENOTTURNA di Soave (Vr), ovvero in giro tra le mura di Soave. Una festa podistica organizzata del gruppo Vadalpone De Megni di Monteforte D'Alpone in collaborazione con il



comune ed il Gruppo Alpini di Soave che racchiude nella stessa serata la marcia non competitiva FIASP e la corsa competitiva CSI. Il tutto doveva partire attorno alle 18,30, ma già alle 18 buona parte di marciatori ha iniziato a percorrere giri su giri di un percorso molto suggestivo che si snoda in parte all'interno del centro storico e il restante attorno alle mura della cittadina di Soave, un giro di circa tre chilometri affrontato da interi gruppi delle varie società locali e limitrofe sia del veronese, vicentino, padovano, mantovano e anche da alcuni gruppi stranieri. Non sono mancati neppure interi gruppi famigliari con prole e pure amici a quattro zampe, per molti un paio di giri per altri alcuni di più, con varie soste all'abituale super ristoro tipico marchio del gruppo Valdalpone.



Alle 20,30 in perfetta puntualità dopo l'inno di Mameli e il minuto di silenzio doveroso per ricordare le vittime del terremoto in centro Italia, il vice-sindaco di Soave "Gaetano Tebaldi", sempre attento a dare spazi agli avvenimenti che possono dare risalto alla propria comunità, ha dato il via alla gara competitiva svoltasi sulla distanza di 9 km ovvero tre giri del circuito cittadino. La parte da leone l'hanno fatta i numerosi non competitivi che dalle 18:30 alle 21:00 si sono dilettrati a camminare e a correre ammirando questo magnifico luogo storico di Soave, ripetendo a volontà il percorso. Finale con tante premiazioni coordinate dal Presidente del GSD Valdalpone De Megni Giovanni Pressi coadiuvato dal vice-sindaco di Soave e dal presidente della strada del vino, Paolo Menapace. Non poteva mancare però, a conclusione di tutto, un abbondante pasta party finale degno della tradizione della più rinomata Montefortiana.

**Pasetto Gianluigi**

## 27° TROFEO DEL MAGO

28 agosto 2016

Merlino (LO)

Quasi al completo dopo il periodo estivo, oggi siamo a Merlino dove si corre il tradizionale appuntamento di fine agosto con il trofeo del Mago, si proprio lui, il celebre personaggio delle leggende arturiane. Prima delle ore sette ritiro e distribuisco i cartellini dei nostri iscritti prenotati in precedenza. Purtroppo come al solito il tempo di guardarmi attorno un attimo e tutti sono già partiti, nessuno che rispetti l'orario di partenza predisposto dall'organizzazione, correndo il rischio di trovare sguarniti tutti quei servizi necessari alla sicurezza dei partecipanti. La corsa è sempre bella, immersa nella campagna, dove ci si appresta a raccogliere i frutti dei campi con il mais da tagliare e le zucchine da raccogliere, e qualche necessaria modifica rispetto alle edizioni precedenti con l'introduzione di nuove piste ciclabili nate come opere connesse alla TEM. Ottimi i ristori in modo particolare quello finale. Prima delle premiazioni giustamente il presidente del gruppo organizzatore Dott. Giovanni Fazzi ha voluto fare rispettare un minuto di silenzio a ricordo delle vittime del terremoto che ha colpito il centro Italia. Il GPTavazzano con 39 iscritti è terzo nella classifica dei gruppi più numerosi premiato con una coppa. Alla Prossima.

**GP-Gianni**

## 44ª MARCIA DEL PO

28 agosto 2016

Borgoforte (MN)

Serata torrida, alle ore 20,00 il termometro dava esattamente Oggi la parola "drone" è sulla bocca di tutti, e chiunque vorrebbe averne uno. Prima però di farti prendere dall'impulso di acquistare l'oggetto più desiderato di questi tempi e avventu-

rarti nel bellissimo mondo dei droni, occorre essere un tantino esperti di tecnologia di volo telecomandato, ed è capitato proprio in questo evento sportivo amatoriale FIASP e per la prima volta è successo che a Borgoforte ne è apparso uno, quello del Presidente AVIS, Giacomo Potito, in occasione della 44ª Marcia del Po. Curiosità totale, nel vedere questo "quadricottero" sollevarsi sopra le teste dei podisti in attesa della partenza, occhi e teste girate verso il cielo per ammirare le evoluzioni di questo apparecchio in azione, per ricevere a terra, in tempo reale, le immagini riprese a bordo direttamente dalla videocamera di ripresa, che poi a fine evento sono state immesse sui circuiti network locali.



Dopo la partenza, alle ore 8,30 in punto, il gruppone di podisti si è incamminato verso la golenata del Po e dopo alcune centinaia di metri, tutti hanno scelto a piacimento uno dei tre percorsi omologati dal Comitato FIASP di Mantova, sulle distanze di 6-12-18-km. Al rientro un mega ristoro con frutta, biscotti, tè e non potevano mancare i famosi "ceci" che il gruppo offre da 44 anni. Riconoscimenti per tutti, dai più piccoli e più giovani, ai quali sono state offerte le Coppe della Vittoria, al più anziano, in questo caso ad Alfio Acerbi, che giocava in casa e a tutte le 26 Società presenti a partire da: Gruppo Fit Boxe, G.P. AVIS Suzzara, G.S. Buttarelli Cesole, G.P. AVIS Novellara, Arci Goodwin, G.S. Luzzarese, G.P. Riese, Podisti Mirandolesi, G.P. Nuvolato, G. Podisti Medolles, G.P. Buscoldo, G.S. Andes. Al termine prima del congedo, i saluti e i ringraziamenti da parte del Presidente AVIS Borgoforte, Sig. Potito a nome anche del suo staff, e a uno dei tanti e factotum da sempre, Ugolino Marchiò, infine per la FIASP, il Presidente Angelo Regattieri e il Segretario Generale FIASP, Remo Martini.

**Regattieri Angelo**



DI ANGELO REGATTIERI

# MARCIA DI BORGHETTO

15 agosto 2016 - Borghetto di Valeggio (VR)



Borghetto, piccolo nucleo abitativo sorto nel 1400 attorno ad una serie di mulini ad acqua, usati per la molatura del frumento e la pilatura del riso, in un punto particolare lungo il corso del fiume Mincio, si nota anche che questo borgo era all'epoca un punto strategico e importante, essendo zona di confine tra le terre del mantovano e del veronese, contese costantemente dalle signorie dei Gonzaga, i Visconti, gli Scaligeri, la Serenissima di Venezia, l'Austria e la Francia.

La FIASP, sempre attenta alle scelte sportive ludico-motorie sul territorio italiano, da sempre vuole abbinare alla pratica sportiva anche una visione culturale-storica-paesaggistica, offrendo ai partecipanti luoghi astratti e incontaminati, che nel caso di Borghetto, si rende garante nel rendere affascinante la sorda musica dello scorrere dell'acqua, per il vicino attraversamento e con grande suggestione dal Fiume Mincio, le cui acque cristalline, ancor oggi sono fonte di vita per i campi da coltivare, e gli imponenti ruderi del ponte Visconteo si ergono verso il cielo facente funzioni da scenario al noto "Borgo più bello d'Italia".

Tornando all'evento sportivo, e precisamente presso la Colonia Elioterapica, da anni ospita il Gruppo Sportivo ANDES, in questa Giornata dell'Assunta, (Ferragosto) l'appassionato e instancabile Dirigente FIASP, Remo Martini, coadiuvato dalla presenza di tanti volontari che da tempo si stanno impegnando in un progetto verso l'ambiente, assieme, propongono il mega evento podistico omologato FIASP dal Comitato Territoriale di Mantova e UMV di Verona su tre itinerari suddivisi in 7-13-19 km. lungo i quali 2500 podisti facenti parte a 55 Società ne hanno letteralmente preso possesso sin dalle prime ore della giornata.

In concomitanza a questo evento, da alcuni anni la Federazione *Retrorunning* in occasione della camminata FIASP propone una tappa di *Retrorunning* Nazionale che in questo 2016 è denominata "5ª *Retrorunning* in riva al Mincio" sulla distanza di 1500 mt. alla quale hanno partecipato oltre una ottantina di concorrenti alcuni dei quali alla prima esperienza.

La regia di questa giovane disciplina sportiva è stata affidata agli esperti-

simi Dario Vettorato e Carla Caregnato, campioni del mondo di specialità. A questo evento sportivo ferragostano, uno dei più partecipati del circuito Fiasp Mantovano, ha chiuso i battenti verso le undici, tutti soddisfatti, a partire dall'accoglienza, dai servizi corsa, all'assistenza sanitaria e alla ristorazione, un ottimo intrattenimento informativo, affidato allo speaker Franco Masola ha tenuto vivo l'intero ambiente ad esso riservato.

Momento sempre atteso e trepidante sono le premiazioni delle Società partecipanti, prima però come da regolamento si sono susseguiti gli interventi dei responsabili e Dirigenti, il primo in ordine, Remo Martini, Segretario Generale FIASP e Dirigente del Comitato di Mantova, seguito per dovere di ospitalità dal Sig. Gianantonio Pighi, rappresentante dell'UMV e Dario Vettorato Responsabile FIASP Nazionale e Dirigente *Retrorunning* Padova, dall'Assessore allo Sport del Comune di Valeggio sul Mincio, Sig. Simone Mazzaffelli,

che nel suo intervento tra l'altro applauditissimo, ha esordito dicendo, .....Borghetto non è noto solo per i famosi Tortellini di Valeggio sul Mincio, ma anche in queste occasioni, dove sport e arte culinaria viaggiano a braccetto a favore di quanti ne intendono approfittare.

Di seguito, ad ognuno è stato consentito un tempo per esprimere il proprio pensiero nei confronti dell'evento podistico, al termine i saluti del Presidente Territoriale FIASP di MN-MORE, Angelo Regattieri.

Delle molte Società premiate le prime da menzionare risultano essere: G.P Miglioranza, G.P. Amighini, Marcia-tori Pacengo, Olimpia Club Vigasio, G.PAVIS Malavicina, G.P. Castelnuovo Veronese, Le Sgalmare de Colà, Gruppo AVIS San Vito Nicofer.



# PALIDANO MARCIA IN NOTTURNA

## 26 Agosto 2016 - Palidano di Gonzaga (MN)

Ancora una volta è risultata essere vincente l'abbinamento: evento FIASP e "Fera d'la Pepa Dal Magnan", i circa 300 appassionati sportivi, hanno reso viva, questa tradizionale manifestazione podistica di fine agosto, con il suo ricordo popolare della famosa Pèpa al ballo di Palidano. Due i percorsi uno di 5 e l'altro di 10 km., omologati per le distanze e i servizi offerti, dal Comitato Territoriale FIASP di Mantova. In questo contesto festaiolo, la Polisportiva locale, in collaborazione con il G.P. AVIS Suzzara, hanno organizzato la 42ª PALIDANO MARCIA in notturna. Va ricordato che l'evento è stato organizzato dalla Polisportiva locale, in collaborazione con il G.P. AVIS Suzzara, il tutto sotto la stretta direzione del sig. Gramostini e il suo staff tecnico. Nonostante una lieve flessione dei partecipanti rispetto al 2015, le società presenti erano pari allo scorso anno e in elenco sono risultate essere: G.P. AVIS Suzzara, Amici di Palidano, G.S. Luzzarese, Gruppo Miglioranza, Arci Goodwin, Team Paterlini, AVIS Sorbolo, Atl. Viadana, Atl. Bancole, G.P. Grazie. Al termine delle premiazioni, presenti i Dirigenti FIASP Pro-



dano, G.S. Luzzarese, Gruppo Miglioranza, Arci Goodwin, Team Paterlini, AVIS Sorbolo, Atl. Viadana, Atl. Bancole, G.P. Grazie. Al termine delle premiazioni, presenti i Dirigenti FIASP Pro-

vinciali e il Commissario Tecnico Sportivo Sig. Oride Davolio, il Sig. Gramostini ha comunicato che l'incasso della manifestazione è stato interamente devoluto in beneficenza.

**PALIDANO** è una frazione del comune di Gonzaga, in provincia di Mantova. Le prime attestazioni dell'esistenza della frazione di Palidano risalgono all'VIII secolo d.C. Nel 774 si hanno testimonianze del fatto che il territorio passa dal controllo dei Longobardi a quello dei Franchi. Le terre che corrispondono all'odierna Palidano sono, in seguito, donate dall'Imperatore Ludovico II alla moglie Engelberga d'Alsazia che a sua volta le cede a Piacenza per la costruzione del monastero di San Sisto. Palidano nel 976 cessa di essere una corte regia di Piacenza e diventa una proprietà dei Canossa. La figura della contessa Matilde di Canossa è legata allo sviluppo del paese. La potente feudataria, infatti, concede ai propri sudditi di poter far lasciti all'abbazia di San Benedetto in Polirone. Sono proprio i frati benedettini che si occuparono di bonificare la zona, che in precedenza era resa insalubre dalla presenza di paludi. La proprietà di Palidano passa in seguito alla famiglia Gonzaga e rimane tra i possedimenti della famiglia fino alla caduta della Signoria. Nel 1707, Palidano, come tutto il territorio mantovano entra a far parte dell'Impero Asburgico. Nel 1708 il paese e le sue terre vengono vendute agli Zanardi, una famiglia di abbienti banchieri bresciani, ai quali seguono i nipoti marchesi Guerrieri Gonzaga e per successione i Maraini. Luoghi d'interesse è Villa Strozzi, costruita dalla famiglia Strozzi, originaria di Firenze tra 1630 e 1700. Viene ristrutturata e sopraelevata dopo la metà del XVII secolo. Gli ampliamenti ed i rinnovamenti maggiori si devono al marchese Luigi che, attraverso acquisti, permuta e affrancazioni accresce notevolmente il patrimonio. Sono degni di nota il vestibolo, il salone ovale con la balaustrata, la loggia, la sala delle insegne ed il vasto parco. Numerose sono le decorazioni in stucco su porte, finestre e sopracamini che raffigurano frutta, fiori, animali, putti ed emblemi guerreschi. La villa viene ceduta nel 1952 ad una società locale che fonda una scuola d'agricoltura. Nel 1974 l'Amministrazione Provinciale di Mantova acquista la villa, lasciando al collegio il resto degli edifici rurali. A seguire Villa Maraini, edificata nel 1746 dai conti Zanardi, la villa è immersa in un parco secolare di faggi e platani ed è affiancata da un grande fienile, da scuderie e da una cappella privata. Svolge la funzione di palazzo di villeggiatura. Nel 1929 viene fondato a Palidano il primo asilo o "Casa dei Bambini", per volontà di Maria Guerrieri Gonzaga in Maraini. La nobildonna fu, infatti, legata da profonda amicizia con l'educatrice Maria Montessori. La casa è dotata di aule, locali di servizio, giardini e cortili e l'arredamento e il materiale didattico sono quelli prescritti dal Metodo. Si tratta, di fatto, di una delle prime scuole che applicano il Metodo Montessori in Italia. Chiesa di San Sisto II, la parrocchiale è stata consacrata nel 1555 ed è dedicata a Papa Sisto II. È stata successivamente riedificata nel 1772. Risale al 1760 la riparazione e l'innalzamento del campanile in stile romanico. Il tempio è stato seriamente danneggiato dai terremoti del maggio 2012 che hanno causato il distacco della facciata dal resto dell'edificio, ma il danno maggiore è stato riportato dal campanile che presenta delle vistose crepe ascendenti su due lati al punto da rendere necessaria la chiusura dell'adiacente via che conduce al cimitero. La Fera d'la Pèpa dal Magnan, è la fiera paesana che dal 1975 si svolge l'ultima settimana d'agosto. La Pepa, al secolo Giuseppa Cavallari, è un personaggio popolare realmente esistito. Il personaggio della Pèpa ha ispirato miti, poesie, filastrocche dialettali e canzoni. Particolarmente famosa nel mantovano è una canzone, attribuita all'autore Oreste Modena, che racconta l'incontro tra un giovane e la Pèpa al ballo di Palidano. Secondo la leggenda la giovane era contesa dai cavalieri per la sua leggiadria e abilità nel danzare, ma veniva poi abbandonata e canzonata pesantemente appena il suo trucco fatto di nerofumo e grasso di maiale si scioglieva, facendo arrossire il naso ai pretendenti.



DI FABRIZIO BRIDA



Compleanno importante per la "Quater pasi ent el bosc de Tres", manifestazione ludico motoria che domani, domenica 28 agosto, celebrerà la sua 25ma edizione. Si tratta di una marcia non competitiva con tre percorsi di diversa lunghezza (6, 13 o 28 km con partenza e arrivo a Tres) che abbracciano i diversi paesi dell'Altopiano della Predaia, regalando ai partecipanti scorci particolarmente suggestivi con panorami mozzafiato. Ogni concorrente può scegliere l'itinerario che ritiene più adatto a sé – con riconoscimento o senza – ed effettuarlo al passo desiderato. I percorsi sono infatti a passo libero e alla portata di tutti, anche bambini, adatti e piacevoli sia per chi corre, sia per chi cammina. Tanto che sono davvero in molti, anche da fuori regione (in particolare dal Triveneto), gli affezionati che non vogliono mancare a questo appuntamento che nel 2010 ha ricevuto il prestigioso riconoscimento come miglior marcia del Trentino. L'evento, organizzato dalla Pro Loco di Tres con il contributo dell'Apt Val di Non e del Gruppo Sportivo Amici della Val di Non, è ormai un appuntamento consolidato nel palinsesto estivo della Predaia, oltre a essere una tradizione importante per la gente del paese, e vuole ricordare due persone fondamentali che si sono spese senza riserve per la comunità di Tres: Franco Brida, a cui è dedicato il memorial giunto alla 4ª edizione, e Franco Bussolati, scomparso il marzo scorso all'età di 88 anni. Franco Brida, camminatore e ottimo podista, è stato il pioniere, il "padre fondatore" di questa marcia che chiama a raccolta tanti corridori ma anche molta gente che ha semplicemente il desiderio di fare una passeggiata all'aria aperta respirando l'aria fresca di montagna, mentre Franco Bussolati è stato per 32 anni segretario della Pro Loco di Tres, con passione e generosità ha dedi-

cato gran parte della propria vita al volontariato. "Ci teniamo particolarmente a ricordare Franco Brida, che ha sempre messo l'anima in tutto ciò che faceva e a cui è dedicato il memorial – spiega l'ex presidente della Pro Loco di Tres, Sandra Chini – ma anche Franco Bussolati, da poco scomparso, per l'impegno e la costanza profusi non solo nell'organizzazione della marcia, ma in tutte le attività riguardanti la Pro Loco. Una persona squisita, umile, sempre disponibile. Era presente all'ufficio della Pro Loco dalle 8 alle 12 e mezza e il pomeriggio dalle 14 alle 19.30. Ha dato l'anima per la comunità e si sente tanto la sua mancanza, era un punto di riferimento, una persona preziosa". Per quanto riguarda la partecipazione, invece, quali sono le aspettative? "Negli anni in cui c'era Franco a occuparsi di fare pubblicità, perché lui non si perdeva una gara anche fuori regione, abbiamo avuto anche 1200 presenze, in molti provenienti dal Triveneto – dichiara Sandra Chini –. L'anno scorso abbiamo toccato quota 750 partecipanti, l'obiettivo sarebbe quello di confermarsi su queste cifre. Speriamo che anche il clima sia dalla nostra parte". Manifestazione, quella di domani, che rappresenta anche un bel richiamo turistico per la Val di Non, come conferma l'ex presidente: "In tanti scelgono di

raggiungere la valle anche tre giorni prima, in modo da godersi appieno tutto il weekend. Sicuramente si tratta di un'iniziativa di richiamo per i turisti". Parole d'elogio per l'organizzazione anche da parte dell'assessore alla cultura di Predaia, Elisa Chini: "La "Quater pasi ent el bosc de Tres" – ricorda l'assessore – unisce lo sport alla conoscenza e alla valorizzazione di sentieri suggestivi e immersi nella natura. La presenza di partecipanti non residenti e provenienti da fuori regione è da sempre molto numerosa e cresciuta negli anni. Un'importante manifestazione ludico-sportiva a conclusione dell'intensa e vincente programmazione estiva sul territorio di Predaia". Spazio poi ai ringraziamenti e a un sentito ricordo: "Un vivo ringraziamento alla Pro Loco che organizza e cura l'evento – conclude Elisa Chini – e a tutti i volontari della comunità di Tres impegnati nella buona riuscita dell'evento lungo il percorso, ai punti di ristoro, nella distribuzione dei premi e del pranzo finale presso la zona sportiva. Il ricordo vivo della popolazione, alla quale mi aggiungo, è rivolto al padre fondatore della marcia, il "buon Franco Brida", appassionato corridore e amante del nostro territorio ricco di percorsi e sentieri da valorizzare".





# MARCIA EDELWEISS

17 luglio 2016 - Biancoia di Conco (VI)



Oltre 1500 persone hanno marciato tra i verdi pascoli di Conco e dintorni per la sesta edizione della marcia "Edelweiss" e per la quinta maratona "Memorial Giuliana Crestani". Domenica mattina l'appuntamento podistico ludico motorio ha

richiamato appassionati da tutto il Vicentino, ma anche da fuori provincia. Tra i partecipanti alcuni hanno deciso di passeggiare, altri di correre. Tutti, però, si sono divertiti a passare in mezzo ai bovini e ai cavalli intenti a brucare l'erba.

La manifestazione sportiva ha preso il via alle 7 dalla località Biancoia. «I marciatori hanno potuto scegliere cinque percorsi rispettivamente da 6, 12, 20, 32 o 42 chilometri», ha spiegato Tiziano Cortese del gruppo Edelweiss, che ha organizzato l'evento in collaborazione con la Pro Conco. «Gli itinerari si sono snodati tra i territori di Conco, Rubbio, Bassano del Grappa, Valstagna, con il primo tratto di 12 chilometri interamente panoramico. Con questa bella giornata ventilata sono arrivati molti appassionati: siamo molto soddisfatti della partecipazione. Anche per quella dei maratoneti, accorsi in 160 per affrontare il tragitto più lungo». Consistente anche il numero dei gruppi che hanno partecipato all'evento podistico: tra i 29 giunti a Conco i più numerosi sono stati i marciatori del gruppo "Santa Croce" di Bassano, i "Leprotti" di Pove, i "Marciatori Marosticensi", i "Podisti Novesi" e i "Marciatori di Rosano". Le premiazioni dei gruppi si sono svolte a partire dalle 10:30, con i partecipanti che hanno poi avuto la possibilità di terminare i percorsi fino alle 16:00. Alla prossima.



## **MALGA BIANCOIA**

Malga Biancoia è circondata da boschi di faggio e da pascoli produttivi che penetrano verso le cave di calcare bianco. D'inverno è la sede del comprensorio sciistico Biancoia. A Malga Biancoia si può assistere all'attività del caseificio, in cui vengono prodotti il formaggio Asiago d'allevio, il formaggio Asiago mezzano, il formaggio Asiago Stravecchio, burro, e ricotta. La produzione comprende anche salami e sopresse.



nicola galetti ⊕ consulenze grafiche

grafica | stampa | web

## REALIZZAZIONE GRAFICA

libri - riviste - giornali  
depliant - cataloghi  
pubblicità per quotidiani  
pannelli per Interni/esterni

siti web  
banner pubblicitari web



Via P. Bentivoglio, 19 - Mantova  
Tel. e Fax 0376.397709 - mob: 339.5658623  
Email: [info@nicolagaletti.com](mailto:info@nicolagaletti.com)  
web: [www.nicolagaletti.com](http://www.nicolagaletti.com)



# "6° I.R.R. RETRORUNNING WORLD CHAMPIONSHIP"

ESSEN (GERMANIA) 15 - 17 LUGLIO 2016

La squadra Italiana torna dai Campionati del Mondo di Retrorunning svoltisi in terra teutonica, più precisamente nel Nord Reno-Westfalia ad Essen terra di miniere a patria della Wolkswagen, come seconda nazione classificata nel medagliere con ben 33 sigilli di cui 14 d'oro, 12 d'argento e 7 di bronzo. Il bottino avrebbe potuto essere ben maggiore, perché si possono contare anche 13 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 ed anche oltre oceano, erano ben 26 con oltre 180 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., tutti ovviamente corsi all'indietro nella pista a 6 corsie nel funzionalissimo e moderno im-

pianto di Atletica Municipale della Città di Essen, oltre alla mezza maratona, svoltesi nel parco minerario, sito mondiale dell'Unesco, il "Zeche Zollverein" dove, nelle stradine del parco stesso, era stato ricavato un circuito un po' tortuoso di ca. 2 Km. da ripetersi più volte. I titoli da assegnare, considerando le varie categorie (Juniores [11 - 17 anni], assoluti [dai 18 ai 39 anni], master1 [dai 40 ai 54 anni] e maste2 [dai 55 anni in su] erano 54 e di questi ben 13 sono stati vinti da nostri portacolori, con tutta la squadra che al momento della premiazione accompagnava la musica, cantando l'inno nazionale. Se a questi atleti aggiungiamo anche quelli che sono saliti sul secondo e terzo gradino del podio, complessivamente le medaglie diventano, come detto 33, quasi il 20% di quelle assegnate, quando la nostra presenza raggiungeva solamente il 13% di partecipanti. Le nazioni più rap-

presentate, oltre alla squadra di casa, la Germania, l'Italia, la Spagna, seguite da Austria, Irlanda, Francia. Venezuela, Cina, Repubblica Dominicana, Portorico, Slovenia, Usa, con alcune nazioni che partecipavano per la prima volta e molti volti nuovi tra i partecipanti, segno che questa disciplina sta crescendo anche all'estero, dopo il forte sviluppo che ha avuto in Italia, dove già si contano una trentina di gare, pur se attualmente concentrate in Versilia, in Toscana, e nel padovano. A comporre la nazionale italiana anche 5 atleti in forza al Retrorunning, eu di Albignasego che hanno conquistato ben 12 delle 33 medaglie conquistate dall'Italia. A salire per 3 volte sul gradino più alto del podio, con 1 oro nelle gare individuali, essendo stata la più veloce negli 800, per la categoria Master2, la bandiera del gruppo Carla Caregnato, che ha anche conquistato 2 ori nelle staffette



4 x 100 e 4 x 400 mt. Alcuni problemi fisici emersi in preparazione hanno condizionato le prove l'atleta, ma ciò non le ha impedito di conquistare l'argento nei 3.000 mt. e nei 1.500 mt. Il compagno di casacca, nonché presidente del sodalizio Dario Vettorato, ha conquistato l'argento nella prova dei 1.500 mt, il bronzo in quella degli 800 mt. e conquistando la medaglia di legno con il 4° posto nella prova dei 100 mt. Altri 2 argenti con la staffetta 4 x 100, e 4 x 400 sempre per la categoria master2. Giorgio Calore, altro atleta del team padovano, master2, nelle gare individuali, 200, 400 ed 800 mt., è rimasto ai piedi del podio, mentre ha contribuito con la sua frazione alla conquista dell'argento nella 4 x 100. Il veronese Alberto Spillari, che da ca. 2 anni gareggia per il gruppo locale, nella categoria assoluti, la più praticata e veloce, ha conquistato il bronzo nei 400 mt., negli 800 mt. oltre a quello nella staffetta 4 x 100 mt., mentre la new entry Alberto Venturelli modenese di Vignola, ha con-

tribuito alla conquista del bronzo nella 4 x 100 mt., sempre per la categoria assoluti. Un grosso plauso comunque a tutti i 24 componenti della squadra azzurra, particolarmente apprezzata per aver indossato la medesima divisa e 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, comportamento 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. Anche i non normodotati, per la prima volta sono stati ammessi ed hanno calcato la pista con un'atleta australiano amputato da sopra il ginocchio, Mr. Dwayne Fernandes, che così ha stabilito i primi record del mondo sui 100 mt., corsi con particolari protesi (tipo Pistorius) in fibra di

carbonio, denominate cheetah (ghepardo), ed i 200 mt. corsi invece, con delle protesi normale. Le prove, sono state accompagnate da un lungo applauso tributato da tutti gli atleti normodotati, scesi in pista proprio per sostenerlo in questa impresa. Atleti che ha voluto sul podio, al momento della premiazione per la foto di rito. E' stato un momento molto emozionante nel quale ci ha anche raccontato che solo grazie a numerosi sponsor ha potuto essere qui presente e che solo grazie a loro, oltre a chi lo ha accompagnato nella sua impresa, ha potuto realizzare questo sogno, che da anni coltivava. Nell'ultima giornata di gara, tra una premiazione e l'altra si è incominciato a parlare del prossimo mondiale del 2018 e la nazione che si è maggiormente resa disponibile in tal senso è l'Irlanda, con possibile approdo della competizione internazionale nella città di Dublino, una delle città più rappresentative della nazione.



# LA DONNA NELLO SPORT

L'8 MARZO È STATA ISTITUITA NEL 1909 NEGLI USA LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA. QUESTA RICORRENZA VEDE QUASI OGNI CITTÀ ANIMARSI DI EVENTI DI OGNI TIPO, E UNA DELLE TIPOLOGIE DI MANIFESTAZIONI PIÙ SFRUTTATE È SICURAMENTE QUELLA DEDICATA AL MONDO DELLO SPORT, RIGOROSAMENTE AL FEMMINILE. "PRATICARE LO SPORT È UN DIRITTO DEI CITTADINI DI TUTTE LE ETÀ E CATEGORIE SOCIALI", DICHIARA LA CARTA DEI PRINCIPI DELLO SPORT PER TUTTI. NONOSTANTE L'ATTUALE ESISTENZA DI FIGURE FEMMINILI DI SPICCO NEL MONDO DELLO SPORT DI OGNI TIPO, LA DONNA NON HA SEMPRE AVUTO LA POSSIBILITÀ DI CIMENTARSI CON LE DISCIPLINE PIÙ DIVERSE.

## SPORT FEMMINILE NELL'ANTICHITÀ

Lo sport ha iniziato a incontrare il sesso femminile soltanto pochi decenni or sono, vivendo in precedenza una netta preponderanza maschile. Nonostante una marginalizzazione della figura femminile molto forte, le donne sono comunque riuscite nel tempo a conquistare ruoli più o meno evidenti nelle più diverse discipline sportive, anche se la canonizzazione e la fine dell'esclusione delle donne dalle attività fisiche risale solo all'inizio del XX secolo. Vi sono delle testimonianze, come il mosaico soprannominato "Le fanciulle in bikini" (IV secolo) di Villa del Casale a Enna, che provano come lo sport fosse praticato dalle donne sin dall'antichità, ma non fu sempre così. Una delle occasioni sportive più importanti della Storia sono sicuramente le Olimpiadi, nate ad Olimpia nel 776 a.C.. Durante quella primissima sessione di gare, che avrebbero dato vita alle competizioni odierne, le sole donne che ebbero la possibilità di partecipare all'evento furono le sacerdotesse; alle altre non fu permesso nemmeno di assistere. La nascita delle Olimpiadi moderne, la cui prima edizione ebbe luogo nel 1896, non vide però

alcun cambiamento significativo. De Coubertin non volle infatti rompere la tradizione classica, impedendo alle donne di gareggiare, affidando alla figura femminile il ruolo di semplice portatrice della corona del vincitore. A dispetto del divieto, una donna greca di nome Stamati Revithi partecipò alla maratona, probabilmente sotto il soprannome di Melpomene, nonostante non fosse

un'atleta ufficiale. Apparentemente, fu estromessa dalla gara a causa dello scadere della richiesta per la partecipazione, ma si sospetta che la vera causa della negazione fu proprio la sua sessualità. Melpomene partecipò comunque, anche se la sua gara terminò ben prima dello stadio Panathinaiko; alcuni ufficiali dell'esercito greco la fermarono a Parapigmata.





### LO SPORT AGONISTICO: LE OLIMPIADI

Da quel primo esempio di sport al femminile, il mondo è sicuramente andato avanti e le campionesse in moltissime discipline non mancano. Tuttavia, come ricordato, per vedere la partecipazione della figura femminile in competizioni sportive è necessario aspettare l'avvento del Novecento. Verso la fine dell'Ottocento nascono le prime manifestazioni femministe, che vedono un forte incremento dell'attività sportiva tra le donne. La prima Olimpiade aperta alle donne fu quella di Parigi del 1900. La prima campionessa olimpica della storia sarà Charlotte Cooper, che si distinguerà per la vincita di cinque titoli individuali a Wimbledon. Nel 1921, la francese Alice Milliat fondò la Federazione sportiva femminile internazionale, per far sì che venissero riconosciute le donne campionesse di sport a livello agonistico. Nello stesso anno, le Olimpiadi di Amsterdam daranno spazio anche alle atlete. Il 1922 e il 1926 furono gli anni dei Giochi mondiali femminili, una risposta delle donne ai classici Giochi Olimpici, che si tennero a Parigi e a Göteborg, smentendo le parole di De Coubertin del 1912 alle Olimpiadi di Stoccolma riguardanti le atlete delle gare di nuoto: - Un'Olimpiade femminile non sarebbe pratica, interessante, estetica e corretta. Un'altra rivoluzione nella storia delle Olimpiadi risale al 1996 ad Atlanta, quando per la prima volta potranno partecipare ai Giochi anche le donne musulmane. Nel 2012, invece, le atlete del Qatar parteciperanno per la prima volta dal 1984 e la giovane ragazza afgana Sadaf Rahimi vincerà la prima medaglia di pugilato al femminile, disciplina introdotta solo dal 2009.

### LA CARTA EUROPEA DELLE DONNE NELLO SPORT

La Carta Europea dei diritti delle donne nello sport fu ideata e promossa dalle Donne Uisp (Unione Italiana Sport Per tutti), insieme ad atlete e giornaliste, nel 1985. Lo spirito che pervade la Carta è ben chiaro sin dalle prime righe dell'introduzione: -La Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport è indirizzata alle organizzazioni e alle federazioni sportive, a tutti gli sportivi, ai gruppi di tifosi, alle autorità pubbliche, alle istituzioni europee e a tutte quelle organizzazioni che possono avere un impatto diretto o indiretto sulla promozione dello "sport per tutti", in particolare per incentivare campagne a favore delle pari opportunità fra donne e uomini nello sport. La Carta mette in luce le disuguaglianze nell'ambito sportivo emerse nel tempo tra uomini e donne, indipendentemente dalle ovvie differenze fisiologiche tra i due sessi, cercando di ottenere

una vera parità tra uomo e donna in campo sportivo. A marzo 2014, la Camera approvò una mozione che obbliga le istituzioni a prendere atto delle effettive istruzioni della Carta, facendo sì che fossero attivate "tutte quelle iniziative economiche e normative necessarie affinché vi sia una effettiva promozione delle pari opportunità nella pratica sportiva, nella fruizione paritaria degli impianti sportivi, nella ricerca di strumenti utili a promuovere la partecipazione femminile alle varie discipline sportive e ai processi decisionali attraverso l'inclusione delle donne nelle posizioni di dirigenza degli organismi federali delle varie discipline sportive".





# STARNUTO

Lo starnuto è una violenta emissione d'aria dai polmoni. Viene solitamente correlata ad uno stato di infiammazione virale, tipicamente nel raffreddore. La funzione del meccanismo per cui si starnutisce è eliminare tramite le vie aeree gli agenti patogeni. Si può anche starnutire a seguito di una reazione allergica verso qualche sostanza particolare oppure semplicemente per irritazione delle mucose nasali causata da polvere, pepe, ammoniaca e altre sostanze. Si può starnutire anche guardando il sole o altre fonti di luce, in questo caso si parla di starnuto riflesso fotico. La sindrome era nota già al tempo degli antichi greci e Aristotele ne fece menzione in alcune sue opere. Riguarda quasi il 15-35% della popolazione. Non solo gli umani starnutiscono, ma moltissimi mammiferi, fra cui anche gli animali domestici come il cane e il gatto. Quando una persona starnutisce, la velocità con la quale il muco lascia il naso può aggirarsi intorno ai 180 km/h; secondo uno studio dei ricercatori della Exel University di Filadelfia lo starnuto viaggerebbe a 320 km/h. Lo starnuto è un atto indotto dall'attivazione di un riflesso trigeminale. Fibre sensitive del nervo trigemino infatti si distribuiscono anche alla mucosa delle cavità nasali ed alla mucosa di parte delle alte vie respiratorie; la stimolazione (ad esempio da parte di pic-

coli corpi estranei, quali polvere o pollini) di tali fibre induce la loro attivazione. Esse scaricano i loro impulsi sui neuroni del nucleo sensitivo principale del trigemino, che recluta selettivamente il centro respiratorio bulbare localizzato nell'area reticolare parvicellulare della colonna parasagittale laterale della formazione reticolare e motoneuroni del nucleo ambiguo vagale. Nel primo caso, le proiezioni sono dirette a motoneuroni midollari deputati all'innervazione del muscolo diaframma e dei muscoli intercostali; nel secondo caso, si tratta di motoneuroni deputati all'innervazione della muscolatura (striata) laringea e faringea. Il risultato è quindi la violenta espulsione dell'aria contenuta nei polmoni e la contrazione coordinata della muscolatura laringea e faringea.

## CURIOSITÀ STORICHE

Lo starnuto nella storia è stato analizzato da studiosi quali Giacomo Leopardi, e Thomas Browne. Gli antichi Greci vedevano nello starnuto un presagio divino collegabile alla situazione in cui esso avveniva ed Aristotele, in particolare, riteneva che, essendo prodotto da una parte sacra del corpo, il capo, fosse esso stesso divino. Riteneva, però, anche che starnutire tra mezzanotte e mezzogiorno fosse un male, mentre da mezzogiorno a

mezzanotte fosse un bene. Anticamente, inoltre, veniva fatta una distinzione fra lo starnuto compiuto a destra e quello compiuto a sinistra: il primo portava prosperità, il secondo, essendo infausto, era visto come presagio di qualcosa di negativo. Probabilmente questa tradizione non sopravvisse nel mondo romano, che comunque sia continuò a dare a questo atto un possibile significato divino e profetico. Questa opinione fu particolarmente attiva nel periodo di Plinio il vecchio, stando alla sua testimonianza, ossia nei primi anni imperiali. Stando a Leopardi la consuetudine di "salutar chi starnuta" fu più recente del "riguardar lo starnuto come un augurio". I greci solevano chiedere a Zeus di salvarli con la formula "ζεῦ, σῶσον", mentre gli antichi romani auguravano "salus" o "salve" a chi compieva l'atto. Così come vi erano molti che davano significati agli starnuti, però, ve ne erano altri che mostravano scetticismo, come Cicerone e Filemone di Siracusa. Lichtenberg nel suo aforisma L 156 (1796-1799) ci ricorda che prosit dovrebbe avere il significato di "Dio non voglia che lo starnutire ti faccia male", dal momento che si ricordano casi in cui un violento starnuto aveva provocato "sordità, cecità, vene varicose e perfino la morte".



DI BANDA MASSIMILIANO

# LA CORSA E LA SALUTE MENTALE, UN BINOMIO PERFETTO



Il movimento e l'esercizio fisico fanno bene sia al corpo sia alla mente, ma in particolare corsa e jogging come aiutano il benessere mentale? Sappiamo tutti che uno dei più conosciuti benefit della corsa è quello di mantenerci in forma aiutandoci a bruciare calorie in eccesso, ma anche di migliorare l'apparato cardiocircolatorio, aiutare a prevenire l'osteoporosi, dare più qualità al nostro sonno..., ma non c'è solo questo. Nella società contemporanea si tende troppo spesso ad abusare di farmaci anche quando non se ne avrebbe realmente bisogno, creando un rapporto di dipendenza tra paziente e medicine. Sempre di più oggi i medici prima di prescrivere l'assunzione di farmaci, suggeriscono ai propri pazienti di intraprendere un'attività sportiva per il benessere della mente. Spesso si è in difficoltà ad affrontare tutti gli impegni della quotidianità, perché allora non utilizzare la corsa come proprio anti-stress naturale? Le caratteristiche insite di questo sport fanno sì che appena ci si libera dagli impegni, sia sufficiente indossare un paio di scarpe da ginnastica per stacca-

re letteralmente la spina dai propri doveri. Avrete provato tutti quanto sia utile praticare dello sport per "sfogarsi". Un'attività di resistenza come la corsa ha proprio in sé questa funzione di scarico, aiutandoci a "buttar fuori" i nostri fastidi e a riprenderci uno spazio privato. Altro punto importante è l'incremento della propria autostima. Raggiungere degli obiettivi nella corsa non fa altro che migliorare la propria immagine di sé; di conseguenza l'aumento della propria sensazione di autoefficacia con-



dizionerà in positivo anche altre aree della propria vita, come le amicizie, il lavoro, ecc.. Come infatti si è riusciti a superare le difficoltà nella corsa e si è agguantata la meta tanto ambita, così aumenta la consapevolezza che lo stesso approccio mentale possa farci raggiungere anche altri obiettivi dandoci una maggiore convinzione nel superare ogni ostacolo. Senza parlare del fatto che l'esercizio fisico aerobico e di resistenza stimola il nostro cervello alla produzione di endorfine, sostanze direttamente collegate alla sensazione di euforia e di benessere, con la conseguenza, provata da molti runners, di una vera e propria felicità del dopo corsa. Inoltre è stato dimostrato da diverse ricerche scientifiche che il correre regolarmente aiuta a migliorare le capacità mnemoniche, la propria creatività e le abilità di apprendimento, abbassando tra l'altro il rischio di un decremento cognitivo relativo all'età. Quindi per concludere auguro a tutti il miglior auspicio possibile... "buona corsa".




# STILE DI VITA SANO: IL SEGRETO PER RITROVARE LA FORMA

NELLA VITA, QUANDO SI COMMITTE UN ERRORE, SI APRONO DUE STRADE: METTERE UNA PEZZA TEMPORANEA OPPURE IMPARARE DALL'ERRORE E MIGLIORARE PER IL FUTURO. QUESTO VALE ANCHE PER LA SALUTE E PER L'ALIMENTAZIONE, CHE NE È ALLA BASE. CHI È DAVVERO IN FORMA NON TEME I CENONI E GLI EVENTI CULINARI DELLE FESTIVITÀ, PERCHÈ SEGUE UN CORRETTO STILE DI VITA. QUESTO INSIEME DI COMPORTAMENTI E MODO DI MANGIARE FUNZIONA COME UN "AMMORTIZZATORE", MANTENENDO IN EQUILIBIO IL PESO CORPOREO AL VARIARE DELLE EVENIENZE.

## L'ATTIVITÀ FISICA

L'alimentazione è un caposaldo, ma non bisogna dimenticare l'attività fisica, l'esposizione a fattori di rischio (es. fumo di sigaretta, inquinamento ambientale), lo stress cronico, il riposo, la qualità delle relazioni sociali ed interpersonali. Come regola generale è bene concentra-

si anzitutto su quei fattori, che riusciamo a cambiare più facilmente: è inutile partire dall'inquinamento, se si abita vicino ad una statale! L'attività fisica può essere inserita in qualsiasi stile di vita ed a qualsiasi età. Non c'è bisogno di iscriversi in palestra, anche in casa si può fare abbastanza, ma, potendo, è me-

glio affidarsi ad un professionista per massimizzare gli effetti dei nostri sforzi. L'unica certezza è che nessuna attività fisica deve essere praticata con lo scopo di mangiare in totale libertà: persino gli atleti professionisti, che bruciano migliaia di calorie al giorno, seguono uno stile alimentare. Per bruciare i grassi il nostro organismo ha bisogno di un'attività blanda protratta per almeno 30/40 minuti: al di sotto di questa soglia si hanno, comunque, effetti positivi in tutti i distretti corporei.

## DIRE NO ALLE SIGARETTE

Smettere di fumare porta grossi benefici, che si protraggono a lungo: dopo dieci anni dal giorno in cui si ha messo fine al vizio si è tornati sostanzialmente come prima di cominciare. Oltre a ridurre il rischio di molte malattie migliora anche la qualità della vita, l'attività fisica diventa più semplice e si apprezzano meglio i sapori ed i profumi di quello che si mangia.

tabolismo basale. Se ben integrata con l'attività fisica può, invece, essere considerata un'ottima alimentazione per mantenere peso e salute dopo il dimagrimento.

#### DIETE FITO-CHETOGENICHE

L'opzione più efficace in assoluto per aggredire la massa grassa. Sfruttano le funzioni metaboliche tipiche dei periodi di scarsità, che hanno permesso alla razza umana di non estinguersi durante le crisi e le carestie. Sotto nomi commerciali diversi (ad esempio: Zeroline, M&B ...) sono accomunate dall'abbinamento di prodotti fitoterapici e proteici, che stimolano le funzioni metaboliche e proteggono reni e fegato. Sostanzialmente permettono di utilizzare i grassi come carburante quasi esclusivo, bruciandone quantità non paragonabili a nessuna altra dieta. Hanno una durata limitata, in genere non superiore alle sei settimane, e consentono di non patire né la fame né la stanchezza tipiche delle diete dimagranti. Vengono proposte nelle farmacie specializzate, solo con autorizzazione medica, con opportuni esami del sangue e controlli periodici da parte del farmacista. In questo modo non solo non sono pericolose per la salute, ma la possono addirittura migliorare: studi clinici hanno evidenziato, ad esempio, l'abbassamento di colesterolo e glicemia.

#### DIETA ZONA

Unisce i vantaggi della dieta mediterranea vera, della quale è una lontana parente, alla capacità di far dimagrire in tempi non biblici. Si basa su un bilanciamento matematico degli alimenti e sull'uso dei grassi Omega-3, che consentono un equilibrio ormonale favorevole alla salute, al benessere psichico e fisico: il dimagrimento è un piacevole "effetto collaterale". Rappresenta la scelta ottimale per gli atleti, che curano maniacalmente ogni ambito della loro vita per massimizzare la prestazione. Non ha controindicazioni e può essere seguita liberamente, ma solo il consiglio di un farmacista esperto o di un nutrizionista può aiutare ad iniziare il percorso nel modo corretto. In alternativa bisogna leggere i trattati di biochimica del dr. Barry Sears, che ha ideato questo stile alimentare, impresa davvero non da poco.

#### DIETE ALLA MODA

Ogni anno nascono e muoiono almeno tre o quattro diete da "rotocalco", pubblicizzate in tutto il mondo. Per il singolo cittadino è difficile discernere fra una moda commerciale e la vera innovazione. L'unico consiglio è quello di

affidarsi ad una struttura qualificata, quale la farmacia, che seleziona a priori i prodotti secondo la qualità. Si chiede uno o più prodotti per dimagrire, ma concordare con il farmacista di riferimento una strategia in base alle proprie esigenze, magari partendo dalla misurazione esatta della massa grassa e della massa magra. I malati cronici e che assumono farmaci con continuità devono, invece, chiedere un consiglio medico specialistico. La regola fondamentale da ricordare è che non si ingrassa davvero fra Natale e l'Epifania, ma fra l'Epifania ed il Natale successivo. Dopo la dieta cambiamo stile di vita!

**L'IMPORTANTE È PERDERE IL GRASSO E NON GENERICAMENTE "PESO"**

**NESSUNA ATTIVITÀ FISICA DEVE ESSERE PRATICATA CON LO SCOPO DI MANGIARE IN TOTALE LIBERTÀ**



#### CHE DIETA SEGUIRE PER PERDERE IL GRASSO?

Non esiste una risposta standard uguale per tutti ed ogni situazione deve essere valutata da un esperto: il farmacista può dare ottimi consigli per orientarsi nel dedalo di alternative, mentre, in caso di patologie gravi, è meglio rivolgersi al medico. Ricordiamoci che l'importante è perdere il grasso e non genericamente "peso": quando eliminiamo l'acqua, non siamo dimagriti e, se perdiamo muscolo, andiamo incontro a grossi guai. Qui di seguito analizziamo alcuni tipi di "diete" molto diffuse descrivendone le caratteristiche.

#### DIETA MEDITERRANEA

Pubblicizzata come la panacea di tutti i mali, in realtà mal si adatta ad una dieta dimagrante in quanto, a basse calorie, obbliga a porzioni ridottissime ed alla fame "cronica". Inoltre, come reazione alla riduzione calorica, l'organismo riduce anche i consumi abbassando il me-



# MANIFESTAZIONI

## NOVEMBRE - DICEMBRE 2016

La lettura delle manifestazioni, sono tratte dall'annuario 2016 con aggiornamenti giunti alla Redazione di Sportinsieme a cura dei Comitati, a margine di questo, non si può garantire che i dati esposti siano confermati dagli Organizzatori.

### EVENTI DELL'HINTERLAND GARDESANO

Hinterland Gardesano ha proprie garanzie assicurative. I soli Tesserati FIASP, usufruiscono, delle garanzie assicurative FIASP-Groupama e la vidimazioni dei concorsi gestiti dalla FIASP.

### NOVEMBRE

#### 2 SETTEMBRE

**43° MARATONA DELLE FRAZIONI Manerba del Garda (BS)** Inf. Meffizzoli Pietro, Tel. 348.0176850-0365.551188 Partenza ore 9:00 [Località Rely] Info@gsmnarba.it Km. 1-4-13

#### 5 NOVEMBRE

**24° TROFEO P.G. FALEGNAMERIA GUERRINI Borgosatollo (BS)** Inf. Tononi Cristian, Tel. 347.8193823 Partenza ore 9:00 [Centro Sportivo] Km. 1-4-13

#### 13 NOVEMBRE

**2° CAMMINATA D'AUTUNNO SUL GARDA Toscolano Maderno (BS)** Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651369 Partenza ore 8:50 [Campo Ippico] Km 1-3,5-8,3

#### 20 NOVEMBRE

**CAMMINATA CON NOI A MONIGA Roniga del Garda (BS)** Inf. Micheli/Don Damiano, Tel. 320.8381513-340.2867386 Partenza ore 9:00 Km. 1-4-9

#### 27 NOVEMBRE

**XXI MEETING CITTA' DI PADENGHE - IX PADENGHE HALF MARATHON** Partenza ore 9:00 Inf. Giuliano Zubani Tel. 030.9907378 Posseriè 6/6] atleticavighezzi@alice.it Km. 1-5-10-21

Padenghe del Garda (BS)  
[Centro Sportivo-Via

### DICEMBRE

#### 4 DICEMBRE

**14° MEMORIAL ALDO PASOLI Solano del Garda (BS)** Inf. Felter Costantino, 035.551389 Partenza ore 8:50 Info@feltersport.it Km 1-3-9

#### 8 DICEMBRE

**Dom CAMMINATA ASPETTANDO IL NATALE - 5° SARA TROFEO FILISINA Pravalle (BS)** Partenza ore 8:50 Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651389 [Piazza del Comune] Info@feltersport.it Km 1-4-8

#### 11 DICEMBRE

**ULTIMI PASSI DELL'ANNO 2016 Puegnago del Garda (BS)** Inf. Felter Costantino, Tel. 0365.651389 Partenza ore 8:50 info@feltersport.it Km 1-4-8

#### 19 DICEMBRE

**41° CAMMINATA AI GARLEC Garlotti di Calcinato (BS)** Inf. Ferrari Giovanni, Tel. 030.8969343 Partenza ore 9:00 [Trattoria Sorriso] manolamarco@alice.it Km. 1-2-4-10

### 1 NOVEMBRE

**1° PERCORRI L'ARMISTIZIO Padova (PD)** Inf. Di Silvestre Marco, Tel. 049.8670659 Partenza ore 8:30 [Impianti sportivi Cà Rasi, Mandria] Km. 3-5-10-20

#### CAMMINATA DEL

**RONDONE Bologna (BO)** [Croce Coperta Casa Gialla] Km.3-7-12 Inf. Zucchi Sandro Tel. 349.7360122 Km 9:00

**28° CASCINE E SENTIERI Casatenovo (LC)** Inf. Viganò Fabio, Tel. 039.9205071 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 8-15-21

**1° PERCORRI L'ARMISTIZIO Padova (PD)** Inf. Di Silvestre Marco, Tel. 049.8670659 Partenza ore 8:30 [Impianti sportivi Cà Rasi, Mandria] Km. 3-5-10-20

#### 35° TROFEO PASOTTI

**Broni (PV)** Inf. Perduca Angelo, Tel. 347.3822082 Partenza ore 8:00/8:30 Km. 7-14-19

#### 2° MARCIA SUL MONTELLO - 9° RADUNO PROVINCIALE GRUPPI FIASP TV Glavera del

**Montello (TV)** Partenza ore 9:00 Inf. Cendron Mario, Tel. 0422.231372 [SS Angeli] segreteria@solidarietattv.org Km. 5-11-18

#### 16° MARCIA NATURALISTICA PARCO DELLO STELLA Rivignano

**Teor (UD)** Inf. Zoccolan Ferruccio, Tel. 335.8415289 Partenza ore 8:30/9:30 prokoriv@gmail.com Km. 5-10-17

**4° MARCIA DELLA FRATERNITA' San Bonifacio (VR)** Inf. Sciucio Romolo, Tel. 338.3247795 Partenza ore 8:30/9:00 lino.romolo@gmail.com Km. 5-10

### 5 NOVEMBRE

**4° CAMPIONATO NAZIONALE RETRORUNNING PISTA 2016 Pietrasanta (LU)** Inf. Vettorato D./Angeli G., Tel. 338.5676903 Partenza ore 16:30 [Stadio Atletica Leggera F. B.] giuseppe@retorunning.com Km. 1,5

**11° MARCIA DI SAN MARTINO San Martino al Tagliamento (PN)** Inf. De Vecchi Claudio, Tel. 0434.88411 Partenza ore 14:30/15:00 Km. 5-10

### 6 NOVEMBRE

**43° STRATREVIGLIO Treviglio (BG)** Inf. Brusaferrì Maddalena, Tel. 334.3547574 Partenza ore 7:30/8:30 [Piazza Cameroni, 1] grupposportivo.avis@yahoo.it Km. 7-15-21-30

**CAMMINATA LA VALLAZZA Mollinella (BO)** Km 3-7-12 Inf. Lazzari Ario Inf. 338.8469828 Partenza ore 9:00

**26° STRACANTU' - PERCORSI ARTISTICI Cantu' (CO)** Inf. Bossi Attilio, Tel. 347.6902406 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 7-13-21

**15° CAMMINATA D'AUTUNNO Veniano (CO)** Inf. Ferrario Carlo, Tel. 333.8087980 Partenza ore 8:30/9:30 muragliamato@tiscali.it Km. 6-12-21

**30° MARCIA DEL RINGRAZIAMENTO Cremona (CR)** Inf. Busetti Sandro, Tel. 339.5415038-0372.39175 anche fax Partenza ore 7:30/9:00 [Via del Sale] gpsperlani@libero.it Km. 6-10-16-22

**41° GIRO DEI GESSI Cesena (FC)** Inf. Liocarni Renato, Tel. 349.7985485 Partenza ore 9:30 Km. 3-6-15

**17° MARCIA AVISINA Bollate (MI)** Inf. Di Franco Giuseppe, Tel. 349.2216118 Partenza ore 8:00/9:00 gpavisini@gmail.com Km. 7-13-20

**29° MARCIA DEL VIN FRIULARO Bagnoli di Sopra (PD)** Inf. Destro Giuliano, Tel. 049.5380059-345.448.8314 Partenza ore 8:30/9:30 giuliano.destro@alice.it Km. 6-12-18

**35° QUATTI PAS TA LA PRADERIA Istrago di Spillimbergo (PN)** Inf. Bisaro Renato, Tel. 0427.40043 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 7-14-21

**23° CAMMINATA P.A. SALSOMAGGIORE - 30° STAFFETTA DI SANTA LUCIA Salsomaggiore Terme (PR)** Inf. Gasparelli Antonio, Tel. 348.0702342 Partenza ore 8:30/9:00 corsiniigiuseppe@libero.it Km. 6

**20° MARCIA TRA I QUARTIERI NEL VERDE La Spezia (SP)** Inf. De Fraia Elisa, Tel. 0187.712211 Partenza ore 8:30/9:00 [Parco della Magliolina, C.so Nazionale] comitatomarcate.sp@gmail.com Km. 8-15

**40° MARCIA DAL DINDIAT Aiello del Friuli (UD)** Inf. De Michele Elisabetta, Tel. 347.6961461 Partenza ore 9:00/10:00 alello\_joannis@libero.it Km. 7-14

**LEGGENDE E STORIE DEI BOSCHI DI MONCRIVELLO Moncrivello (VC)** Inf. Amore Gabriele, Tel. 338.8321867 Partenza ore 16:00/16:30 info@podismodisera.eu Km. 5-12-18-24

**41° MARCIA DELLE CASTAGNE - 2° MARATONA STRABERICA Castegnero (VI)** Inf. Zilio Renzo, Tel. 0444.638200-340.4834515 Partenza ore 7:30/10:00 renzo.zilio@bvpv.it Km. 6-10-20-42

**13° LONGA DA VEDERE Longa di Schiavon (VI)** Inf. Galante Patrizia, Tel. 0444.665192-340.3135133 Partenza ore 7:30/9:00 info@artigianpremiations.com Km. 6-12-20

**ALLA SCOPERTA DEL PARCO DELL'ADIGE - 8° EDIZIONE Verona (VR)** Inf. Isoli Marcellino, Tel. 335.7542254 Partenza ore 8:30/9:00 [Via Belluno 26, Porto S.Pancrazio] info@fiaspverona.org Km. 5-10-16

### 13 NOVEMBRE

**CAMMINATA LA PETRONIANA Bologna (BO)** [Giardini Portam Saragozza] Km 3-7-14 Inf. Parmeggiani Piero Tel. 051.6446424

**28° MARCIA DEL TARTUFO D'ALBA Diano D'Alba (CN)** Inf. Romagnolo Alberto, Tel. 0173.281668-335.6949416 Partenza ore 9:30/10:30 [Loc. Valle Talloira] piemontenatura@alice.it Km. 6-12

**3° MARCIA "LA STRADA DAI FASANS" Villesse (GO)** Inf. Moschion Nicola, Tel. 347.5925246 Partenza ore 9:00/10:00 nicovillesse03@tiscali.it Km. 6-12

**17° MARCIA SULL'ALPE E SUL SAN GENESIO Castello Brianza (LC)** Inf. Cattaneo Andreino, Tel. 039.5310546 Partenza ore 7:30/9:00 Km. 4-8-16-22-30

**25° TRA CAMPI E ROGGE NEL PARCO MOLGORA Carugate (MI)** Inf. Soncin Gino, Tel. 380.6446146 Partenza ore 8:00/9:00 podisti.carugate@gmail.com Km. 6-12-18-27

**38° MARCIA DEL BARBAROSSA - 22° MARCIA SOLIDARIETA' FIASP Roncaglia (PC)** Inf. Porcari Valerio, Tel. 320.0420232 Partenza ore 8:00/9:00 [Via Chiesa Roncaglia, 23] giovannipagan@inwind.it Km. 6-10-15

**10° TRAIL DI SAN MARTINO Carbonara di Rovolon (PD)** Inf. Pierantoni Igino, Tel. 347.0516573 Partenza ore 9:00/09:30 Km. 5-17 atleticobastia@gmail.com

**11° CAMMINATA IN LOMELLINA Pieve Albignola (PV)** Km 6-12-18 Inf. Cosio Claudio Tel. 339.8563518 Partenza ore 8:00/9:00

**35° CJAMINADE PAJ CUEI Pinzano al Tagliamento (PN)** Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432.950342 Partenza ore 9:00/10:00 Km. 6-12-22

**36° CAMMINATA DI SAN MARTINO Parma (PR)** Inf. Orlandini Licinio, Tel. 338.4290655 Partenza ore 8:30/9:00 [Via Colombo] aviscristo.risolli@gmail.com Km. 6-12-21

**42° CAMMINATA DI SAN MARTINO** Cimbro (VA) Inf. Berrini Ermanno, Tel. 0331.946522 Partenza ore 8:30/9:30 berriniermano@alice.it Km. 6-10-18

**44° LA BROSEMADA Dueville (VI)** Inf. Binotto Lorenzo, Tel. 0444.592746-333.8756442 Partenza ore 7:30/9:30 corriconnoidueville@gmail.com Km. 6-12-18-24

**2° MARCIA DI SAN NAZARIO SUI SENTIERI D'AUTUNNO** San Nazario (VI) Inf. Bombieri Ermando, Tel. 329.0064513 Partenza ore 8:30/9:30 Km. 4-7-14

**24° CAMMINATA DI SAN MARTINO** Legnago (VR) Inf. Belluzzo Claudio, Tel. 346.8264190 Partenza ore 8:00/9:00 direzione@centrogirovanillesakus.it Km. 6-14-20

**20 NOVEMBRE**

**4° STRABARIANO** Bariano (BG) Inf. Cozzaglio Maurizio, Tel. 348.4135248 Partenza ore 7:30/9:00 [Oratorio S. Giovanni Bosco] ilgirasole@hotmail.it Km. 7-14-21

**MEMORIAL MICCOLI Mezzolara di Budrio (BO)** Km. 2-6-10 Inf. Farinazzo Martino Tel. 051.805484 Partenza ore 09:00

**44° QUATTRO PONTI SUL LAMBRO** Lambrugo (CO) Inf. Gerosa Alberto, Tel. 338.1946374 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-12-20

**43° MARCIA DEL TORRONE** Cremona (CR) Inf. Gagliardi Francesco, Tel. 348.7308081 Partenza ore 8:00/9:00 [Centro Sportivo Stradivari, Via Milano, 13] gagsco49@gmail.com Km. 7-15-23

**34° MARCIA DELLA FIERA DI CODOGNO** Codogno (LO) Inf. Carlo Benuzzi, Tel. 335.7120048 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-10-15-21

**20° MARCIA CASARILE - 32° STRAGELATA** Casarile (RI) Km. 6-12-19 Inf. Gritti Nazzareno Tel. 02.9055116 Partenza ore 8:00/9:00

**30° MARCIA DI SANT'ANDREA** Anguillara Veneta (PD) Inf. Polsetto Angelica, Tel. 049.5387146 Partenza ore 8:00/9:00 Km. 6-12-21

**37° MARCIA TRA I DINTORNI** Badia Polesine (RO) Inf. Bongiovanni Claudio, Tel. 0425.51715 Partenza ore 8:30/9:00 gp.avisaido.badia@gmail.com Km. 6-11-21-31

**3° MARATONINA DELLA FELICITA'** Torino (TO) Inf. Cicogna Giuseppe, Tel. 011.853012-347.9811901 Partenza ore 8:00 [Parco della Colletta] procivicos@yahoo.it Km. 5-10-15-21

**3° CORRI IN ROSA** San Vendemiano (TV) Inf. Giustiniani Ludovico, Tel. 0438.413255 Partenza ore 10:00 info@trevisomarathon.com Km. 5-10

**6° CORRO ANCH'IO** Palmanova (UD) Inf. Finotti Simone, Tel. 347.4072045 Partenza ore 8:30/9:30 gruppo@marciatoripalmanova.it Km. 7-13

**GORLONGA** Gorla Minore Va Km. 6/13 Partenza ore 08:30/09:30 Info Ferioli Sergio Tel. 333.2985940

**39° MARCIA PER LE PRATERIE** Poianella di Bressanvido (VI) Inf. Milan Gaetano Mario, Tel. 340.5259375 Partenza ore 7:30/9:00 danicopovolario@gmail.com Km. 7-13-21

**26 NOVEMBRE**

**NOVEMBER PORC HOT FEET** Roccabianca (PR) Inf. Corsini Giuseppe, Tel. 338.6070749 Partenza ore 15:00 corsinigiusep@libero.it Km. 6-11

**27 NOVEMBRE**

**CAMMINATA CINQUE FOSSI** Minerbio (BO) Km. 4-7-14 Inf. Bandiera N. Tel. 333.8506123

**15° CAMMINATA INSIEME VERSO IL CENTRAFRICA** Mozzate (CO) Inf. Pagani Maria Carla, Tel. 338.4003500 Partenza ore 8:30/9:30 info@amicocentrafica.it Km. 6-12-18

**11° GIR ANTURNE A GATULI** Gattolino di Bagnolo Cremasco (CR) Inf. Barbati Luigi, Tel. 338.7345312-348.8187857 Partenza ore 7:30/9:00 [Z.I. Chieve] rossy831@hotmail.it Km. 8-11-18

**26° OSSONA INSIEME** Ossona (MI) Inf. Colombo Flavio, Tel. 339.4689289 Partenza ore 8:30/9:00 michela-marino@alice.it Km. 5-12-18

**27° MARCIA AVIS** Villanova sull'Arda (PC) Inf. Negri Gabriele, Tel. 0523.837215 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 4-8-14-20

**2° MARCIA DEL TAVELLO** Vaccarino di Piazzola sul Brenta (PD) Km. 6-12-18 Info Cavinato Dario Tel. 335.281969 Partenza ore 08:30/09:30

**2° MARCIA DELLA GALLINA DI POLVERARA** Polverara (PD) Km. 1-5-13 Info Bellesso Leonardo Tel. 348.0384628 08:00/09:00

**LA CORSA DEI GOLOSI** Bellaria di Igea Marina (RN) Inf. Grossi Pierluigi, Tel. 348.4760310 Partenza ore 9:30 Km. 2-7-11

**26° MARCIA DELLA PREMIAZIONE** Lavis (TN) Inf. Chini Giuseppe, Tel. 0461.240115-340.5260548 Partenza ore 8:30/11:00 Km. 5-10-15-20-25

**38° MARCIA INTERNAZIONALE PER LE COLLINE DI FAGAGNA** Fagagna (UD) Inf. Bertuzzi Leandro, Tel. 335.368041 Partenza ore 8:30/9:00 info@aquilefriulane.it Km. 7-12-21-30

**26° MARCIA DI FINE ANNO RICORDANDO GLI AMICI** Portogruaro (VE) Inf. Zadro Sergio, Tel. 340.6018960 Partenza ore 7:30/9:30 Km. 7-14-18

**7° MARCIA DEL PALLADIO** Quinto Vicentino (VI) Inf. Miazzolo Andrea, Tel. 349.6183451 Partenza ore 7:30/9:30 podisticaquinto@gmail.com Km. 8-14-20

**40° CAMMINATA PAR LE SETTE RIVE** Villafontana (VR) Inf. Lovato Maria Rosa, Tel. 320.9385408 Partenza ore 8:30/9:00 grvillafontana@virgilio.it Km. 6-10-16

**4 DICEMBRE**

**11° MARCIA LUDICO-MOTORIA "BARBADA FEST, AL PASS, AL TROT, AL FRESCO"** Barbata (BG) Partenza ore 7:30/9:00 Inf. Grassi Marcello, Tel. 0363.914260 [Campo Sportivo] mgrassi141@gmail.it Km. 7-14-21

**BABBO NATALE DI CORSA** Rovellasca (CO) Inf. Vanzulli Renato, Tel. 393.9390369 Partenza ore 8:30/10:00 Km. 6-12-17

**9° RITORNA LA PIU' BELLA - 21° MARCIARCOBALENO** Santa Margherita Ligure (GE) Inf. Fenelli Nicola, Tel. 0185.283412-339.5031569 Partenza ore 8:00/9:00 info@maratoninaportofino.it Km. 5-12-22

**32° MARCIA DEGLI ALBERONI** Staranzano (GO) Inf. Delalle Paolo, Tel. 334.9295348 Partenza ore 9:00/10:00 teenagerstaranzano@libero.it Km. 4-13-18

**16° WALKING TOGETHER** Somaglia (LO) Inf. Ferrari Gabriele, Tel. 339.2518231 Partenza ore 8:00/8:30 gpcasalese@tin.it Km. 7-14-21

**6° I SETTE CAMPANILI** Villa Varedo di Besana Brianza (MB) Inf. Rullo Enzo, Tel. 0362.995716 Partenza ore 8:00/9:30 info@ulgirdemunt.it Km. 6-13-20

**28° GIPIGIATA** Gorgonzola (MI) Inf. Gargantini Pierangelo, Tel. 329.7899923 Partenza ore 8:00/9:00 gpg88@gpg88.it Km. 6-10-15-21

**2° AL GIR DI DU PUNT** Commessaggio (MN) Inf. Simioni Sergio, Tel. 333.3723156 Partenza ore 8:30/9:00 Km. 6-12

**41° SU E XO PAEA VOLTA** Padova (PD) Inf. Ponticelli Giuseppe, Tel. 346.3512495 Partenza ore 8:00/9:30 gsvoltabarozzo@gmail.com Km. 6-12-18

**25° CAMMINATA CASTIONESE - 2° 10:2** Castione Marchesi (PR) Inf. Gasparelli Antonio, Tel. 348.0702342 Partenza ore 8:30/9:00 corsinigiusep@libero.it Km. 7-10-15

**7° PROSECCO RUN** Vidor (TV) Inf. Piccin Francesco, Tel. 0438.412124 Partenza ore 10:05 segreteria@atleticacasica.it Km. 10

**37° CORSA PODISTICA LUNGO IL FIUME ZERO** Zero Branco (TV) Inf. Dorò Luciano, Tel. 348.7160116 Partenza ore 9:00 aviszerobranco@gmail.com Km. 6-11-21

**5° CORSE PIGNOTE** Artegna (UD) Inf. De Monte Luca, Tel. 339.5816042 Partenza ore 8:30/10:00 montefaeitr@gmail.com Km. 7-14

**46° TAPASGIAA BUSTOCA** Busto Arsizio (VA) Inf. Nicoletti Claudio, Tel. 0331.681393-335.8483606 Partenza ore 8:30/9:30 claudio.nic@alice.it Km. 7-14

**39° MARCIA DEI 4 MULINI** Bolzano Vicentino (VI) Inf. De Boni Luciano, Tel. 0444.358560-345.3075644 Partenza ore 7:30/9:00 aido.bolzanovic@libero.it Km. 6-10-20

**20° MARCIA DEI TRE** CAPITEI Palesella di Corea (VR) Inf. Margotto Franco, Tel. 0442.329012 Partenza ore 8:00/8:30 info@beccaletto.it Km. 6-12-19

**8 DICEMBRE**

**13° CAMMINANDO INSIEME CON LA CROCE BIANCA** Bergamo (BG) Inf. Leidi Angelo, Tel. 333.7302661 Partenza ore 7:30/9:00 [Via Sicardi, 4] info@crocebiancabergamo.it Km. 8-14-21

**CAMMINATA PER SAN LUCA** Bologna (BO) [Stadio] Km. 2-8 Inf. Boni Elena Tel. 333.8506123 Partenza ore 9:00

**38° TROFEO AZZURRO** Santa Maria Capua Vetere (CE), km. 5/10 - Partenza 9:30 Info Buonopane L./Salzano A. Tel. 0823.846348-811333

**26° MARCIA DELL'IMMACOLATA** Cremona (CR) Inf. Ghisleri Bruno, Tel. 0372.560104-392.7168762 Partenza ore 8:00/9:00 [Via lungo Po Europa] biondo1946@libero.it Km. 6-11-21

**4° CAMMINATA CON AMICI** Gorizia (GO) Inf. Colussi Giuliano, Tel. 339.7267021 Partenza ore 9:00/10:00 sampras2009@libero.it Km. 6-12

**P.A. "CROCE BIANCA CITTÀ" DI BERGAMO (O.N.L.U.S.)**  
Via S. Conti, 12  
24126 BERGAMO

ORGANIZZA  
A BERGAMO  
GIOVEDÌ 8 DICEMBRE 2016

**14° CAMMINAMO CON LA CROCE BIANCA**

Manifestazione podistica ludico motoria a passo libero di km 8 - 14 - 21 valida per i concorsi IVV E PIEDE ALATO FIASP

INFO: ANGELO 333.7302661 SEDE 035/316888







Una delle più grandi novità tecnologiche introdotte nella Grande Guerra fu l'utilizzo dell'aviazione come strumento militare. La costruzione, nel 1903, del primo mezzo in grado di alzarsi da terra fu il primo atto di una rivoluzione totale sia nel campo civile che militare. Niente più fu come prima. In realtà, a livello militare molti ufficiali rimasero inizialmente indifferenti non intuendo subito i grandi vantaggi che si sarebbero ottenuti dall'impiego dell'aereo. In Italia il primo a capirlo fu il maggiore Giulio Douhet il quale fu da subito fermamente convinto che l'utilizzo dell'aviazione sarebbe stato decisivo in una futura guerra. Nacque così, alla fine del primo decennio del '900, la prima squadra di aviazione militare italiana, composta da bombardieri e da caccia. I primi furono prodotti da Giovanni Caproni, un ingegnere trentino che nel 1908 iniziò a brevettare questo tipo di velivoli (ricordati con la sigla "Ca." ed un numero). Nel corso della guerra vennero effettuati vari perfezionamenti fino a giungere, nel 1918, al famoso bombardiere "Ca.46" in grado di volare a 150 km/h e di



trasportare 500 chili di bombe da sganciare sugli obiettivi nemici. Un grande vantaggio ed una grande innovazione che fece dell'Italia lo Stato più all'avanguardia in questo ambito. I caccia, gli aerei

ad uno o due posti dotati di mitragliatrice per i combattimenti aerei, furono invece meno utilizzati. Mentre gli altri Stati ne produssero diverse centinaia, l'Italia inizialmente preferì non fabbricarli



ed importò alcuni Nieuport francesi. Solo nel 1916 comparvero sui cieli dei caccia italiani, come gli SVA e gli Hanriot, in grado di volare ad oltre 200 km/h e dotati di mitragliatrici calibro 7,7. Lo sviluppo di questi modelli però non era sufficiente per rendere gli aerei delle armi efficaci in guerra. A renderli tali furono i primi aviatori e in particolare i cosiddetti "Assi dell'aviazione", i piloti che con la loro abilità seppero dare un contributo decisivo per le sorti di una battaglia. Un appellativo che veniva assegnato solitamente a chi riusciva ad abbattere più di cinque aerei nemici. Il più famoso di tutti fu il tedesco Manfred von Richtofen, soprannominato "l'Asso degli Assi" e "Barone Rosso", in grado di abbattere 80 velivoli tra il 1914 ed il 1918. In Italia le gesta più famose furono quelle di Francesco Baracca (medaglia d'oro al Valore Militare), Fulco Ruffo di Calabria, Luigi Gori e Massimo Pagliano. Leggendaria fu anche l'azione propagandistica intrapresa da Gabriele d'Annunzio il 9 agosto 1918 sui cieli di Vienna con uno SVA 5.



DI LA REDAZIONE



# GRUPPI DI CAMMINO

IN QUESTI ULTIMI ANNI, A CURA DI AMMINISTRAZIONI COMUNALI, ASSL, S.C. MEDICINA SPORTIVA NELLE COMUNITÀ, DIPARTIMENTI DI PREVENZIONE MEDICO CON LA COLLABORAZIONE DEI DISTRETTI E IL SUPPORTO DEGLI ENTI LOCALI, HANNO PROMOSSO L'ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA DENOMINANDOLA: GRUPPI DI CAMMINO.

Vari progetti, sono promossi al fine di contrastare la sedentarietà che è causa o con-causa di molte gravi malattie. Sono rivolti agli ultra 60enni ed alle persone sedentarie per sensibilizzarli sull'importanza di adottare uno stile di vita attivo. Per Gruppo di cammino si intende un'attività organizzata nella quale un insieme di persone si ritrova, due o tre volte la settimana, per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano inizialmente sotto la guida di professionisti e successivamente sotto quella di uno o più conduttori (walking leaders) interni al gruppo e appositamente addestrati. Partecipare ad un Gruppo di cammino non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode) ed è gratuito. Questa attività è svolta principalmente all'interno dei parchi cittadini, possibilmente durante tutti i mesi dell'anno, in compagnia di altre persone, con la presenza di un conduttore. Queste iniziative, possono far parte dell'attività della FIASP a titolo "promozionale", tramite gli Arenti alla Federazione, sensibilizzando però i partecipanti al tesseramento FIASP che pone attive per loro specifiche garanzie assicurative infortuni.

I Gruppi di Cammino si sono sviluppati molto bene in Italia settentrionale, l'ASL di Milano ha presentato un ciclo di incontri molto vasto su una base di programmazione di diversi mesi. Si unisce Como con un suo specifico progetto, anche alcuni paesi della periferia milanese, di seguito Reggio Emilia, Modema, Bologna, Bergamo, Brescia. Per quanto riguarda la FIASP, qualche suo Gruppo propone il gruppo di cammino. Queste iniziative vengano pure codificate e proposte ai cittadini, le stesse possono essere la base trainante per di coinvolgerli nei programmi delle marce omologate FIASP.





# I FIORI DI NATALE

Chi ama il bricolage può realizzare facilmente dei fiori di natale fai da te, belli e decorativi proprio come quelli veri. Prendiamo, ad esempio, le stelle di natale: è possibile creare delle stelle finte con pochissimi materiali e in pochissimo tempo. Servirà della carta crespata rossa e verde, delle cannucce, del polistirolo, della colla, un paio di forbici, un tubetto di colore a tempera giallo e infine dei tappi di barattolo tondi e di misure diverse. Innanzitutto bisogna ricoprire le cannucce con la carta verde per creare gli steli; poi bisogna ritagliare la carta rossa per creare le brattee che andranno incollate a forma di corolla sulla cima delle cannucce. I pistilli, infine, vanno creati con il polistirolo, che va ridotto a palline e colorato con la tempera gialla. Le palline vanno poi incollate al centro della corolla. Così si otterranno dei bellissimi fiori utili per decorare la casa in un vaso, oppure per creare una bella composizione natalizia, come un centrotavola, attaccando i fiori sui tappi di barattoli, usati come base.

## FIORI DI NATALE: IL FIORE PIÙ AMATO UNA PIANTA DI STELLA DI NATALE

Tra i fiori di Natale, quello più gettonato ancora oggi è la stella di natale. Il suo nome botanico è *euphorbia*, ma viene chiamata anche *Poinsettia*, dal nome del governatore americano che per primo governò in Messico, paese d'origine di questa specie. Nei suoi luoghi originari, la stella di natale cresce in realtà fino a diventare un albero o un grosso cespuglio. Alle nostre latitudini, invece, la *poinsettia* viene coltivata soprattutto in vaso, dove non supera mai il metro e mezzo di altezza. Questa pianta viene usata soprattutto come regalo di natale e nella maggior parte dei casi non sopravvive alle festività, perché molti pensano che sia una specie annuale. In realtà, la stella può sopravvivere anche diversi anni se viene tenuta nel modo giusto. Quando fa molto freddo va tenuta in appartamento, in una zona luminosa ma lontana da correnti fredde e fonti di calore intenso. Al termine della fioritura, inoltre, va potata lasciando ogni fusto a massimo quindici centimetri di altezza, per favorire così la nascita di nuovi germogli verdi.



## FIORI DI NATALE: L'ELLEBORO

I fiori di natale sono in realtà tantissimi, non esiste solo la classica stella dalle brattee rosse, anche se oggi in commercio si trovano ibridi con le brattee di vario colore, dal rosa al bianco. Un altro tipo di fiore molto bello da vedere durante le festività è quello dell'elleboro: a differenza della *poinsettia*, questa pianta sopravvive anche a temperature molto basse ed è anche molto più piccola e graziosa. Produce dei bellissimi fiorellini rosa, molto decorativi. Una leggenda narra la nascita di questi fiori, legati alla natività di Gesù: secondo questa storia, una giovane voleva recarsi a Betlemme a rendere omaggio al Salvatore ma durante il tragitto si rese conto di non aver portato con sé un dono per il bambino e per sua madre, la Vergine Maria. La ragazza allora si mise a piangere e le sue lacrime per miracolo si tramutarono in questi bellissimi fiori, che furono poi portati in dono alla Madonna. Anche grazie a questa bella storia, l'elleboro è una pianta davvero adatta per ornare la casa durante il periodo natalizio.



## FIORI DI NATALE: ALTRI FIORI NATALIZI!

Una pianta di corniolo con le bacche rosse Tra i tanti fiori natalizi, ci sono anche quelli del corniolo: si tratta di un piccolo albero che normalmente cresce in mezzo ai boschi, ma che viene coltivato soprattutto durante il periodo delle festività perché produce delle bacche rosse molto ornamentali. In realtà, questi frutti nascono in estate, ma per averli a Natale i cornioli vengono coltivati in serra. Tra gli arbusti bisogna ricordare il viburno, un sempreverde che è decorativo in realtà per tutto l'anno: produce dei bellissimi fiorellini bianchi che crescono a mazzetti, utili per decorare anche un centrotavola. In alternativa, c'è il gelsomino di San Giuseppe, un rampicante che produce dei graziosi fiorellini colorati e che non necessita di particolari cure colturali; oppure c'è la classica camelia, i cui bellissimi e profumati fiori sbocciano proprio in inverno e durano a lungo. Per chi vuole una pianta particolare, c'è il calicanto invernale, i cui fiori gialli sono ottimi per essere recisi e conservati in un vaso, dentro casa.





Mitglied des Deutschen Volkssportverbandes e.V. im IVV

Mitglieds-Nr. 21-0324

Genehmigungs-Nr. OLY 160312



Willkommen Freizeit

# 15. Volkssport-Olympiade

## in Koblenz an Rhein und Mosel vom 6. bis 10. Juni 2017



Bildquelle: Holger Weinand  
Lizenz creative commons

### [www.ivv-olympiade-2017.de](http://www.ivv-olympiade-2017.de)

Veranstalter: Volkssportverein  
„Schnelle Füße“ Koblenz Deutsches Eck e.V.  
[www.schnellefuessekoblenz.de](http://www.schnellefuessekoblenz.de)



IML IVV Cup

Kooperationspartner



[www.dvv-wandern.de](http://www.dvv-wandern.de)



**KOBLENZ**  
VERBINDET.

Koblenz-Touristik



**60 o più  
pagine  
a colori**

**abbonati a...**

# **SPORTINSIEME**

**LA RIVISTA DELLA FIASP**

**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

Strada Lunetta, 5/7/9 - C.P. 29

46100 Mantova

**ABBONAMENTO  
2017**

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

**€ 23,00**

