

SPORTINSIEME



**GIULIA
VINCO**



Periodico della Federazione Italiana Sport per Tutti Sede Nazionale: Strada Lunetta, 5/7/9 - 46100 MANTOVA
Tel. / Fax: 0376 374350 - Dir. Resp.: Dott. Guido Alberto - Franceschini Roberto Redazione ed Amministrazione:
Strada Lunetta, 5/7/9 - Stampa: Grafiche Stella - Via A. Maucci, 12 - Legnago (VR) - Registrazione del Tribunale di
Terzi n. 7/93 del 20/07/1983 - Tariffa Regime Libero: "Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale -
70% - DCB Mantova" Anno 22 - N° 4 - Luglio - Agosto 2018.

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.



ALL'AVANGUARDIA NELLA TECNICA

GRAFICA | STAMPA | CONFEZIONE

www.grafichestella.it

 **stella**
printing industry

SPORTINSIEME

Luglio - Agosto 2018 | N. 4

La RIVISTA è posta in abbonamento al contributo associativo di Euro 23,00 annui, 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 - 46100 MANTOVA

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 - 46100 Mantova - Email: segreteria@fiaspitalia.it

La redazione si riserva di pubblicare o meno gli articoli pervenuti; si riserva inoltre di apporre 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 18 Giugno 2018.

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 31,00 €.

La Redazione ringrazia i propri lettori.



INDICE

- 4 | Editoriale
- 6 | I protagonisti dei Concorsi IVV
- 10 | Discipline sportive
- 12 | Attività dei comitati
- 13 | Sodalizi FIASP
- 20 | Percorsi Permanenti
- 22 | Manifestazioni FIASP cultura e sport
- 33 | Pianeta Donna
- 34 | Maratone vissute
- 36 | Retrorunning
- 39 | La parola dell'Esperto
- 40 | Calendario Manifestazioni
- 45 | Le vie della Fede
- 46 | Manifestazioni particolari
- 47 | Soci FIASP che si fanno onore

Direttori responsabili

Guidi Alberto
Franceschini Roberto

Redazione

segreteria@fiaspitalia.it

Realizzazione copertina

Martini Remo Claudio

Membri organi

centrali della FIASP

Foto di:

Iazzi Bruno, Ferrari Gabriele, Dario Vettorato

Collaboratori Sportinsieme

Luglio - Agosto 2018 - N. 4

Boneto Giampietro	Leone Gianni
Chionna Salvatore Davide	Massimo-G.P.Tavazzano
Fasoli Andrea	Rancan Elena
Ferrari Gabriele	Redaz C.T. Fiasp Cremona
Forni Raffaella	Romano Giuseppe
Gardelli Filippo	Sanvito Claudio
Goi Pietro	Soffiati Aldo
Guidi Alberto	Vinco Giulia
Humanitas.it	Wikipedia
Isldori Corrado	

Editore

FIASP
Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti
Direzione Redazionale
Amministrazione e pubblicità
Strada Lunetta n. 5/7/9
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 22 - N. 4 Luglio - Agosto 2018



Aspetti di un futuro caratterizzato da incognite ma anche di opportunità



Prendo spunto dalla Assemblea Ordinaria FIASP tenutasi il 9 Giugno 2018, per riflettere sul nostro cammino percorso e da percorrere. La Relazione del Presidente Nazionale ha evidenziato le maggior problematiche ed iniziative che hanno caratterizzato l'attività sociale, attività mossa da un filo conduttore, da un intento molto importante che è stato il porsi con attenzione e spirito di servizio verso la conoscenza dei diversi aspetti che caratterizzano l'azione di tutti quelli che operano per realizzare gli scopi sociali, relazionandosi con gli stessi per garantire loro tutela, sicurezza e tranquillità che deriva solo dal rispetto delle regole. I Delegati hanno seguito i lavori con attenzione ed interesse, recepito l'immagine di una Federazione attenta, attiva e consapevole della sua forza seconda a nessuno, ricevendo in questo, l'attività degli Organi Centrali, giusta gratificazione, anche se in una grande famiglia può capitare, che un Delegato intervenendo dimostri di non sapere chi è il Presidente Nazionale e non conosca tutto il lavoro fatto ed in esse-

si percorsi e regole interne e di maggior operabilità e visibilità esterna. Attraverso l'uso delle Circolari ha scandito momenti importanti che interessano la operatività di Comitati Territoriali e degli Affiliati sciogliendo dubbi e quesiti che hanno consentito a tutti di meglio agire ed operare. Sappiamo tutti che abbiamo ancora importanti aspetti da valutare e disciplinare ma nel contempo dobbiamo impegnarci a programmare un cammino di sviluppo della realizzazione dei nostri aspetti e scopi societari, incrementare il numero di persone fisiche o associazioni che vorranno affiliarsi. Il "boom" dell'attività fisico sportiva amatoriale è un fenomeno ormai radicato e sempre in crescita. Dobbiamo quindi ragionare in termini di costante progresso e di espansione di una pratica sportiva amatoriale sempre più diffusa ed oggi presa in seria considerazione dalle Federazioni Sportive Nazionali sempre più in affanno economico, CONI compreso, per cui il movimento amatoriale può costituire un notevole sostegno finanziario, non a caso nella decorsa legislatura

furono presentati quattro disegni di legge che avevano un elemento in comune; si ponevano tutte l'obiettivo di facilitare l'azione delle società sportive in senso lato, delle ASD facilitando adempimenti burocratici e fiscali ed inoltre, novità assoluta, di permettere alle società in tale ambito impegnate di svolgere liberamente anche attività commerciali. Viene ipotizzato un nuovo ruolo del CONI in tale ambito, per sviluppare il concetto sport-salute ed addirittura si ragiona sul potenziamento dell'attività scolastica nello sport e loro convenzionamenti con società sportive.



re. Prendo spunto dal costruttivo intervento del Consigliere Costantino Rancati che ho pienamente condiviso riprendendo la considerazione che in questo anno e mezzo la Nuova Dirigenza Centrale si è molto adoperata per riorganizzare la struttura Federale per dar-

mento e quindi dobbiamo prepararci a nuove progettualità e nuove sfide, dobbiamo incominciare a sviluppare nuovi contatti, interlocuzioni, possibili iniziative, con i diversi soggetti che operano ed opereranno nell'ambito del ludico - motorio, ponendo in essere i

nostri stessi eventi. La Federazione farà la sua parte sviluppando i contatti già in essere con Federazioni Nazionali e con lo stesso CONI, per poter far conoscere le proprie opinioni a livello programmatico normativo, ma a livello del concreto e produttivo operare, occorre che si dia maggiore incisività allo spirito di iniziativa dei Comitati Territoriali che ben conoscendo le realtà locali hanno occasione di contatto con i diversi soggetti che anche in concorrenza operano nel nostro settore per allacciare un dialogo, per provare anche ad avere progettualità comuni ma nel chiaro rispetto reciproco delle proprie regole, gettando così le basi di una reciproca conoscenza che nel momento in cui si giungerà ad una riforma del nostro settore ci consenta di essere visti come valida e conveniente alternativa. La possibilità che ciò avvenga non è necessariamente da collocarsi in tempi lunghi in quanto appena verrà data attuazione al Codice del Terzo settore ne conseguirà che i soggetti esterni al sistema degli (Enti Terzo settore) ETS, ossia quelli che decideranno di non registrarsi nel Registro Unico Nazionale del Terzo settore, continueranno ad applicare il Libro I del Codice Civile, il Tuir sotto il profilo tributario e a fare riferimento ad eventuali norme speciali di settore. Al contrario, gli ETS troveranno invece quasi tutta la propria regolamentazione nel Codice del Terzo settore sia sotto il profilo civilistico sia sotto quello tributario. Sulla base dell'attuale impianto normativo, le Federazioni sportive, gli enti appartenenti alle discipline sportive associate (DSA), gli enti di promozione sportiva (EPS), le associazioni sportive dilettantistiche (ASD) e le società sportive dilettantistiche (SSD) che decideranno di registrarsi nel Registro Unico Nazionale del Terzo settore lo dovranno fare in via volontaria, non essendo previsto alcun automatismo tra l'iscrizione nel Registro istituito dal Consiglio Nazionale del CONI finalizzato al riconoscimento ai fini sportivi delle associazioni/società sportive dilettantistiche, già affiliate alle Federazioni Sportive Nazionali, alle Discipline Sportive Associate ed agli Enti di Promozione Sportiva (Delibera Coni n. 1574 del 18 luglio 2017). Teniamo presente inoltre che vi è una tendenza che si è attivata se non ancora in forme importanti che è quella dall'uscita dal mondo ludico - motorio di so-

cietà che non riescono più ad organizzare eventi per la complessità degli adempimenti organizzativi o per l'impossibilità di assolvere alle disposizioni in materia di sicurezza e tutela dei partecipanti.

Dobbiamo tentare di governare questi fenomeni e non subirli. Come anche nella nostra Assemblea ricordato, la Federazione sostiene anche economicamente iniziative e progettualità che con serio contenuto vanno



in questa auspicata direzione ricordando sempre che dobbiamo chiaramente porci e farci conoscere per quello che siamo e per come operiamo senza ammorbidimenti non dimenticando che una simpatia e condivisione della bontà della azione della Federazione ottenuta variando con possibilismo le regole Federali o puntando su offerte promozionali non creano una solida base di una possibile nuova adesione, ma non essendo situazioni ripetibili, spostano solo il problema di coloro che mossi da mera utilità andranno ugualmente altrove se l'operazione sarà di loro convenienza. Anche la Federazione dovrà studiare iniziative nell'ottica appena descritta per le quali dovrà chiedere la collaborazione e disponibilità dei Comitati Territoriali interessati.

Penso che sia giunto il momento di provare a crescere, governare le novità, presentandosi come alternativa a cambiamenti che a breve interverranno con l'applicazione del Codice del Terzo Settore alle ASD ed in futuro quando, ripresentati i vari disegni di legge, andrà in porto la riforma dell'attività amatoriale e Ludico - Motoria.

IL Presidente Nazionale Dr. Alberto Guidi



NON CHI COMINCIA MA CHI PERSEVERA

4^a parte

25.000 Km



COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
BATTIGELLI SILVANO	UD	2018
MANDELLI LUCIANO	VA	2018
ZAINA SILVANO	PN	2018
BUSON GIORGIO	VI	2017
CAVAGNOLI FRANCESCO	CR	2017
MAISTRELLO ROBERTO	VI	2017
POZZI GIANMARIO	MB	2017
REBECCHI ERNESTO	PC	2017
VIERO ANGELO	VI	2017
ZANELLATO GIANCARLO	VI	2017
ALQUATI ANNA	CR	2016
BERENGAN NERINO	RO	2016
BIELLA FRANCESCO	MI	2016
BORTOLI MAURO	VI	2016
CONTIERO ANGELO	PD	2016
CRIPPA CORRADO	MI	2016
FUREGATO LUIGI	RO	2016
GUALANDRIS DANILO	BG	2016
GUERRESCHI GALLI ELDA	CR	2016
MAI MARIO	LO	2016
MERLO LUIGI	MB	2016
PAGNUTTI PIETRO	UD	2016
PELAGATTI ALBERTO	VI	2016
RONCAGLIA FRANCESCO	VI	2016
VETTOREL GIACOMO	VI	2016
ZAMPIRON CLAUDIO	PD	2016
ZANOTTA ORESTE SILVANO	MI	2016
BOSELLI EMILIA	PC	2015
CURTARELLI CLAUDIO	CR	2015
GALVANI EZIO	VI	2015
MEREGALLI ANTONIO	MB	2015
NARDI STEFANO	VI	2015
PASQUATO GELMINO	VR	2015
ZUCCHI ALDO UMBERTO	VA	2015
CRESTANI DIEGO	VI	2014
GUBERNATI OSCAR	BI	2014
LAMBERTI ALFONSO	VA	2014
PEROTTI ADRIANO	PC	2014
ROSSI SIMONE	VI	2014
TOSETTO MARIO	VI	2014
TRENTO UMBERTO	PD	2014
ZALTRON GIAN LUIGI	VI	2014
AZZETTI PAOLO	TN	2013

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
BONFA' TARCISIO	VR	2013
CRISCUOLO CIRO	BS	2013
DENOVA CARLO	MI	2013
PAGANI GIOVANNI	CO	2013
ROCCA WOLMER	PC	2013
DE VECCHI CLAUDIO	PN	2012
MAZZETTA ANNA	CO	2012
NAVA MARCO	MB	2012
ZANELLA ILARIO	VI	2012
PERIN MANTELLO SILVIO	BI	2011
RAGAZZO GIORGIO	VE	2011
SABBIONI GAUDENZIO	LO	2011
BONO CAMILLO	VA	2010
COZZI PAOLO	MI	2010
FELETTI BRUNO	VE	2010
FELLER MICHELE	TN	2010
GAGLIARDI FRANCESCO	TN	2010
GALIMBERTI ENRICO	CO	2010
IANNUZZI ANGELA	MB	2010
PEDOTA GIOVANNI	VA	2010
SANVITO CLAUDIO	LC	2010
SOLARI OPILIO	PC	2010
ANGELINI GIANNICOLA	MI	2009
BASSANI GIUSEPPE	LC	2009
CIANCI FRANCESCO	CO	2009
FACCHINETTI REMO	BG	2009
FONGARO GENOVEFFA (GINA)	VI	2009
LUCCA VIARO GIOVANNA	TN	2009
MANDOLFI WALTER	VI	2009
MILLIN LIDA	PN	2009
MONTRASIO GIUSEPPE	MB	2009
MORO CESARE	TV	2009
RADAELLI EUGENIO	MI	2009
RAMPOLDI BATTISTA	CO	2009
VETTORAZZO FRANCESCO	VI	2009
VISIGALLI ANGELO	LO	2009
ZANELLA GUERRINO	VI	2009
CARNINI PIETRO	CO	2008
FAGAN MATTEO	VI	2008
GRIMOLDI CARLO	CO	2008
LUALDI BROVELLI EZIO	VA	2008
LUONI CESARE	VA	2008
MURARI ANGELINO	PD	2008

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
NERI GIANFRANCO	VA	2008
SOLMI UMBERTO	MI	2008
TONDEUR DOMINIQUE BERNARD	PV	2008
TURRI ENRICO CELESTE	BG	2008
AGOSTINI FIORELLA	PD	2007
BARRA ANTONIO	MI	2007
BASSANESE REMO	VI	2007
BOSONI GIANLUIGI	VA	2007
BRICCHI RINO	LO	2007
CARLOTTO ARMANDO	VI	2007
CHIRICO VITO	MI	2007
D'ERCOLE LEOPOLDO	VI	2007
FERRARIO FEDERICO	MI	2007
FERRI CLAUDIO	PC	2007
FUSAR BASSINI DOMENICO	CR	2007
GOBBI GIANFRANCO	VA	2007
LAMPUGNANI GIOVANNI	PV	2007
MICCOLI GIORGIO	GO	2007
NATIVI ALESSANDRO	MI	2007
PARLATORE SERGIO	PC	2007
PIGNOLI SERGIO	PR	2007
POZZI ANGELO	VA	2007
RIGAMONTI SILVANO	PR	2007
TARSI MARIO	MB	2007
TESSAROLO SERGIO	VI	2007
ZANETTOLO BATTISTA	VI	2007
ANTONELLO LUIGI	PD	2006
FONTANA ANTONIO	VA	2006
FORGIONE MARCO	MI	2006
GIANESINI LUCIANO	VI	2006
GUAZZO LORENZO	VI	2006
MANTOVANI GIORGIO	RO	2006
MORI PIETRO	PC	2006
PUSCHI LUCIANO	BG	2006
REVRENNA ELIO	VA	2006
SALVI FRANCO	BS	2006
ZARILLI TERESA	CO	2006
ZILJO MAURIZIO	PD	2006
BLATTO MARIO	TO	2005
BONGIOVANNI CLAUDIO	RO	2005
CANTON RENZO	TV	2005
CORONELLI ANGELO	VA	2005
DIAMANTI GABRIELLA	VI	2005
MANINI ERMANNA	MI	2005
PASQUALATO ANTONIO	VI	2005
REVRENNA MARIA RINA	VA	2005
RIZZOLO LUIGINO	VI	2005
ROSSI GIUSEPPE	VA	2005
ROTOLO FABRIZIO	VA	2005
TENTORI PASQUALE	LC	2005
ARMENTI CIRO	VE	2004
BAU' GIORGIO	VA	2004
CANAL MAURIZIO	MI	2004

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
CECCHINI FRANCO	MI	2004
DAMBROSI LUCIO	UD	2004
DELL'OCA ANTONIO	MB	2004
FILIRA FERNANDO	PD	2004
FUREGATO ROBERTO	RO	2004
GALIMBERTI ANDREA	CO	2004
LATTUADA GIUSEPPE	VA	2004
LUCCA PATRIZIO	TN	2004
NIEGO ANTONIO	VI	2004
OTTOLINI ATTILIO	CR	2004
PAGANIN GIOVANNI	PV	2004
PUATO OSCAR	PD	2004
SARTORATO LUIGI	VA	2004
VERGANI ALESSANDRO	MI	2004
ARTEMISI DARIO	BG	2003
ARTINI MARIA ROSA	PC	2003
CENTONZE GUIDO	MI	2003
GALLI CARLO	PC	2003
GANDOLFI ERMANNO	PC	2003
LANDONIO ARSENIO	MI	2003
NARDI VASCO	VI	2003
PAVESI FRANCO	PV	2003
VANOLI STEFANO	VA	2003
ZADRO SERGIO	VE	2003
ACHINO GIANFRANCO	GO	2002
BRAMBILLA ANGELO	CO	2002
FERRACIN ONORIO	MI	2002
GUIDI AVV. ALBERTO	CR	2002
MONETTI GIUSEPPE	VE	2002
PIROLA GIANCARLO	MI	2002
RUSTICHELLI MARCELLO	MI	2002
SALA NEVIO	MI	2002
VANIN MARIO	VA	2002
VIERO SILVANO	VI	2002
ZERBINATTI MARCO	PN	2002
ARVEDA CLAUDIO	CO	2001
ARZENTON FRANCESCO	VR	2001
CAROLI VINCENZO MASSIMO	MI	2001
CASAGRANDE GIANI	PN	2001
CONVERTINI DONATO	MI	2001
D'ASCENZO GIUSEPPE	PD	2001
FERRI ENZO	MB	2001
GALLI GIAMPAOLO	CR	2001
GALVAN SIRO	TV	2001
GARZARO TIZIANO	VI	2001
GROTTO MANFREDO	VI	2001
LAMPREDI ANGIOLETTA	PC	2001
MARCHETTO ELIO	PD	2001
SIRONI ANGELO	MB	2001
ALIPRANDI RENATO	NO	2000
BELLINO LUIGI	MI	2000
CALCAGNILE GIUSEPPE	MI	2000
CELENTANO CIRO	PD	2000

segue >



COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
DALLA MORA GRAZIANO	VI	2000
DE CENZO EUGENIO	PD	2000
FASCINA DANILO	PD	2000
LUCCHINI ARMANDO	VI	2000
MUSSO AGATA	VA	2000

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
PEREGO GIANCARLO	MB	2000
ROSSINI FRANCO	CO	2000
SANGALLI GIANFRANCO	PV	2000
TESTA RENATO	PC	2000

**1.150 Km**

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
BATTIGELLI SILVANO	UD	2017
CORNACCHINI GIOVANNI	MI	2017
GAMBARDILLA CARMELO	PC	2017
MARIANI ALFREDO	PV	2017
PIAZZA REMIGIO	CR	2017
PICCININI GUIDO	PR	2017
ROBOL ANTONIO	CO	2017
VIERO ANGELO	VI	2017
ZONTA RITA	VI	2017
ABETINI GIORGIO	UD	2016
AMBROSINI LUIGI	CR	2016
ANGELINI GIANNICOLA	MI	2016
DAL MASO MARIO	VI	2016
DEI NEGRI ELVIRA	PN	2016
FEDEL MAURINO	UD	2016
FINCATO VITTORIO	VE	2016
MANFRIN FLAVIO	VA	2016
ZAINA SILVANO	PN	2016
PASETTO GIANLUIGI	VR	2015
ROMAGNOLI SANDRO	VI	2015
ZANOTTA ORESTE SILVANO	MI	2015
CONTI PIER MARIO	CO	2014
CURTARELLI CLAUDIO	CR	2014
GALIMBERTI ENRICO	CO	2014
ZANELLA ILARIO	VI	2014
BIELLA FRANCESCO	MI	2013
CAMILETTI CLAUDIO	VR	2013
LUSETTI BRUNO	VA	2013
PAGNUTTI PIETRO	UD	2013
SCHIAVI ANDREA	PC	2013
STELLA GIUSEPPE	CR	2013
AZZETTI PAOLO	TN	2012
BOBBIESI GIUSEPPE	PV	2012
BORTOLIN MARCO	PN	2012
GAGLIARDI FRANCESCO	TN	2012
MAI MARIO	LO	2012
NARDI STEFANO	VI	2012
PAGANINI ANGELO	VA	2012
SERAFIN LUIGI	VI	2012
CAROLI VINCENZO MASSIMO	MI	2011
CRISCUOLO CIRO	BS	2011

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
GALIMBERTI ANDREA	CO	2011
LAMBERTI ALFONSO	VA	2011
RADAELLI EUGENIO	MI	2011
VOLONTE' ANDREA	CO	2011
ZACCHETTI CARLETTO	MI	2011
FELLER MICHELE	TN	2010
GALVANI EZIO	VI	2010
GARLASCHI DONATO	MI	2010
MANDOLFI WALTER	VI	2010
RAMPOLDI BATTISTA	CO	2010
ZANABONI ALDO	MI	2010
BORGHES FABIO	GO	2009
INZOLI SERGIO	CR	2009
LANDONIO ARSENIO	MI	2009
LUCCA VIARO GIOVANNA	TN	2009
NERI GIANFRANCO	VA	2009
SCANNAPIECO PASQUALE	MI	2009
ZERBINATTI MARCO	PN	2009
BANFI FULVIO	MI	2008
BASSANI GIUSEPPE	LC	2008
MOLINARI GIUSEPPE	PC	2008
MORO CESARE	TV	2008
PARISE MARIANO	VI	2008
PERDUCA ANGELO	PV	2008
PERES ATTILIO	UD	2008
RE FRANCO	PC	2008
ZUCCOTTI PASQUALE	CR	2008
ARVEDA CLAUDIO	CO	2007
FUSAR BASSINI DOMENICO	CR	2007
MANDELLI LUCIANO	VA	2007
MIGLIORINI FABIO	PC	2007
OTTOLINI ATTILIO	CR	2007
PASQUALIN PIETRO	BG	2007
PIGNOLI SERGIO	PR	2007
RIGAMONTI SILVANO	PR	2007
VETTORAZZO FRANCESCO	VI	2007
AGAZZI UMBERTO	GO	2006
ARTEMISI DARIO	BG	2006
CORTI PIERDOLFO	BG	2006
D'ASCENZO GIUSEPPE	PD	2006
GALLI CARLO	PC	2006

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
MERLO LUIGI	MB	2006
OTTAVIANI BRUNO	VR	2006
PUSCHI LUCIANO	BG	2006
CAVAGNOLI FRANCESCO	CR	2005
CENTONZE GUIDO	MI	2005
CORONELLI ANGELO	VA	2005
GUIDI AVV. ALBERTO	CR	2005
LUCCA PATRIZIO	TN	2005
MEREGALLI ANTONIO	MB	2005
MICCOLI GIORGIO	GO	2005
MILLIN LIDA	PN	2005
PITTONI GIUSEPPE	GO	2005
ZILIO MAURIZIO	PD	2005
ARZENTON FRANCESCO	VR	2004
CAVRIANI FRANCA	VE	2004
DE BONI GIANCARLO	MI	2004
MONETTI GIUSEPPE	VE	2004
NARDI VASCO	VI	2004
NATIVI ALESSANDRO	MI	2004
PANCINI LUIGI	PC	2004
PARONITTI STEFANIA	PD	2004
ZADRO SERGIO	VE	2004
ZANETTELLO SEBASTIANO	VI	2004
ARMENTI CIRO	VE	2003
DE CENZO EUGENIO	PD	2003
DE MONTE CESARE	VR	2003

COGNOME E NOME	PROVINCIA	ANNO CONCORSO
FASCINA DANILO	PD	2003
NAVA ERMINIO	CR	2003
PENTO BIANCAROSA	VI	2003
RONCAGLIA FRANCESCO	VI	2003
DANESE MASSIMO	VI	2002
RIVA ENZO	BG	2002
ROSSINI FRANCO	CO	2002
STIEVANO CLAUDIO	PD	2002
CALCAGNILE GIUSEPPE	MI	2001
CARDILLO NICOLA	VA	2001
GARZARO TIZIANO	VI	2001
PIANEZZOLA BRUNO	VI	2001
RIMOLDI ANTONIETTA	CO	2001
SCUKA LUCIO	TS	2001
VIERO SILVANO	VI	2001
CALORE GIAMPAOLO	PD	2000
CANALI MARIO	UD	2000
CELENTANO CIRO	PD	2000
LOVATI GIOVANNI	MI	2000
MAGUGLIANI TIZIANO	MI	2000
MAZZONETTO GIUSEPPE	PD	2000
POZZANI EVANDRO	VR	2000
SALA NEVIO	MI	2000
SAPORITI ALFREDO	VA	2000
SENSI PACINI PAOLA	MI	2000
ZUCCHI WANDA	MI	2000



TRIATHLON

una passione, tre discipline



Cos'è il Triathlon

Sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine una prova di nuoto, una di ciclismo e una di corsa, senza interruzione. Il triathlon è divertimento, salute, sfida con sé stessi, impresa, armonia con la natura. È uno sport giovane, nuovo, che accomuna insieme le tre discipline più popolari e praticate, in un'unica prova. I concorrenti devono infatti passare senza interruzioni da una frazione di gara all'altra, dimostrando ottime capacità condizionali quali forza e resistenza, ma anche buone capacità coor-

dinative, dovendo esprimere durante il loro sforzo gestualità sportive completamente differenti tra loro, quali il nuotare, il pedalare ed il correre.

Il Triathlon 'classico', quello cosiddetto olimpico le cui distanze sono nei programmi delle Olimpiadi, si disputa sui 1500m a nuoto, sui 40 km in bicicletta ed infine, sui 10 km di corsa. Ma numerose sono le varianti delle distanze del Triathlon, a seconda dell'età e delle caratteristiche tecniche; dal Triathlon 'per tutti' a quello dell'Impresa, queste tutte le distanze:

TRIATHLON	NUOTO	CICLISMO	CORSA
Super Lungo	3.800 m.	180.000 m.	42.195 m.
Lungo	4.000 m.	120.000 m.	30.000 m.
Medio	1.900 m.	90.000 m.	21.000 m.
Olimpico	1.500 m.	40.000 m.	10.000 m.
Sprint	750 m.	20.000 m.	5.000 m.
Super Sprint	400 m.	10.000 m.	2.500 m.
Triathlon distanza Youth	300 m.	6.000 m.	2.000 m.
Triathlon Staffetta	250/300 m.	5.000/8.000 m.	1.500/2.000 m.
Minitriathlon	200/300 m.	3.000/4.000 m.	1.000/2.000 m.

Le tre discipline sportive che attiva il "Triathlon": nuoto-ciclismo-podismo, sono le stesse che rientrano nel contesto della FIASP; quindi, possono essere fonte di progetti organizzativi a cura delle entità sportive affiliate alla FIASP, tali iniziative, a titolo promozionale possono favorire fra i giovani, la conoscenza e la pratica delle stesse discipline sportive esercitate.

TESTIMONIANZE DI UN SOCIO FIASP

Di Dagradi Giorgia

In famiglia ho sempre sentito parlare di FIASP, dai nonni, alla mamma che è commissario dal 1991, allo zio, ma non conoscevo esattamente cos'era e cosa significava. Poi dal 2012 ho cominciato a partecipare a qualche marcia e non capivo perché alcuni correvano e altri marciavano tranquillamente. Io che sino a quel momento avevo partecipato a corse del CSI competitive, non riuscivo a spiegarmi cosa significasse correre o camminare senza competere, ma poi ho compreso. Ho capito lo spiri-

to con cui si partecipa a queste manifestazioni e le cose importanti che si trasmette l'essere insieme correndo o camminando senza rivalità e facendo nuove amicizie. Questi eventi mi sono state molto utili anche nel proseguo della mia prima disciplina sportiva iniziata a sei anni ovvero il "triathlon". Alternare corse rilassanti con competizioni impegnative, mi hanno fatto crescere non solo athleticamente ma anche umanamente, nel racconto che segue è la parte agonistica che prevale, perché voglio descrivere cosa si prova quando ci si trova sotto pressione per una competizione, anche se non conta essere primi o ultimi, un po' come le marce FIASP.

Dopo aver passato una notte insonne, siamo arrivati a destinazione. Tra i visi famigliari e amici si riconosce in tutti l'ansia che ci accomuna ma il bello della squadra è che ci si fa forza a vicenda

Via, la gara è iniziata, il pubblico che urla, i giudici che osservano, ormai non contano più i compagni di squadra e nemmeno il colore del body, ora conta la testa.

Una bracciata dopo l'altra, per un attimo tutto si fa silenzioso, la competizione e la voglia di superare non mancano, ma se si vuole arrivare alla fine bisogna dosare la fatica, saper ascoltare il proprio corpo.

Si esce dall'acqua e si inizia a correre verso la zona cambio, dove sono posizionati la bici e il caschetto: l'aria sulla pelle, l'adrenalina che inizia a crescere e la fatica che comincia a farsi sentire.

Ogni secondo ha la sua importanza, la precisione deve regnare, si è soli contro tutti.

Un salto e si ricomincia: l'asfalto che scorre sotto le ruote, ogni curva, ogni salita, tutti che cercano di stare in scia per recuperare le forze; altre due pedalate e ci siamo: si scende dalla bici e si rientra nella zona cambio, occhi fissi verso la postazione.

È l'ultima parte, le ultime fatiche, ormai ci siamo: si deve dare tutto, bisogna solo pensare al traguardo, mentre si corre si deve guardare avanti, adesso le gambe vanno da sole, non ci si può più fermare.

Finalmente si vede il traguardo, non importa se si è primi o

ultimi, tutta la fatica viene ripagata dalla soddisfazione di averci provato, di aver lottato, di aver resistito anche quando avresti voluto fermarti e dire: "ora basta!"

La tensione è terminata e ora si pensa già alla prossima gara. Ciò che rende bello praticare uno sport è la passione che ci si mette, l'atteggiamento con il quale lo si affronta: questa non è la disciplina più difficile, non è la più faticosa, né la più bella, ma di sicuro il triathlon è diverso e unico.





CREMONA

Premiazioni del concorso "partecipa e ti premio"

Una folta presenza di podisti e simpatizzanti ha dato vita venerdì 20 aprile 2018 alla serata organizzata dal Comitato Territoriale FIASP di Cremona che ha celebrato l'atto conclusivo del Concorso "Partecipa e ti premio" con le relative premiazioni a favore di 77 marciatori che si sono distinti per l'assidua frequentazione alle marce FIASP del Comitato di Cremona nel corso del 2017



Il Concorso è del tutto gratuito, su base volontaria, ed ha avuto origine alcuni anni fa riscuotendo da subito un notevole successo; esso intende premiare la partecipazione dei podisti Soci FIASP alle marce organizzate nel territorio del Comitato. Quest'anno il premio è consistito nella consegna di un giubbino tecnico personalizzato ai primi 25 classificati ed una maglietta sportiva a tutti coloro che hanno preso parte ad almeno 30 manifestazioni. Cornice dell'evento la bella sala all'interno della restaurata Fornace di Soncino, ospiti del locale Gruppo Podistico AVIS AIDO Amici dello Sport capitanato da Carmela Nichetti, alla presenza dell'Assessore allo sport e del Sindaco di Soncino ed onorati dalla partecipazione del Presidente

Nazionale FIASP Alberto Guidi. Isaia Pavesi, Presidente del Comitato di Cremona, ha accolto calorosamente i partecipanti ed è stato promotore della consegna di un contributo economico, derivante dalla Giornata Nazionale FIASP 2017, destinato quest'anno all'Associazione "Officina dell'aiuto" di AUSER Crema, quale riconoscimento per le numerose iniziative di volontariato che svolge nel nostro territorio. La serata ha riscosso unanimi consensi, in particolare per lo spirito di socialità che ha saputo creare e si è conclusa con il tradizionale e molto apprezzato rinfresco per condividere il piacere di sentirsi parte di una grande compagine molto unita ed affiatata.



Gruppo Podistico Corbette

Corbetta MI



Agli inizi del 1977 un gruppo di amici sportivi con la passione per la corsa, ha iniziato a ritrovarsi durante il tempo libero per trascorrere qualche ora insieme correndo. In pochi mesi il gruppo si è infoltito e il 30 luglio 1977 è stata ufficializzata la nascita del GRUPPO PODISTICO CORBETTESE

Da allora i colori bianco-azzurro della divisa della Società sono stati presenti in tutte le manifestazioni podistiche della Lombardia e del Piemonte e per parecchie volte gli atleti della nostra Città sono saliti sul podio delle premiazioni portando alto il nome di Corbetta. Con il passare degli anni il Gruppo si è consolidato, grazie anche ad un notevole incremento delle iscrizioni da parte di giovani sportivi. Dagli anni novanta le manifestazioni sono diventate sempre più importanti ed impegnative con la partecipazione dei nostri atleti a diverse maratone tra cui Parigi, New York, Venezia, Roma e Torino e a mezze maratone come Ceriale e Gravellona Toce, nonché a vari eventi svoltisi in montagna, conseguendo ottimi risultati.

Il Gruppo ha partecipato inoltre a numerose manifestazioni a tappe fra le quali "Il Giro degli Etruschi", "Il Giro dell'Isola d'Elba" e dell'"Isola del Giglio", la tradizionale "Marcialonga" in Val di Fassa a Moena. Il 25 Novembre 2007 il Gruppo Podistico Corbette ha festeggiato il suo 30° anniversario di attività sportiva. Alla celebrazione della ricorrenza erano presenti il Sig. Ugo Parini Sindaco del Comune di Corbetta, il Sig.

Domenico Scarfò Assessore allo Sport ed il Sig. Franco De Vecchi sponsor ufficiale, ai quali vanno i più sentiti ringraziamenti per la preziosa collaborazione e la disponibilità dimostrata a sostegno delle iniziative promosse.

A differenza di molti altri sport la corsa non comporta costi eccessivi per la sua pratica e, nonostante questo, un'attività podistica svolta con regolarità porta innumerevoli benefici al nostro corpo, soprattutto a livello di respirazione, circolazione sanguigna e forma fisica, ai quali si aggiungono quelli psicologici come maggior entusiasmo, miglioramento del riposo e sensazione di maggior energia e, non da ultimo, favorisce la socializzazione grazie a continue nuove amicizie. Tutto ciò porta sicuramente ad un miglioramento complessivo della qualità della vita.

Il gruppo ha tra i propri obiettivi anche la continuazione e la diffusione di questa attività sportiva per il futuro e, quindi, attende nuove iscrizioni da effettuarsi direttamente presso la sede di Via Roma, 17, Corbetta (MI) tutti i venerdì dalle ore 20:30 alle ore 22:00 o contattando telefonicamente il Presidente Sig. Janos Toninelli Tel. 3391553500.

16ª CORBETTA DI SERA



Località: Corbetta (MI)
Data: Venerdì 6 luglio 2018
Ritrovo: Dalle ore 19:00 presso il C.S. Onda Verde -via Trento, 37-Corbetta (MI)

Partenza ufficiale: Ore 20:35
Itinerario: Km 6 - corrente
Ristorazione: Sul percorso-Arrivo
Riconoscimenti alimentare: Individuale prodotto

ai primi 400 iscritti
 Cesti gastronomici ai gruppi con almeno 15 partecipanti.
Informazioni: Mario-340 69 53 623 - Janos 339 155 35 00
 podistica.corbetta@libero.it

Iscrizioni: Individuali dalle ore 19:15 e fino all'orario di partenza
 Gruppi solo su prenotazione entro mercoledì 4 luglio



Camisano Running



Camisano (CR)

Tutto è iniziato nei primi anni '80 quando a Camisano, l'unione di alcuni sportivi del paese, ha portato alla costituzione della "POLISPORTIVA CAMISANO": la polisportiva inizialmente era composta dal Gruppo dei Ciclisti, dal Gruppo dei Calciatori e dal Gruppo dei Podisti

Il 1988 è l'anno in cui la Polisportiva organizza il primo "GIROVERDE", corsa podistica non competitiva con affiliazione FIASP che si svolge nelle campagne circostanti al paese. La manifestazione che ottiene 600 iscritti si caratterizza per due positivi fattori, uno naturale dei fontanili ed uno organizzativo, che impone una partenza preceduta dalla staffetta degli organizzatori, facendo rivivere i bei tempi della partenza insieme, purtroppo però la sana peculiarità della manifestazione che vedeva partire il gruppo compatto finisce nel 1993. L'escamotage degli organizzatori per partire insieme era semplice ed efficace, in pratica non veniva tracciato il primo tratto, che era guidato dalla staffetta della società. Quell'anno un "genio" in bicicletta, credendo di aver individuato i percorsi, si fa bello suggerendolo ai partecipanti, anzitempo, ma l'indicazione è errata. Si ingenera una confusione di podisti che si disseminano sui diversi sentieri. Fortunatamente gli organizzatori riescono a ricompattare la situazione, ma negli anni a seguire non ci saranno più le partenze uniche. Con il passare degli anni, la "POLISPORTIVA CAMISANO" si ridimensiona e si trasforma; i gruppi di ciclisti e calciatori escono dalla società ed il nome viene cambiato in G.S. PODISTI CAMISANO. È storia recente poi il cambiamento del nome in CAMISANO RUNNING A.S.D. (Associazione sportiva dilettantistica), la nascita della pagina sul social network Facebook e la creazione del sito internet. I tesserati sono aumentati nel corso degli anni, passando dai 15 tesserati di fine anni '80 ai quasi 150 tesserati del 2017!!! tra Fidal e Fiasp. La maggior par-



te dei suoi tesserati partecipa alle tapasciate (i cosiddetti TAPASCIONI o PACIARISOTT) e un buon numero di tesserati FIDAL partecipa a manifestazioni competitive di livello nazionale. Il trascinatore del gruppo è il presidentissimo Giampietro Salvitti (per tutti il Giampi) che ha alle spalle un cospicuo numero di MezzaMaratone, Maratone e diverse partecipazioni alla 100 Km del Passatore ed alla 100 km Seregno.

CAMISANO (CR) - DOMENICA 9 SETTEMBRE 2018



30°

GIROVERDE

Partenza ore 7:30/9:00 Km 8-14-18-22-28

Info: Salvitti Gian Pietro - Tel. 348.3336946

30 anni di podismo 1988/2018



Quest'anno ricorrono i 30 anni dalla fondazione del nostro gruppo Podistico, in primis con la denominazione "Polisportiva Camisano", successivamente "Podisti Camisano" per poi concludere (almeno per ora) in Camisano Running A.S.D. In occasione di questo anniversario riflettiamo sulla nostra storia, analizzando il presente e provando a proporre nuove idee ed iniziative. Nel 1988 poche - ma lungimiranti - idee hanno consentito la nascita della nostra realtà che, attraverso atleti presenti, negli anni ha saputo offrire alla collettività i suoi servizi. Tutti voi, specialmente quelli che da più tempo sono iscritti, scavando nei cassetti dei ricordi saranno sicuramente in grado di trovare oggetti, foto, manoscritti e quant'altro che, nel tempo hanno disegnato la storia del gruppo. Sono i segni di un vissuto svoltosi con passione. Ci piacerebbe, anche con il vostro aiuto, ripercorrere la storia del Gruppo attraverso il materiale in vostro possesso e, per questo, vi chiediamo di darci una mano consegnandoci tutto quello che riuscirete a trovare (ovviamente poi vi verrà tutto restituito senza problemi). L'intento di questa idea è raggruppare i vecchi ricordi di persone che hanno segnato l'attuale Camisano Running A.S.D., quindi non solo persone residenti in Camisano, ma anche tutti quelli che negli anni sono andati e venuti,



lasciando un'impronta più o meno evidente. Tutto questo sarà visibile qui Iniziamo pubblicando la foto di Assandri Virgilio, indimenticabile trombettista. Non era residente in Camisano, ma sempre presente la domenica a scandire il passo ad ogni manifestazione. Per qualcuno di noi sarà occasione di ricordo, per altri invece volti senza nome.



Camisano, comune di pianura, di origine medievale ma con radici più antiche; nella sua economia convivono attività agricole e industriali, con una evidente prevalenza del settore primario rispetto a quello secondario. I camisanesi, che presentano un indice di vecchiaia rientrante nella media, sono concentrati quasi esclusivamente nel capoluogo comunale. Il territorio disegna un profilo geometrico regolare, con variazioni altimetriche quasi irrilevanti e con i tratti paesaggistici tipici della campagna padana. L'andamento plano-altimetrico dell'abitato è pianeggiante. Lo stemma

comunale, concesso con Decreto del Presidente della Repubblica, è troncato e raffigura: in campo azzurro, un'aquila d'oro e, in campo argenteo, un'aquila nera. L'aquila araldica fu concessa dagli imperatori germanici alla famiglia dei Ghisalbertini, conti di Bergamo, che, stabilitisi nel territorio dell'Insula Fulcheria (attuale Cremasco) nel secolo XI, divennero signori di Crema e di Camisano con il titolo di conti di Crema e conti di Camisano. Nello stemma nobiliare dei conti di Camisano l'aquila simboleggia l'amicizia e la solidarietà di questi con l'imperatore e viceversa.



Gruppo Sportivo Campolongo Tapogliano (UD) Donatori sangue Campolongo Tapogliano



Il direttivo del gruppo è composto da 12 persone di cui il Presidente è Fabiano Tomasin. Il nostro gruppo, attualmente composto da 320 soci (e 350 iscritti alla FIASP), si è formato con la collaborazione della locale sezione Afds "Associazione Friulana Donatori Sangue" ed il suo scopo associativo e quello di divulgare il dono del sangue e l'attività sportiva, in particolare la marcia disciplina che sta vivendo una fase di grande interesse, coinvolgendo sempre più appassionati, amatori e spettatori

Il gruppo, iscritto alla FIASP e al CSI, partecipa tutte le domeniche alle marce non competitive con un numero di iscritti di circa 80/120 persone ricevendo riconoscimenti per il numero rilevante di partecipanti. Dal 2011 siamo anche noi parte attiva del circuito delle marce e organizziamo ogni anno la "Marcia del Dono" a Campolongo. Siamo arrivati alla 9 marcia del Dono con 1500 iscritti e molto significativa l'autoemoteca alla partenza con ben 30 donazioni. Siamo presenti a molte manifestazioni benefiche come Telethon a Udine (con 6 squadre totale 144 persone e classificati 8 con la prima squadra), la 24 ore di Buttrio (sempre con 6 squadre per beneficenza per donare macchinari per gli ospedali), la 12 ore a Udine in beneficenza a ragazzi disabili con giocano a Hokey su carrozzina (Madracs), "La maratonina" di Palmanova e Unesco Marathon e tante altre ancora. Ogni anno viene organizzata una gita per marce fuori dal nostro circuito tra cui Barcis sul lago (corriere per 150 persone), gita con marcia sul Monte Grappa più visita al santuario della grande guerra. Vengono organizzate anche gite per i ragazzi giovani per incentivarli alla donazione come Istralandia e Gardaland. Organizziamo come gruppo CSI due manifestazioni: Coppa Gorizia e staffetta Corri con Noi. Tutto l'anno, ogni giovedì facciamo allenamento sul campo sportivo con due preparatori con un affluenza di 35/40 atleti con esercizi di allungamento e stretching. Nel periodo estivo vengono organizzate dalle varie società locali staffette varie di cui il nostro gruppo è molto presente. Per i ragazzi giovani e non viene organizzato un torneo di calcio per soli donatori di sangue in paese e in più partecipiamo a 6/7 tornei in zona per promuovere il dono. Fa parte



dell'associazione anche un cospicuo gruppo di ciclisti che ogni domenica ed anche durante la settimana si riversa sulle strade con la divisa dell'associazione. Per il "Gruppo Sportivo Donatori Sangue Campolongo Tapogliano" la missione associativa si esprime con queste attività dove lo sport è un momento di educazione e crescita, di impegno, sacrificio e aggregazione sociale nel servizio alle persone e al territorio. Tutto questo per diffondere il valore del dono del sangue (abbiamo avuto un notevole aumento di donazioni). Da quest'anno abbiamo inserito nel nostro programma la 12 MARCIA NEL PARCO DEL TORRE a Tapogliano il giorno 16 settembre 2018 con ritrovo e partenza Piazza Esercito. I percorsi saranno km.6-12-18, si snoda nel parco del torre passando e visitando le trincee della grande guerra 1914-1918. Si passerà nel parco di Villa Pace e in paese si potrà ammirare qualche pezzo storico.

TAPOGLIANO (UD) - DOMENICA 16 SETTEMBRE 2018

12ª MARCIA NEL PARCO DEL TORRE

KM 6-12-18 - PARTENZA ORE 8:30/9:30

INFO: TOMASIN FABIANO - Tel. 348 9692829



DI LEONE GIANNI

Gruppo Marciatori Udinesi



Nel 1976 un gruppo di sportivi appassionati della corsa e delle marce fonda il Gruppo Marciatori Udinesi - Uoei e legalizza questa attività con un regolare Statuto, nel quale vengono chiaramente indicate le norme e i fini istituzionali

Ovviamente senza nessun scopo di lucro. Principale finalità dell'Associazione è quella di favorire l'aggregazione e l'attività sportiva, intendendola come mezzo di formazione psico-fisica e morale degli associati, promuovere lo sviluppo delle attività sportive dilettantistiche con particolare riguardo alle manifestazioni podistiche, competitive e non competitive. A tale scopo il G.M.Udinesi ogni anno rinnova l'affiliazione alla FIASP e al C.S.I. (Centro Sportivo Italiano-Comitato di Udine), sollecita i partecipanti a gare competitive al controllo del proprio stato fisico e quindi al rilascio del Certificato medico Agonistico per l'Atletica Leggera. Gli associati partecipano attivamente e in maniera massiccia a quasi tutte le manifestazioni che si svolgono in regione, in Italia e anche all'estero, anche per gare competitive come maratonine, maratone, ultramaratone e anche trail. Una dovuta segnalazione la dedichiamo al nostro associato Ivan Cudin, il quale da ormai diversi anni è nominato e premiato in tutto il mondo per le sue imprese vittoriose, per i suoi record, sia individuali che quale membro della squadra della nazionale italiana di atletica leggera; si parla di distanze dai 50 ai 250 km gareggiate ai massimi livelli mondiali. Non possiamo non ricordare la particolare attività di sostegno di Ivan verso gli ammalati e i portatori di handicap, verso i quali si dedica con passione e dedizione. Il G.M.Udinesi organizza nell'arco dell'anno alcune manifestazioni podistiche e si adopera per portare la sua collaborazione presso altre manifestazioni organizzate da associazioni regionali che hanno le stesse finalità istituzionali. Ogni attività viene riportata puntualmente sul sito



internet www.gmudinesi.it, oppure in Facebook cercando "Gruppo Marciatori Udinesi", oppure in Twitter cercando @GMUDINESI, e agli iscritti alla Newsletter viene inviata la comunicazione a titolo personale. Il pranzo sociale del 2017 è stata l'occasione per festeggiare il 40° anno di fondazione, consegnare riconoscimenti a ricordo, per chi ha partecipato attivamente negli anni e per premiare gli associati che nel 2016 hanno raggiunto i traguardi più ambiti della loro attività.

LE NOSTRE MANIFESTAZIONI

CORMORANA - Ogni anno il giorno di Pasquetta, in calendario Fiasp, nella valle del Cormôr, con percorsi di 4-7-12-21 e 30 km, un bel giro sull'ippovia, attraverso boschi e sterrati a nord di Udine. Partenza e arrivo al Parco del Cormôr, zona Stadio-Rizzi a Udine. Con il bel tempo si superano abbondantemente i 1000 partecipanti. Ristori e segnaletica al top.

STAFFETTA FERRAGOSTANA - Nel piccolo borgo di Sclaunico di Lestizza si svolge nell'ambito della sagra paesana del mese di agosto questa staffetta a tre componenti per un circuito di 3,2 km, in mezzo alla campagna del medio Friuli, tra campi di granoturco, segale, avena e grano. Squadre, provenienti da tutto il Friuli in numero considerevole ogni anno, qualificano questa manifestazione estiva tra le più rinomate della regione, in formazioni miste, donne e uomini.

CORMORULTRA - Nel mese di ottobre una gara podistica di 69 km con partenza da Buja e arrivo a Marano Lagunare, dove, nei locali della Vecchia Pescheria, viene offerto un buon pasto caldo e bevande, nonché premiazioni con ricchi cesti gastronomici. Integrata con altri due percorsi di 36 e 23 chilometri, non competitivi, permette a tutti di partecipare, anche in formato fitwalking o trekking. Si snoda su sentieri e piste sterrate lungo le sponde del torrente Cormôr. Anche in questa gara del 2017 Ivan Cudin ha dimostrato il suo valore vincendo sui 69 km con il tempo di 4h 49' 45".



UN'ORA INSIEME

Il tradizionale appuntamento spontaneo e a titolo gratuito nel periodo prenatalizio, al Parco del Cormôr di Udine, dove in un'ora di corsa o passeggiata i soci e simpatizzanti si incontrano per uno scambio augurale, nonché per dar fondo a un gustoso rinfresco con dolci tradizionali natalizi e brindare con prosecco e spumanté.

**IL GRUPPO SPORTIVO ALPINI LORIA E LA MARCIA DEI VIVAI**

Storia di un gruppo che cammina

IL GRUPPO SPORTIVO ALPINI LORIA nasce ufficialmente nel 2006 e si affilia alla FIASP grazie ad un gruppetto di sette persone che decide di far nascere a Loria una manifestazione podistica

All'inizio quindi i tesserati Fiasp sono solamente sette. L'organizzazione della prima marcia, per le vie del paese, viene fatta con l'aiuto importante del gruppo Alpini di Loria, un aiuto che si è sempre rivelato importante per il buon esito di tutte le successive edizioni. Con il passare del tempo, grazie alla disponibilità dei vivaisti, va ricordato che il florovivaismo è l'attività economica principale nel nostro

di questo evento podistico. Negli ultimi anni il gruppo è cresciuto notevolmente, tanto che quest'anno abbiamo raggiunto l'ambizioso traguardo di novantasei iscritti FIASP, diventando così uno dei primi gruppi della provincia di Treviso. Due aspetti ci sembra importante far rilevare.

Il primo è che il gruppo è costituito da numerose famiglie, quindi ci sono molti i bambini e ragazzi (circa una ventina mediamente)

che sono coinvolti quasi ogni domenica a questa bella esperienza di sport all'aria aperta. Va altresì detto che proprio per promuovere tra i giovani lo sport noi partecipiamo da alcuni anni alla Giornata dello sport organizzata dall'Istituto comprensivo di Loria in stretta collaborazione con il Comune e diverse associazioni territoriali. Noi, ad esempio, curiamo la gara di velocità. E francamente abbiamo avuto modo di scoprire nei ragazzi un grande interesse per questo tipo di competizione ludico-sportiva e, in questo modo, di far venire a galla dei talenti che se adeguatamente supportati negli anni futuri potrebbero dare delle belle soddisfazioni anche in ambito agonistico.

Il secondo aspetto è che, tramite WhatsApp, abbiamo sempre il numero esatto dei partecipanti alle marce; grande è la soddisfazione quando si raggiungono le prime posizioni della classifica con oltre cinquanta persone! A noi preme, al di là del premio, l'effettivo

coinvolgimento dei nostri iscritti.

Il gruppo partecipa a varie marce sia nel trevigiano sia nelle province limitrofe e, vista la nostra posizione geografica, soprattutto nel vicentino.

Da tre anni organizziamo una gita in pullman per partecipare a una gara podistica; quest'anno siamo andati, per la seconda volta, al meeting "A piedi per Bibione", con la straordinaria partecipazione di ben 95 iscritti, classificandoci al quinto posto come gruppo.



comune, il percorso si è potuto snodare per ben oltre tre chilometri anche attraverso i numerosi vivai presenti nel territorio, abbellendo così e rendendo unica nel suo genere la nostra marcia, detta per l'appunto Marcia dei Vivai. I podisti possono, infatti, apprezzare una vasta e assai varia esposizione di piante e fiori; la presenza, oramai consolidata, di circa 2000 persone ne è per noi la conferma, vista anche la non lunga storia



Direttivo

Presidente: Bonato Giampietro

Vicepresidente: Cerantola Giovanni

Segretario: Cecchin Renato

Consiglieri: Petrini Annalisa, Loro Danilo, Battistella Dino, Zandonà Erik, Zandonà Michele, Albertan Carlo, Caan Claudio.



**Federazione
italiana
Amatori Sport
Per Tutti**



**Comitato
Provinciale
Marciatori FIASP
V A R E S E**



**Confederazione
Europea
degli
Sport Popolari**



**T A F I S A
The Association
For International
Sport for All**



**Federazione
internazionale
Sport
Popolari**



IL G.S. CAMMINATORI SAN CARLO - VARESE

in collaborazione con

«CANNISTI CLUB CASTIGLIONESE»

con il Patrocinio della

CITTÀ DI CASTIGLIONE OLONA (VA) e il

PARCO SOVRACOMUNALE RILE TENORE OLONA

organizzano a:



CASTIGLIONE OLONA (VA)

Isola di Toscana in Lombardia

DOMENICA 23 SETTEMBRE 2018

21ª Camminata del Cardinale



**Percorsi di Km 6 - 14 - 21 - partenza 8,30 - 9,30
nel Centro Storico Medioevale tra tesori d'arte
del'400, tra i verdi boschi e vecchie cascate**



Fotografia: francocarlani.it

INFORMAZIONI: Cell. 345 383 1356

E-mail: info@camminatorisancarlo.it - Web: www.camminatorisancarlo.it

Il cartellino di partecipazione da diritto alle visite gratuite dei musei comunali



La Proloco di Collicello

Nasce nel 2000, per dare un nuovo impulso alla vita del paese. Fa proprie le esperienze dell'Associazione Lavoratori Collicello e del Comitato Festeggiamenti che nei decenni precedenti hanno animato la vita del paese. Negli anni, grazie al volontariato dei paesani e ad una oculata amministrazione, ha saputo espandere i settori di intervento, acquisendo inoltre, con il contributo del comune di Amelia, i locali utilizzati per le principali attività.

Oggi la proloco conta 150 soci ed è impegnata sia nella promozione turistica sia nella cura della vita sociale del paese. A questo scopo mantiene vivo un piccolo bar, unico punto di socializzazione, cura la gestione del verde pubblico e la manutenzione delle principali strade, organizza cene e feste per la popolazione, sostiene attività sportive e feste religiose.

Per promuovere Collicello come meta turistica, la proloco organizza lungo il Percorso Circolare passeggiate ecologiche, gare di mountain byke che hanno riscosso negli anni un notevole successo e che hanno fatto conoscere il piccolo borgo ben oltre i confini della provincia. Da qualche anno si rinnova l'appuntamento con comitive provenienti dal Friuli e dalla Slove-

nia che vogliono trascorrere una giornata tra i boschi e gustare la cucina colcellese.

L'iniziativa più nota e che conta sempre più appassionati, è certamente la sagra che si svolge puntualmente ogni anno tra la fine di giugno e l'inizio di luglio. Centinaia di persone ac-



corrono per gustare i piatti della tradizione, preparati con cura dalle donne di Collicello.

Nell'ultimo anno si sono aggiunte iniziative culturali quali il riconoscimento del presidio slow per la "fava cottora" e organizzazione di visite guidate ai monumenti del paese.

PERCORSO PERMANENTE DI COLLICELLO

Località:	Collicello di Amelia (TR)
Apertura:	dal 01.03 al 30.09
Iscrizioni:	Bar Pro Loco, Collicello di Amelia (TR)
Partenza - arrivo:	Luogo d'iscrizione
Timbri concorsi:	Luogo d'iscrizione
Itinerari:	km. 5-10
Percorrenza:	dalle ore 8:00 alle 16:00 (salvo diversa disposizione)
Informazioni:	Isidori Corrado, tel. 0744.988201-345.8563882
Ente:	Pro Loco di Collicello, Strada di Collicello, 17/a, 05020 Collicello di Amelia (TR)
Attività:	Sportiva: Podismo



DI ISIDORI CORRADO

Il Percorso Permanente del COLLICELLO

Collicello ospita uno dei pochissimi percorsi di trekking ad "anello" presenti nel centro Italia. Il progetto nasce nel 2000 e, da subito, la Proloco di Collicello si impegna nella realizzazione e promozione di questa iniziativa che permette di apprezzare la bellezza dei boschi umbri



Il percorso circolare è aperto dal 1 marzo al 30 settembre, e si compone di tre itinerari: Corto di 5 km percorribile a piedi in 1,45 ore; Medio che misura 7 km percorribile a piedi in circa 2,30 ore; Lungo per un totale di 10 km percorribile a piedi in 3,30 ore. I tre itinerari possono essere percorsi sia a piedi, che in mountain bike o a cavallo. L'inizio è posto presso l'imbocco della "Strada di Gallisciano", e dopo pochi metri si inerpica nei boschi in cui c'è la prima vera ascesa, che si compone di alcuni brevi tratti di salita abbastanza impegnativa. Si arriva così al bivio che conduce al belvedere del "Sasso della Morte", orientato in posizione Nord-Est. Qui è possibile ammirare un panorama a dir poco eccezionale tra cui il centro abitato di Collicello, ed i centri limitrofi. Riprendendo il percorso circolare si arriva allo "Speco Franciscano", una piccola cappella costruita nel bosco per ricordare il passaggio del Santo che, come vuole la tradizione, dormì in una grotta. Dopo pochi metri si giunge al "Convento" che risale al XII secolo. In origine ospitò un monastero benedettino, e, negli anni successivi una comunità di frati francescani per essere infine abbandonato. Sono ancora visibili le strutture tipiche (refettorio, cucina e le celle). Più avanti si raggiunge la deviazione del percorso Corto dal Medio e Lungo, i quali lambiscono "Monte Piglio", per poi ricongiungersi nuovamente tutti e tre per un breve tratto, caratterizzato da una ripida discesa, al termine della

quale vi è la scissione dei tratti Corto e Medio che tornano a Collicello, mentre il Lungo prosegue verso la località "Inano", fino a riprendere la strada asfaltata che porta a Collicello, passando non molto distante dalle rovine del Castello di Canale, che attualmente non è accessibile per motivi di sicurezza.



44ª CORSA TRA LE CASCINE
4 marzo 2018
Valera Fratta (LO)



Valera Fratta, comune di pianura, di origine medievale, che ha sviluppato una modesta attività industriale accanto alle tradizionali colture agricole. I valeriani, con un indice di vecchiaia nella media, si distribuiscono nel capoluogo comunale e nelle località di Fratta e Carrobio, quest'ultima contigua alla località di Bolognola del comune di Villanterio (PV); il comune sta attraversando una fase di espansione edilizia. Il territorio comunale presenta un profilo geometrico regolare, praticamente privo di variazioni altimetriche, con i tratti paesaggistici della campagna padana. L'abitato ha un andamento piano-altimetrico pianeggiante. Lo stemma comunale, concesso con Decreto del 1987, raffigura, in campo azzurro, un baluardo di fortezza d'argento merlato alla guelfa e sormontato da un pastorale e da una Croce del Calvario, d'oro, incrociati e attraversati da una mitra d'argento con i due nastri svolazzanti posti in fascia.

Insedimenti umani furono trovati nella zona oggi conosciuta come Valera fin dall'antichità e sicuramente in epoca romana, dove vi si trovava una grande villa rustica, una fattoria, a cui era annessa sicuramente una necropoli. La prima attestazione del nome di Valera in un documento ufficiale, tuttavia, risale al 1209: "Case et res territorie in locis et fundis vico Vigonzoni, Lambro et Valaria" (case e cose del territorio nei luoghi e fondi dei paesi di Vigonzone, Castel Lambro e Valera Fratta). In tutta questa fase medievale, ma in pratica in tutta la sua storia, Valera appartiene al circondario del Lodigiano, seguendone spesso le vicende storiche.



Così, nell'alto medioevo si costituisce un principio di abitato attorno alla chiesa di San Zenone, che aveva alle spalle il cimitero. Il cambio di passo per Valera arriva però negli anni Ottanta del secolo XII. I monaci cistercensi di Chiaravalle acquistano tra il 1170 circa e il 1200 una serie di terreni in parte a pascolo e

in parte boschivi nella zona a sud di qualche centinaio di metri rispetto all'insediamento esistente. Qui, in corrispondenza delle attuali cascine Castello e Casone, fondano una propria grangia, una cascina ampia e dotata di diversi servizi, gestita direttamente dai monaci con l'aiuto di alcune persone non ecclesiastici. Nasce quindi la distinzione tra Valera Nova o Fratta, con cui si identifica la grangia e le abitazioni attorno, e il più antico insediamento di Valera Zucca o Vetula, vecchia. L'unificazione delle due Valere avviene dal punto di vista ecclesiastico a partire dalla metà del 1500, quando fu riconosciuti per tutti gli abitanti l'appartenenza alla parrocchia di San Zenone. Ancora con i censimenti austriaci della prima metà del Settecento, però, si considerava Valera Fratta, dove vivevano 440 anime, e la frazione di Valera Zucca, 215 anime. L'unità d'Italia nel 1861 portò poi i cambiamenti amministrativi che, sviluppandosi secondo le vicende comuni a tutta la storia moderna d'Italia, unificazione, prima guerra mondiale, fascismo e seconda guerra mondiale, condusse poi alla Valera Fratta attuale. Uno scenario molto particolare ha accolto i podisti alla 44ª edizione della "Corsa tra le Cascine" svoltasi a Valera Fratta, due giorni di abbondanti nevicate hanno reso i tre percorsi molto singolari se non unici. In molti avevano chiamato gli organizzatori per sapere se la marcia era fattibile o meno, nessun dubbio ha sfiorato la mente di Giuseppe Mellerio che con i suoi fidi collaboratori ha messo in campo tutta l'esperienza accumulata in 43 anni di edizioni precedenti. Infatti questa è la marcia più vecchia (o meno giovane) del Lodigiano e di giornate come queste ne ha già passate. Come sempre succede in queste occasioni ci sono marciatori entusiasta per un percorso un pò diverso da altri e chi si lamenta per la troppa neve "non pulita", quest'ultimi fanno parte dei soliti rompi... che si lamentano sempre e in ogni caso: troppo asfalto, troppo sterrato, troppo sole ecc. ecc.- Questi signori, pochissimi, per dire il vero, farebbero bene a rimanere a letto. Tornando alla marcia diciamo che gli organizzatori sono stati premiati da 803 iscritti in rappresentanza di oltre 40 gruppi. Al termine, mentre ci si rifocillava con il buon ristoro fiunale, in molti si scambiavano pareri e esperienze di una corsa/marcia sulla neve che dalle nostre parti è una cosa rara. Il podio dei gruppi più numerosi era composto da: G.P. Tavazzano, G.P. Certosa Pavia e dal G.P. Casalese.

Ferrari Gabriele

21ª CORRIAMO PER L'HOSPICE
4 marzo 2018
Abbiategrasso (MI)



Abbiategrasso, le sue origini si collocano in epoca romana, come testimonia il rinvenimento di una necropoli databile intorno al V secolo d.C. Chiamata anticamente ABIATUM, dalla "gens Abia", di cui faceva parte il ricco possidente al quale furono assegnate queste terre una volta conquistate dai romani, ha assunto nei secoli le denominazioni di Abiate e Abbiate, fino ad



arrivare alla denominazione attuale, che ne sottolinea l'appartenenza alla valle Grassa. Dopo le invasioni barbariche, entrò a far parte dei possedimenti dell'arcivescovo di Milano, passando nel 1354 a Galeazzo Il Visconti. Ai Visconti subentrarono gli Sforza, che vi rimasero fino al 1515 quando, seguendo le sorti di tutto il ducato di Milano, fu ceduta al re di Francia, Francesco I di Valois. Acquistata nel 1523 dal nobile Pietro Pusterla, fu in seguito occupata dagli spagnoli e riscattata dai suoi cittadini verso la metà del XVII secolo col pagamento di un'ingente somma di denaro al governatore don Luigi de Benavides, dopo che il predecessore aveva disposto la vendita di alcuni beni nel milanese. Tra i monumenti spiccano: il castello visconteo Castello di Abbiategrosso, i palazzi comunale e Sacchei e le ville Orio-Litta-Visconti-Arese e Sala-Concini, del XVIII secolo, la chiesa di Santa Maria Nuova, della seconda metà del Trecento, le seicentesche chiese di San Rocco e San Bernardino, la chiesa di San Pietro e la Pia Casa degli Incurabili, della seconda metà del 1700 e, in località Castelletto, il settecentesco palazzo Stampa.



Sabato pieno di incertezze, mattinata desolata e fiocchi di neve molto corposi, gente rintanata in casa e continue telefonate di persone che chiedono se la nostra corsa è cancellata. Percorso previsto in mezzo alle campagne e nel bosco, dobbiamo garantire la sicurezza di tutti, si preannuncia difficile ed un pochino di sconforto trapela sui nostri volti. Ma abbiamo un solo pensiero in testa: vogliamo, fortemente vogliamo, metterci al servizio di molti altri runner e offrirgli la migliore corsa della zona. E via a segnare tutti e tre i percorsi previsti, mani fredde e piedi congelati ma si rimane concentrati, tracciante che non attacca e un sacco di lavoro di preparazione, cartellini, cesti classifica... L'organizzazione comincia a frullare come una bellissima macchina di F1 - siamo pronti! La VTV metterà in scena il suo show, ecco il vero spirito del runner che non molla mai fino alla linea del traguardo. A casa verso sera guardo ancora il cielo, n'accenno di tramonto dietro il grigiore è il preludio di quanto accadrà. Domenica la gente arriva e ci onora, sono molto di più di quanto si poteva prevedere visto il meteo. Tutto il gruppo VTV presente, tutti sentono l'importanza dell'evento, ognuno pronto per dare il suo contributo, dare il massimo. E ci riusciamo!! Ci fanno i complimenti per il percorso e riconoscono lo sforzo di aver garantito TUTTI i percorsi - più di uno si è fatto due giri. I ristoranti hanno accontentato tutti... Che Domenica! A discapito di un meteo disastroso NOI abbiamo tirato fuori una bellissima corsa a detti di chi ha partecipato. GSD VTV fermatevi un minuto e pensate a cosa avete fatto...ci siamo sostenuti, ci siamo aiutati, abbiamo fatto gruppo e moltiplicato le forze dei singoli. Bravi, siamo stati ancora una volta bravi. Io ho solo un rammarico, ho segnato il percorso ma l'ho fatto in bicicletta!!! Allora, caro Pietro, posso narrarti l'esperienza vissuta percorrendo il tracciato di corsa. Sì, perché non potevamo non condividere gli sforzi di chi (partecipanti e organizzatori) ce l'hanno davvero messa tutta per la buona riuscita di questo evento. Gli amici del Hospice meritano tutto il nostro sostegno. Ore 10:15. Sara e io

scaipitiamo per l'impazienza. Il nostro ormai consolidato ruolo di "scope" della VTV non può essere disatteso. Così ci lanciamo sul percorso armate, non di scope, bensì di zainetti che faciliteranno la raccolta della segnaletica. Alcuni tratti sono infangati e parzialmente innevati quindi mi cimento in un improbabile slalom, ma...dopo aver centrato in pieno la prima pozzanghera non mi pongo più il problema e continuo a trotterellare spensierata. Ahimè! La missione diventa presto più ardua quando ci imbattiamo nella raccolta dei cartelli pesanti ed ingombranti. Le quote rosa della VTV non si perdono d'animo! Prendiamo i cartelli sottobraccio e arriviamo al primo ristoro dove possiamo alleggerirci e bere un po' di tè caldo. Procedendo ci addentriamo nel bosco: qui il paesaggio è fantastico. La natura quieta e silenziosa riesce sempre a stupirci e ad incantarci. Oltretutto noto con piacere che il sentiero è asciutto e ben percorribile. Costeggiamo il nostro bel Ticino e ad un certo punto vediamo un bellissimo esemplare di airone che spicca il volo. Tutto procede alla perfezione soprattutto grazie all'impeccabile organizzazione e collaborazione degli amici che ci vengono incontro dimezzando così la nostra fatica (Piero e Enrico siete stati fantastici). In questo modo possiamo proseguire agevolmente senza carico e gustandoci il panorama. Passaggio al secondo ristoro per un breve saluto, un goccio di tè e per raccogliere i commenti (positivi) di chi ha visto passare centinaia di partecipanti. Lungo il percorso non incontriamo più nessun partecipante, quindi si può rientrare alla base. All'arrivo il gruppo ci attende impaziente: è ora di pranzo e l'appetito si fa sentire. Tutti a tavola! Gli amici della "Cappelletta" hanno preparato per noi un ottimo pranzo, quindi non ci resta che rilassarci e alzare i bicchieri per un brindisi. Grazie di cuore a tutti quanti e, per dirla alla Checco Zalone, "SIAMO UNA SQUADRA FORTISSIMI!!!".

Pietro Goi e Raffaella Forni

26ª MARCIA GRAFFIGNANINA
11 marzo 2018
Graffignana (LO)



Alfaomega, una comunità terapeutica residenziale, collocata all'interno di un vasto terreno. La struttura propone un percorso educativo comprensivo, basato sull'integrazione fra il modello cognitivista-comportamentale e quindi sulla individuazione dei sistemi di rappresentazione e delle teorie personali rispetto al sé al mondo, con il modello riferito alla fenomenologia della dipendenza (Modello Minnesota) che, di fatto, fornisce alla persona un contesto strutturale nel quale inquadrare la propria esperienza tossicomane, alcolista. L'obiettivo di Alfaomega è quello di facilitare, per coloro che intendano avviare un serio cammino di crescita, l'acquisizione di cambiamenti sostanziali sia nello stile di vita che nella coscienza e definizione di sé. Inoltre si promuove lo sviluppo di tutta una serie di abilità capacità per poter ottenere e mantenere uno stile di vita positivo e libero da sostanze, per poter tornare a vivere un modo indipendente nella società.

La 26ª "Marcia Graffignanina" è andata in scena sotto la pioggia, lieve ma quello che ha reso difficoltosa la partecipazione sono state le piogge cadute nelle giornate precedenti. Qualche modifica nei percorsi tradizionali ma gli organizzatori non hanno potuto evitare alcuni tratti davvero impegnativi, al li-



mite della praticabilità. D'altra parte gli organizzatori hanno assicurato che per i miracoli si stanno attrezzando, ma non sono ancora pronti. Comunque la splendida struttura dell'Alfaomega ha potuto sopperire a questa giornata grigia tipicamente autunnale e non una domenica di metà Marzo.



L'Alfaomega è una comunità terapeutica residenziale, collocata all'interno di un vasto terreno (ca. 90.000 mq) così strutturata: Zona abitativa: cucina, sala da pranzo, locale per incontri/riunioni, soggiorno, sala TV, biblioteca, camere da letto, servizi igienici, sala giochi, palestra con annesso locale sauna e spogliatoi; Laboratori di carpenteria metallica, falegnameria e vetreria artistica, canile e serra; Campo polivalente (tennis, calcetto, basket, pallavolo). L'obiettivo di Alfaomega è quello di facilitare, per coloro che intendano avviare un serio cammino di crescita, l'acquisizione di cambiamenti sostanziali sia nello stile di vita che nella coscienza e definizione di sé. Inoltre si promuove lo sviluppo di tutta una serie di abilità capacità per poter ottenere e mantenere uno stile di vita positivo e libero da sostanze, per poter tornare a vivere un modo indipendente nella società. Tornando alla marcia segnaliamo il grosso impegno di una buona parte degli ospiti della struttura collaborando alla buona riuscita della manifestazione, sotto la guida della direttrice della struttura Sig.ra Marilena Seminari coadiuvata da Barbara Greci, Alvaro Pontilunghi, Alessandro Lupi e Fabrizio Lunghi. I partecipanti sono stati 459 in rappresentanza di 30 gruppi e il podio dei più numerosi era così composto: 1° G.P. Casalese, 2° G.P. Tavazzano, 3° Sant'Angelo Lodigiano. Il tutto è stato possibile grazie alla collaborazione tecnica del G.P. Badia Pavese e del Comitato Territoriale FIASP di Lodi.

Ferrari Gabriele

42ª MARCIA DEI CAVINI 11 marzo 2018 San Pietro di Rosà (VI)



Villa Dolfin, opera forse di Antonio Gaidon (1738-1829), è un complesso di vaste proporzioni accentrato intorno ad una corte chiusa. Il complesso risulta di imponenti dimensioni e si compone di un corpo padronale che qui troviamo al centro e non, come di solito, all'estremità sinistra, mentre la corte risulta divisa in due settori dalla barchessa a gomito. Il corpo padronale originale si sviluppa in quattro piani con un mezzanino, caratterizzati in facciata da finestre quadrate e di minori dimensioni

rispetto alle finestre rettangolari del piano terra e del piano nobile. La facciata principale viene inoltre definita da un frontoncino curvo che comprende lo stemma della famiglia Dolfin, e statue acroteriali. Nel Settecento venne ampliato il complesso, in appoggio alla barchessa esistente, con una serie di fabbricati di servizio a U. A nord della villa un bel parco neoclassico con laghetto realizzato dal Bagnara, su progetto di Alberto Parolini. È interessante per l'armonioso insieme che compone con la adiacente barchessa.



La pioggia non ha spaventato gli oltre mille marciatori coraggiosi che, sfidando il maltempo, hanno partecipato alla 42ª "Marcia dei Cavini", vecchi sentieri di campagna, oggi spariti e sostituiti dalle piste ciclabili, organizzata dal Gruppo Sportivo San Pietro con il patrocinio del comune di Rosà. La manifestazione era aperta a tutti, a passo libero, con un percorso che si sviluppava inizialmente su tre diversi itinerari di sette, dieci e diciotto chilometri. A causa della pioggia battente, lo svolgimento è stato limitato ai due più brevi, con postazione di ristoro al parco della villa Dolfin-Baù, aperto per l'occasione. «La nostra è una delle più vecchie marce della zona - spiega il responsabile dell'organizzazione, Geremia Redento - capace sempre di coinvolgere tanta gente. Abbiamo contato la presenza di 750 persone provenienti da 22 diversi gruppi. Il più numeroso è stato quello di Santa Croce di Bassano al quale sono seguiti il Gruppo Elementari di San Pietro-Cusinati e il Gruppo "Leprotti" di Pove del Grappa». La marcia è transitata nel parco di Villa Dolfin. Alla prossima.

Rancan Elena

40ª MARCIA DEL NEBBIOLO 18 marzo 2018 Tavazzano (LO)

Tavazzano, località attestata dal 1170, consisteva in un semplice cascinaie posto nel punto in cui la strada da Milano a Lodi varcava il fiume Sillaro. Durante il XX secolo si verificò un forte sviluppo edilizio e demografico della località Tavazzano, a partire dagli anni novanta del XX secolo la crescita edilizia, che non si è mai arrestata, ha finito per saldare tra loro le località di Tavazzano e Villavesco. Il monumento di interesse è l'edificio dell'ex chiesa che si affaccia sulla via Emilia, edificata nel 1627 e da tempo sconsacrata. La nuova chiesa di Tavazzano fu costruita nel corso di un decennio e venne inaugurata nel settembre 1960. Essa racchiude un antico dipinto della vergine Maria (Madonna del viandante), un S. Giovanni Battista attribuito ai Piazza da Lodi e belle opere d'arte contemporanea, tra le quali l'Ultima Cena di Alfredo Pettinari del 2001. A testimonianza della continua collaborazione tra il maestro Pettinari ed il parroco Don Gianfranco Pizzamiglio nel 2006 vengono inseriti sulle pareti della navata centrale due nuovi dipinti Il battesimo e L'annunciazione, mentre nel 2008 La crocifissione (olio su tela 3,70x2,50m) ed il Martirio di San Giovanni (olio su tela 3,70x2,50 m). L'economia del comune è dominata dalla grande centrale

termoelettrica di proprietà della EPH, una delle più grandi a livello nazionale. Le sue turbine funzionano solo a gas naturale e raggiungono una potenza totale di 1440 MW. Nella centrale lavorano direttamente 263 persone.



Chissà se Paolo Lana, Carlo Erba e Carlo Itali, seduti al tavolino del bar con il bicchiere in mano in quell'ormai lontano 1978, si sarebbero immaginati tutto questo, se avrebbero immaginato che la loro creatura, nata da un'idea comune, sarebbe arrivata a coinvolgere migliaia e migliaia di persone nel tempo. Un'idea comune sì, di quelle ormai rare perché tutti sempre più trincerati dietro all'orgoglio, all'avidio desiderio del comando o con la moderna tendenza al disimpegno. Un'idea tanto semplice quanto efficace: correre e farlo insieme. Come hanno deciso di farlo oggi i 1865 partecipanti alla Marcia del Nebbiolo sfidando il meteo pazzo di un Marzo in cui la primavera stenta a decollare con freddo, pioggia e vento a farla da padrone con l'aiuto dello spauracchio delle previsioni meteo ormai pessime da giorni. Ma in questi quarant'anni, che ci permettiamo di considerare ricchi di successi, ne abbiamo viste tante, non solo meteorologicamente parlando. Persone soprattutto, tante, tantissime tutte con le loro motivazioni, le loro storie, i loro occhi a riempirci di gioia all'arrivo.



A ripagarci non sono solo i numeri ma soprattutto quegli sguardi, quei complimenti che, ricoperti di fango e fatica, non possono che risultare sinceri. Per festeggiare questo compleanno, aprire gli anta è sempre un passaggio importante, avevamo pensato ai famosi effetti speciali ma avremmo tradito la semplicità, vera dote della Marcia del Nebbiolo. Il gusto delle fette biscottate con la marmellata, il tè caldo, le strade sterrate, il placido scorrere della Muzza, le indicazioni stradali fatte con la calce bianca ed il rumore della città e del suo traffico per qualche ora lontano, anche se ormai non troppo, purtroppo. Aver raggiunto i quarant'anni è un grande traguardo per la Marcia del Nebbiolo e per tutto il GP Tavazzano e anche se le difficoltà, la burocrazia e le esigenze si fanno sempre più numerose e complesse

abbiamo accettato la sfida consapevoli dell'importanza sociale che un'associazione sportiva deve avere soprattutto in questo determinato periodo storico. Come abbiamo sempre fatto, cureremo la Marcia del Nebbiolo come dei genitori farebbero con un figlio, con l'ambizione di darle il meglio e dare il meglio a tutti coloro che riempiranno a festa le nostre strade ed i nostri sentieri. Lo faremo con ambizione, cercando non solo di coinvolgere più persone ma di coinvolgere attivamente partendo dai giovani e da quell'idea semplice che correre è bello, farlo insieme è straordinario. Grazie Paolo e grazie Carlo per questa splendida eredità che vi avete lasciato e grazie a tutti quelli che in questi anni alla Marcia del Nebbiolo hanno potuto dire io c'ero, io ci sarò!

Fasoli Andrea

**47ª MARCIA INTERNAZIONALE
DELLE COLLINE BRIANZOLE
18 marzo 2018
Cortenova di Monticello Brianza (LC)**



Tavazzano, località attestata dal 1170, consisteva in un semplice cascinale posto nel punto in cui la strada da Milano a Lodi varcava il fiume Sillaro. Durante il XX secolo si verificò un forte sviluppo edilizio e demografico della località Tavazzano, a partire dagli anni novanta del XX secolo la crescita edilizia, che non si è mai arrestata, ha finito per saldare tra loro le località di Tavazzano e Villavesco. Il monumento di interesse è l'edificio dell'ex chiesa che si affaccia sulla via Emilia, edificata nel 1627 e da tempo sconosciuta. La nuova chiesa di Tavazzano fu costruita nel corso di un decennio e venne inaugurata nel settembre 1960. Essa racchiude un antico dipinto della vergine Maria (Madonna del viandante), un S. Giovanni Battista attribuito ai Piazza da Lodi e belle opere d'arte contemporanea, tra le quali l'Ultima Cena di Alfredo Pettinari del 2001. A testimonianza della continua collaborazione tra il maestro Pettinari ed il parroco Don Gianfranco Pizzamiglio nel 2006 vengono inseriti sulle pareti della navata centrale due nuovi dipinti Il battesimo e L'annunciazione, mentre nel 2008 La crocifissione (olio su tela 3,70x2,50m) ed il Martirio di San Giovanni (olio su tela 3,70x2,50 m). L'economia del comune è dominata dalla grande centrale termoelettrica di proprietà della EPH, una delle più grandi a livello nazionale. Le sue turbine funzionano solo a gas naturale e raggiungono una potenza totale di 1440 MW. Nella centrale lavorano direttamente 263 persone.

La 47ª Marcia Internazionale delle Colline Brianzole, organizzata dal Gruppo Sportivo San Michele di Cortenuova, località di Monticello Brianza, ha richiesto un notevole impegno. È stato particolarmente faticoso segnalare i quattro percorsi di 7-14-18-25 per la continua pioggia sia nei giorni precedenti la marcia che durante la manifestazione. Claudio Sanvito, Carlo, Angelo e Italo, tra uno scroscio e l'altro, hanno svolto un ottimo lavoro di corretta ed esauriente segnalazione mettendo in totale sicurezza

za i diversi percorsi, che hanno attraversato strade e sentieri di Monticello Brianza, Renate Brianza, Cassago Brianza, Cremella, Barzanò. I ristori, ben forniti, hanno offerto bevande calde per lenire il freddo e l'umidità della giornata.



Ma la grande voglia di correre ha vinto ogni sensazione di freddo, il ritrovarsi, di là delle condizioni atmosferiche, è stato ampiamente gratificato da indimenticabili scorci panoramici sulla verde Brianza. Grazie a tutti quelli che si sono impegnati per il successo di questa manifestazione sportiva, e ai tantissimi runners che hanno partecipato con entusiasmo.

Sanvito Claudio

22° QUATAR PASS SOTA I OCC DA SAN MAMET
25 marzo 2018
Oltrona San Mamette (CO)



Oltrona San Mamette, il Santuario di San Mamette è il principale luogo di culto del paese, datato al X/XI secolo nell'edificazione del suo primo sacello, sul culmine della collina che sovrasta l'abitato. La costruzione in realtà è citata per la prima volta nel XIII secolo nella cronaca di Goffredo da Bussero come una chiesa vera e propria dedicata al Santissimo Salvatore avente un "altare secondario" dedicato a San Mamette, culto che nei secoli prevarrà presso la popolazione locale. Nel 1398 la chiesa venne decretata cappellania dipendente direttamente dall'abate benedettino di Lurate Caccivio che dispose che tale chiesa servisse come luogo di eremitaggio per il monastero e di sepoltura per i monaci defunti. Nel 1566, la chiesetta era in completo stato di abbandono. Una prima opera di restauro viene compiuta solo all'inizio del Novecento quando il parroco locale don Francesco Conti ne fece riparare il tetto e dotò il tempio di un campanile. Più consistenti e ampiamente criticati furono i restauri che vennero promossi dal parroco don Giuseppe Cappelletti tra il 1960 ed il 1967, che portarono ad un totale rifacimento della struttura.

Questa "Iudico motoria", con partenza dal piccolo centro abitato di Oltrona San Mamette, si rivela essere una graditissima

sorpresa nel panorama delle tapasciate lombarde, riservandoci un percorso quasi interamente su sterrato, immerso nei boschi delle zone circostanti, con rapidi e interessanti passaggi da puro trail running. Abbandoniamo l'asfalto già poco dopo qualche centinaio di metri, inerpicandoci su un aspro sentiero che ci conduce sino allo scenografico Santuario di San Mamette, in prossimità del km 2.7, dal quale si gode di una splendida vista sulla cittadina sottostante.



Non c'è che dire... l'impatto è promettente e la prima salita della giornata si rivela essere decisamente tosta e allenante! Segue una rapida discesa fino al guado sul Torrente Bozzente e il percorso continua poi in leggera salita fino al km 6.6 per poi inoltrarsi all'interno dello splendido e scenografico Parco della Pineta di Appiano Gentile e Tradate. Possiamo rilassarci, totalmente avvolti dalla rassicurante atmosfera della foresta, e lasciare andare le gambe fino al guado sul Fosso delle Valli al km 14.7, in prossimità del quale affrontiamo una bella salita muscolare su doppio tornante, che spiana poi leggermente. Ma non pensate che la fatica sia finita, perché sino ad almeno al km 21.6, il sentiero continua inesorabilmente a salire in leggero falsopiano, con leggeri e improvvisi strappetti su terreno sconnesso, in mezzo a radici e sassi affioranti. Da questo punto in avanti gran parte della fatica è ormai fatta e fino all'arrivo ci aspetta un lento digradare, condito soltanto da un'ultima e breve salita su asfalto a pochissima distanza dal traguardo. La forma migliore è ancora un pò lontana, ma l'importante è mettere sempre più chilometri e salite nella gambe!

Clicca sul link sottostante e osserva tutti i particolari del percorso!

Chionna Salvatore Davide

41° STACHEMASS A CURBETA
25 marzo 2018
Corbetta (M)

Corbetta: la villa Frisiani Olivares Ferrario e il suo splendido parco. Una villa imponente e maestosa ospita il municipio di Corbetta. È questa la Frisiani Olivares Ferrario, costruzione voluta dai Conti Frisiani nel XVIII sec. e passata agli Olivares nel secolo successivo. La pianta dell'edificio è ad "U" con le ali laterali molto distanziate tra loro. Di indiscusso fascino è la facciata, che si caratterizza per il doppio ordine di sette archi a tutto sesto che si reggono su colonne molto sottili. Tralasciando gli aspetti meramente tecnici, alcune curiosità sono legate alla costruzione. È infatti probabile - ma non vi sono prove certe - che l'edificio fosse in realtà antecedente al 1700. La motivazione di questa ipotesi risiede nella presenza di alcuni segnali che richiamano l'architettura degli Umiliati del Cinquecento. Ad esempio il porticato del piano terra coperto da una volta a botte lunettata è tipico di quel periodo. È probabile quindi che un precedente edificio sia stato ristrutturato e inglobato nell'attuale costruzione. Alcuni elementi rendono ancor più caratteristica una visita alla villa. Tra questi vi sono i numerosi camini presenti nelle sale del piano terra e le decorazioni pittoriche a graffiti.

Ma la vera perla si nota una volta attraversato il portico: è il parco di gusto romantico realizzato da Alessandro Olivares alla fine dell'Ottocento. Aperto al pubblico, il parco è abbellito da un laghetto artificiale con una finta grotta, sorretta da colonne accoppiate, oltre a varie statue e ad alcune scalinate in pietra. Molto esteso e ricco di specie arboree, l'area verde di villa Frisiani Olivares Ferrario è unica nel suo genere, tanto da essere considerata uno delle più interessanti di tutto il territorio. - Scritto da Luca Crepaldi.



Cambio orario che genera qualche problema a svegliarsi, almeno a me, e ritrovo un pochino ritardato rispetto al solito visto che la destinazione è vicino a casa. Siamo a Corbetta, paese di origine Celtica del VI secolo avanti Cristo, dove gli amici del Gruppo Podistico Corbettelese organizzano l'ormai storica corsa (41 edizioni, quasi da record). Ritrovo nel parco di Villa Frisiani Olivares (XVIII secolo ed oggi sede del Municipio), tre percorsi a disposizione (6-12 e 18 Km), veloce cambio di vestiario e foto di rito addirittura sotto il gonfiabile di partenza come nelle migliori tradizioni. Che bel gruppo, i paparazzi si scatenano e ci scattano un bel pò di foto...

41° STRACHEMASS A CURBETA

Manifestazione podistica "Ludico motoria"
di Km 6 - Km 12 - Km 18

Riconoscimento: Colomba Pasquale
di primi 500 iscritti



Via! Prima parte tra le vie cittadine, poi direzione Battuello ed inizio dello sterrato, oggi in buone condizioni e non fangoso come nelle scorse domeniche. Passano i km, cascina Cantona, Soriano ma il gruppo rimane abbastanza unito, più o meno abbiamo lo stesso passo, sarà l'ora in meno di sonno??? Arriviamo al Bosco Locatelli e qui si dividono i percorsi, io decido per la lunga anche perchè questa parte del percorso è veramente bella. Cascina Cantalupa, cascina Cascinetta, La castellana, cascina S. Antonio ci passano accanto silenziose, in un attimo siamo a Catellazzo de Stampi. Inizia il rientro. Vedo un cartello "ultimo km", inizio il mio allungo, vado, vado vado... accidenti non era l'ultimo Km della mia corsa e mi devo fare un altro km con il cuore in gola piccolo e veniale errore di organizzazione. Arrivo, ristoro con un pochino di tutto e ritiro Colomba di riconoscimento. Finito? ma nenache, ora inizia il bello. Vado al parcheggio e mi trovo un VTV ultra ventenne che gioca con un "TRAN-

SFORMER" (esatto quelle macchinine che si trasformano in robot), e si diverte come un pazzo, poi tira fuori anche un Batman in miniatura che muove un braccio (tipo Big Jim, vi ricordate?), a dire il vero il braccio ha un movimento quasi da gioco per adulti... Sento un vociare nelle vicinanze...mi giro....due signore si stanno accapigliando per un qualche maschio conteso tra le due. Mi volto ed ecco un altro VTV ventenne che tira fuori un binocolo (ma che se ne fa di un binocolo in auto!!) e si mette ad osservare la scena e commenta in diretta... Che domenica!!! Io amo il VTV ed i suoi personaggi eclettici, non li puoi catalogare, sono un sorpresa costante.

Goi Pietro

9° TRA VENERE E CASCINE
25 marzo 2018
Livraga (LO)



Livraga, esistente sin dall'epoca romana, fonda la sua economia sulle attività agricole congiunte a quelle industriali. I livraghini, con un indice di vecchiaia di poco superiore alla media, sono in gran parte concentrati nel capoluogo comunale, mentre in misura minore abitano le località Ca' de' Mazzi, Pantigliate e San Lazzaro. Il territorio si presenta sostanzialmente pianeggiante, con variazioni altimetriche non significative, e l'abitato ha un andamento piano-altimetrico pianeggiante, tipico della zona. Lo stemma comunale, concesso con Decreto del Capo del Governo, riproduce, in campo rosso, un castello d'argento sormontato da una spada d'argento e da un pastorale d'oro, posti in croce di S. Andrea e accompagnati da un manipolo di erbe legate da un nastro con la scritta "UBER ET UBERTAS" e sovrastato da una stella d'oro.



A Livraga si è svolta la nona marcia tra "Venere e Cascine" - Venere è il corso d'acqua che attraversa Livraga, un comune in provincia di Lodi di 2500 abitanti mentre numerose sono le ca-

scine attraversate. La base logistica di questa marcia è a dir poco singolare, perché sita in un museo, "Del Lavoro Povero e della Civiltà Contadina" un vero e proprio tesoro della memoria dei nostri padri. La nascita di questo museo è dovuta ad: Achille Mazzocchi e Carla Bertolotti iniziarono un paziente lavoro di ricerca e raccolta di vecchi oggetti, attrezzi e utensili dei mestieri e dei lavori poveri di un tempo. Era loro desiderio che quegli arnesi utilizzati nelle attività agricole e artigianali fino a qualche decennio fa, testimonianza di un patrimonio di usi e costumi, non andassero perduti. Nel 1999 grazie ad un gruppo di appassionati che ha ristrutturato la sede, ricavata da una stalla con relativi portici e cortile, messa a disposizione dal Comune di Livraga, si è resa permanente la mostra di questi attrezzi. La visita al Museo è una sicura occasione di arricchimento culturale e di confronto tra un'epoca già lontana per il veloce evolversi della società e il periodo attuale, dove la tecnologia ha preso il sopravvento. Il Museo è aperto al pubblico grazie al lavoro dei volontari, costituiti in Associazione, che ne curano la sistemazione continuando la ricerca di altre testimonianze e documentazioni. Nei 700 m2 di superficie, sono centinaia gli oggetti e gli strumenti esposti che sembrano recare ancora le impronte delle mani di chi li ha costruiti, adoperati, riparati, tramandati. Gli oggetti sono stati suddivisi per categorie con sezioni dedicate all'agricoltura, alla lavorazione del latte e a numerose attività artigianali con una grande varietà di utensili che illustrano i vari mestieri ormai scomparsi. Ogni oggetto esposto è denominato in italiano e anche in dialetto, per ricomporre l'immagine attraverso la memoria linguistica. Con questo si è unito cultura a sport e tempo libero, un vero salto nel passato e un arricchimento per in più giovani che non hanno mai conosciuto questo mondo. Ritornando alla marcia diciamo che la bella giornata ha finalmente premiato gli organizzatori che hanno ricevuto i complimenti per i percorsi dai 706 partecipanti che rappresentavano 32 gruppi provenienti, oltre che dal lodigiano anche dalle province limitrofe. Il Podio dei gruppi più numerosi era così composto 1° G.P. Casalese 2° G.P. Codogno 3° G.P. Allianz Milano. Alla prossima.

Ferrari Gabriele

43° CAMINADA DA BAGNOL CREMASC
25 marzo 2018
Bagnolo Cremasco (Cr)



Bagnolo Cremasco, centro di pianura, di origine medievale, che accanto alle tradizionali attività agricole ha sviluppato i settori industriale e terziario. I bagnolesi, che presentano un indice di vecchiaia inferiore alla media, sono concentrati quasi esclusivamente nel capoluogo comunale e, in minor misura, nelle località Gattolino e Cascina Grande. Il territorio comunale, dal profilo regolare con variazioni altimetriche quasi irrilevanti, occupa un'area ricchissima di acqua; è attraversato da canali

irrigui e corsi d'acqua minori, soprattutto nella parte settentrionale. L'abitato presenta un andamento piano-altimetrico pianeggiante e si espande verso est, in direzione dei principali tracciati viari; la parte vecchia è, invece, disseminata delle tipiche cascine a corte lombarde. Lo stemma comunale, concesso con Regio Decreto, raffigura, su sfondo rosso, un castello d'argento con una ruota di mulino a otto raggi e due cerchi concentrici d'argento. La redazione non ne ha ottenuto l'autorizzazione alla riproduzione.



Nonostante il cambio dell'ora sono puntuale alle iscrizioni, sulla linea di partenza ci sono già Emilio, Mauro e Alfonso. Mentre arriva Angelo, ritiro i braccialetti che danno il diritto ad usufruire dei ristori e per il ritiro del riconoscimento finale, li distribuisco e arrivano anche Severino e Angelo. Rimango in attesa del resto del gruppo, i giovani che vivono la domenica della corsa in relax e si prendono un caffè in tutta calma, come è giusto che sia. Ci siamo tutti, si parte! Paola e Ilaria ci fanno notare subito le loro scarpe nuove color argento, serie limitata per le top runner, ed infatti il loro passo è da primato. Il percorso è bello, immerso nella campagna cremasca, sulle sponde del canale Vacchelli passando da cascina Colombara fino a Sanata Maria dei Mosi. È stata una bella corsa grazie al percorso e alla compagnia. Personalmente ringrazio anche Alessia che si è offerta volontaria di rappresentare il gruppo nel ritiro del premio mentre ero impegnato a cambiarmi.

Massimo-G.P.Tavazzano

15° CAMINADA DEI 3 CAMPANILI IN FESTA
25 marzo 2018
Bonavicina di San Pietro di Morubio (VR)



Bonavicina (fino al 1874 Malavicina), è l'unica frazione di San Pietro di Morubio in provincia di Verona. Dista circa 5 km dal capoluogo sulla strada che conduce a Bovolone e si sviluppa

nella parte occidentale del territorio comunale. Forma un unico centro urbano anche con "Borgo", importante località a ridosso della frazione e per questo, a volte, si può nominare questo agglomerato urbano "Bonavicina-Borgo". L'etimologia di Bonavicina, sembra che derivi da "malus vicus" (cattivo villaggio) in conseguenza ad una brutta sconfitta subita da Bonetto, un personaggio dell'epoca. Sul territorio sono presenti numerose ville ed altri edifici storici, possedimenti delle famiglie che hanno governato in questi luoghi. L'attività economica trainante della frazione rimane l'agricoltura (soprattutto si coltiva tabacco), ma data la vicinanza con Bovolone e con Cerea si sono sviluppate anche attività legate alla produzione ed al restauro del mobile d'arte in stile.



Il Gruppo Podistico "Tre Campanili", con il patrocinio del Comune di San Pietro di Morubio e dell'Associazione Pro Loco, ha organizzato la quindicesima edizione della "Caminada dei Tre Campanili in Festa". La manifestazione podistica "ludico motoria" si è tenuta in una giornata di sole e da un clima primaverile. L'evento prevedeva quattro diversi percorsi di 6, 9, 14 e 20 km lungo le strade del territorio comunale. Oltre tremila gli iscritti, soddisfatti degli itinerari proposti, della ospitalità ricevuta, dell'assistenza nei punti particolari. Al termine dei vari percorsi, un nutrito ristoro era a disposizione dei convenuti, servito dai Membri del Gruppo organizzatore unitamente ai ragazzi della Cooperativa Sociale Emmanuel di Bovolone impegnata per le persone diversamente abili. Dopo la camminata, è stato possibile visitare la Mostra Didattica Permanente Paleontologica e Mineralogica "Umberto Guerra" con annessa Mostra Fotografica "Ricordi di sport paesano" presso il Palazzo dello Stile a Bonavicina. Da menzionare positivamente, visto il successo degli anni scorsi, la sesta edizione della manifestazione "Scuole in Movimento" riservata agli alunni delle scuole svoltasi interamente all'interno degli impianti sportivi di Bonavicina nella mattinata di sabato 24 marzo 2018. Per concludere, ben 88 gruppi sportivi sono stati premiati con ricchi doni partecipanti a questa 15ª edizione della "Caminada dei Tre Campanili in Festa". Alla Prossima.

Romano Giuseppe

3ª "MARCIA CITTÀ DELLA SPERANZA" 2 APRILE 2019 Camponogara (VE)

Camponogara, il toponimo è di origine latina e deriva da **CAMPUS** e **NUX**, testimonianza della coltura più diffusa in quell'epoca. L'impronta più rilevante nella sua storia fu lasciata sicuramente dai romani, che la conquistarono e suddivisero in centurie, quadrati di 700 metri per lato al cui interno si trovano campi, strade e canali. Nel XIV e XV secolo fu conquistata da Venezia e all'epoca della Restaurazione, passò sotto il Regno austro-ungarico e poi al distretto di Dolo, dipartimento dell'Adriatico. Durante la I guerra mondiale parte del suo territorio divenne un campo di concentramento per prigionieri austriaci e l'esplosione di una polveriera lì situata costituì una vera e

propria catastrofe per i suoi abitanti. Il suo patrimonio storico-architettonico è costituito da numerose ville, testimoni della dominazione veneziana, tra queste si ricorda Villa Papadopoli, oggi sede del municipio. Importante è la splendida chiesa parrocchiale dedicata nel 246 d.C. a Santa Apollonia martire, protettrice contro il mal di denti; al suo interno sono conservati alcuni dipinti del Tiepolo e sculture settecentesche del Marinali.



Fondazione
Città della Speranza
ONLUS

Lunedì 2 aprile, giorno di pasquetta dedicato al piacere del corpo e dello spirito. Solidarietà e salute, binomio preferito dal nostro gruppo. A Camponogara (VE) la truppa risponde in modo massiccio alla chiamata in occasione della 3ª edizione della "marcia città della speranza", non competitiva con organizzazione a cura del gruppo mamme locali, Spotorni Run e marcia Fiasp. Evento con scopo benefico ossia raccolta fondi da devolvere a Fondazione "Città della Speranza" nata nel 1994 ed impegnata in sostegno dell'attività della clinica di Oncematologia Pediatrica di Padova.



Ritrovo ore 7:30 con presenti Andrea, Rudi, Aniusca, Andrea, Emma, Gianni e Tecla, io Scudiero Matteo, il Gianni Diesel Gump e Alberto. Sul posto si aggregano pure Andrea dea Anita, Andrea e Gabriele, il redivivo Roberto, le mantidi quasi al completo (Angela, Michela, Graziella, Anita, Valentina e Mariagrazia), il Gianni the machine e, a dirigere l'orchestra, un maestro Vittorio bello carico e pimpante. Giornata con meteo a preannunciare l'arrivo imminente della primavera (finalmente!!!!) con bel tempo, sole in un cielo terso e temperatura prossima ai 15°C. Come tradizione quattro i possibili percorsi di 3 km (per bambini), 6 km, 12 km e 20 km. Partenza prevista per le 8:30 con presenze annunciate intorno alle milletrecento unità. Una parte nutrita del gruppo va per il tracciato intermedio mentre il maestro in compagnia di Andrea, del Gianni, di Andrea dea Anita, di Gabriele e Andrea, va per lungo. Tracciato prevalentemente su strada asfaltata alternato a qualche breve tratto di campestre. Riposta l'ansia da prestazione e vista l'assenza del Prescelto (...ancora afflitto dalle magagne post maratona!), in attesa del suo pronto rientro, il maestro decide per una passeggiata in scioltezza sperando di ritrovarne presto i favori tanto apprezzati in passato. Giornata che ha avuto il suo degno

epilogo nelle premiazioni dei gruppi iscritti più numerosi. Voto alla corsa e all'organizzazione. 10. Eventi che andrebbero sempre messi nella bacheca di ogni gruppo vista l'importanza degli stessi. Alla prossima.

G.P. Capiteo

6° MARCIA FONDAZIONE EXODUS

**8 aprile 2018
Garlasco (PV)**



Garlasco, la città, una delle maggiori della Lomellina, è nota per il Santuario della Madonna della Bozzola, 2,5 km dal centro, meta di pellegrinaggi religiosi. È inoltre nota a livello popolare col nome di "Las Vegas della Lomellina" o "Las Vegas della Lombardia" in virtù dell'alta concentrazione di attività ricreative che fin dagli anni '60 l'hanno contraddistinta. Si trova nella Lomellina centro-orientale, a poca distanza dalla riva sinistra del Terdoppio e non lontano dal ciglio del terrazzo della valle alluvionale del Ticino. Il territorio è quasi esclusivamente pianeggiante, solcato da canali irrigui artificiali realizzati dall'uomo già dal XIX secolo, nonché da rogge ad acqua perenne che permettono la coltura del riso e coltivazioni intensive di cereali, mais e foraggi. Di probabile origine preromana è citato fin dal X secolo; nel 981 fu donato dall'imperatore Ottone II al monastero di San Salvatore di Pavia.



Giornata che vede due importanti maratone italiane contendersi gli atleti, noi, poveri tapascioni, ci rifugiamo a Garlasco per partecipare alla corsa organizzata dalla Fondazione Exodus. Qualche apprensione per il parcheggio in un prato molto scivoloso adiacente alla cascina Toledina (sede di EXODUS) che ci costringe a fare un pochino di stretching iniziale per spingere una macchina rimasta bloccata in un piccolo avvallamento. Ri-

tiro di cartellini e 6 / 13 / 18 Km a disposizione, ci si dirige subito verso il santuario della Madonna della Bozzola. Che nome curioso... Bozzola...questa la so anche senza andare sul WEB. "Bozzola" deriva dal nome in dialetto "Buslà" (fiori di biancospino) ed il santuario nasce qui circa nel 1465 perché si narra che una bambina vide la Madonna apparire da un cespuglio di Buslà."...vai a dire alla gente di Garlasco, che voglio qui un Santuario a protezione di tutta la Lomellina. Saranno tante le grazie che io farò in questo luogo...". Oggi il Santuario è davvero unico ed uno dei più grandi della Lomellina, meta anche di pellegrinaggi religiosi. La corsa passa accanto al Santuario e poi ci si dirige nei boschi della valle del Ticino. Verso il 5 Km siamo immersi nella natura con un pochino di apprensione visto che alcune segnalazioni non sono proprio chiare e non vediamo nessuno dell'organizzazione. Decido di fare la 18, prendo un passo costante e trotterello con i mie soci di oggi. Passo vicino al Cason Polo (qui c'è una vecchia osteria - oggi agriturismo - dove cucinano piatti semplici e della tradizione di questi luoghi), poi direzione campagne di Parasacco e deviazione verso S. Biagio - paese che vedo solo in lontananza essendo un pochino sopraelevato rispetto alla valle. Comincia il rientro ma ad un paio di Km dall'arrivo ecco la sorpresa di un ultimo ristoro con le buonissime mele fritte, impossibile resistergli. Ancora passaggio vicino al santuario, piccolo allungo con 170 pulsazioni (oggi ho il cardio) ed eccoci di nuovo alla cascina Toledina. Corsa dal bel percorso, bella location di partenza, buon riconoscimento individuale (un pò meno quello di gruppo) e solo qualche piccola pecca nelle segnalazione.

Goi Pietro

**44° MARCIA ACLI PODISTICA
ORATORIO SAN GIULIANO**

**15 aprile 2018
Cologno Monzese (MI)**



Cologno Monzese, chiamata Cologne o Columnia super Lambrum o anche Mansio Fluvio Frigido, con chiaro riferimento alla sua ubicazione, in epoca romana fu essenzialmente un villaggio agricolo e una stazione lungo la strada che da Milano conduceva ad Aquileia. Dopo la caduta di Roma si aprì alle invasioni barbariche, rientrando nell'alto Medioevo tra le proprietà della famiglia dei Leopegisi, di origini longobarde, e passando in seguito sotto l'autorità della chiesa di Monza. Dotata di fortificazioni, dal XII secolo fece parte dei possedimenti dei benedettini del monastero di Sant'Ambrogio, che ancora a metà del Settecento risultavano tra i maggiori proprietari terrieri della zona. La vicinanza a Milano e la forte incentivazione delle attività agricole fecero aumentare notevolmente il valore di queste terre, che successivamente furono annesse al feudo di Sesto Ulteriano, eretto in marchesato nel 1645 e assegnato due anni dopo ai Trivulzio, passando in seguito ai padri di San Bernardino di Mortara. Tra le famiglie più influenti della città, oltre ai Trivulzio, vanno ricordati i Citterio, i Visconti e i Sormani. Tra i monumenti spiccano: la chiesa di San Giulia no risalente al V o VI secolo d.C.; l'antica parrocchiale dedicata ai Santi Marco e Gregorio; la nuova parrocchiale e, nell'architettura civile, la villa Casati del Settecento, l'ottocentesca villa Citterio, la villa

dell'Acqua, il palazzo Sormani e la settecentesca filanda, che fu una delle prime industrie del luogo. Dopo il boom demografico registrato negli anni Sessanta del XX secolo, si assiste negli ultimi tempi ad un'inversione di tendenza, con un calo del numero degli abitanti. Va sottolineato il fenomeno dell'immigrazione dal dopoguerra ad oggi.



In questa domenica dal cielo piuttosto velato ci attende una "new". Questa corsa, a due passi dagli studi Mediaset, rappresenta per il VTV un appuntamento al buio visto che non abbiamo mai partecipato alle precedenti edizioni. Ritrovo presso l'Oratorio San Giuliano dove numerosi podisti stanno già gironzolando nel cortile mentre lo speaker intrattiene i partecipanti. Ritiro dei cartellini, foto di gruppo e si parte. I percorsi (km. 4-6-13-18-21) accontentano tutti: bambini, famiglie, tapascioni e runners grintosi. Ad essere sincera la prima parte del tracciato è piuttosto caotica e mi lascia perplessa. Il percorso si snoda infatti tra le vie cittadine (Roberto rischia di essere investito da un'auto in uscita da un portone...), ci fanno transitare tra le bancarelle del mercatino domenicale in cui è facile perdere le frecce di riferimento e ci inoltriamo nell'area industriale...davvero poco entusiasmante. Poco più avanti, però, il paesaggio si trasforma e la corsa diventa molto più appagante. I passaggi si svolgono attraverso aree verdi e ben tenute: prima nel Parco degli Alpini in zona Cernusco Sul Naviglio e, subito dopo, nel Parco della Martesana che costeggia l'omonimo Naviglio. Breve passaggio in un quartiere, ahimè, piuttosto squallido tra brutti palazzi stile Bronx, e si ritorna verso l'Oratorio. Devo dire che l'organizzazione è stata davvero efficiente ed ha potuto contare sulla collaborazione di tantissime persone addette ai ristori (sulla 21 ne ho contati almeno cinque, e tutti molto ben riforniti), e ai vari incroci/attraversamenti. A disposizione dei partecipanti docce, spogliatoi, deposito borse e massaggi. Meglio di così... Le premiazioni si sono svolte nel piazzale della chiesa con tanto di banda musicale a rallegrare la festa. Ricca borsa gastronomica come riconoscimento individuale. Direi che la podistica O.S.G., avendo a disposizione un territorio non facile, ha saputo gestire al meglio questo evento. Bravi!

Forni Raffaella

15° ACQUA TERRA CIELO

6° MARCIA IN ROSA

29 aprile 2018

Robbiate (LC)

Robbiate, centro collinare, di origine medievale, la cui economia è data dalla coesistenza di attività agricole ed industriali. I robbiatesi, che presentano un indice di vecchiaia nella media, sono distribuiti, oltre che nel capoluogo comunale, anche nelle località Novarino e Sernovella. Il territorio, dal profilo geometrico dolcemente irregolare, passa dal tipico aspetto rivierasco, determinato dalla presenza del fiume, a quello, più tipicamente collinare, della parte occidentale e di quella meridionale, immerse nella lussureggiante vegetazione brianzola. L'abitato, che fa registrare forti segnali di espansione edilizia e che pre-

senta un andamento piano-altimetrico variabile, è accolto tra verdi rilievi. Nello stemma comunale, concesso con Decreto del 1970, su sfondo d'argento campeggia un castello rosso, merlato alla guelfa, che si trova al di sopra di tre montagne di colore verde.



Un gradito ritorno in Brianza per il lungo domenicale, con partenza da Robbiate, nel lecchese. Una non competitiva decisamente abbordabile, come sempre ben organizzata dalla FIASP, dal dislivello positivo totale abbastanza contenuto (271 metri), ma decisamente interessante per alcuni tratti su sterrato, uno strappo veramente duro e un lungo e panoramico sentiero lungo il fiume Adda, che merita sempre di essere corso e ricorso! Si parte a poca distanza dal municipio di Robbiate e, dopo uno scenografico passaggio all'interno del piccolo parco dello storico Palazzo Bassi Brugatelli, passiamo accanto alla Chiesa di S. Alessandro Martire, salendo leggerissimamente su strada asfaltata. Poco dopo il primo chilometro affrontiamo la prima vera salita, sempre su asfalto, ma assolutamente corribile e lunga circa cinquecento metri, per poi addentrarci in un tratto di sterrato in saliscendi fino al terzo chilometro, nei pressi della collinetta su cui sorge l'Osservatorio di Merate. Dopo una rapida svolta a destra, imbocchiamo una strada asfaltata che ci porta fino in località Sabbione, frazione di Imbersago. Poco dopo il km 4, quasi in corrispondenza della graziosa Chiesa dei Santi Marcelino e Pietro, la strada scende bruscamente per poco meno di un chilometro e curva leggermente a destra per addentrarsi nel centro cittadino di Imbersago.



Al km 6.5 imbocchiamo uno stretto sentiero immerso nel bosco del Parco Adda Nord, velocissimo e da affrontare sempre con la dovuta cautela, per poi finalmente raggiungere la ciclabile su strada bianca che costeggia il Fiume Adda, sempre estremamente scenografica e panoramica, come il passaggio accanto alla Centrale Idroelettrica Semenza (km 8.2) e sotto le imponenti arcate del Ponte di Paderno (km 8.9). Il tratto corso accanto al Naviglio di Paderno, lungo circa due chilometri e in leggero faldopiano, è particolarmente scenografico e suggestivo, ma dopo la discesa dello Stallazzo, ai piedi del Santuario della Madon-



24^a Maratona Internazionale città di Altavilla Vicentina 24^a Marcia di Primavera

8 aprile 2018
Altavilla Vicentina (VI)

In preparazione alla 100 km del Passatore di fine maggio, ho partecipato, insieme a Remo, Adriano, Francesco, Daniela, domenica 8 aprile, alla 24^a Maratona Internazionale Città di Altavilla Vicentina, "evento ludico motorio" nell'incomparabile bellezza dei Colli Berici

Nel Centro Sportivo di Altavilla Vicentina, sede ideale di partenza e arrivo, dopo aver fatto le solite operazioni di routine (iscrizione alla maratona, vestiario) siamo partiti tutti insieme alle 7:30 circa. Ognuno di noi ha percorso la maratona in base al proprio allenamento e condizioni fisiche. Il percorso è iniziato attraversando un sotto passaggio autostradale, per salire verso le colline, passando per un piccolo centro abitato. Poco dopo abbiamo percorso un sentiero del percorso permanente di Altavilla, per lo più sterrato,



percorrendo sentieri con sotto boschi ricchi di vegetazione, mulattiere e con scorci di vedute suggestive come la rocca di Brendola e tutto il fondo valle circostante. Si è percorso poi un sentiero con veduta sul suggestivo Borgo di

Valmarana, parte del terreno di confine dei comuni di Barbarano di Arcugnano di Brendola. Infine, dopo oltre quattro ore siamo arrivati, intravedendo in fianco a una strada, la struttu-

ra della bellissima Villa settecentesca Villa Valmarana Morosini. All'arrivo abbiamo ricevuto una T-Shirt firmata, una bottiglia di vino, un campione di crema per sportivi, per Daniela anche uno dono floreale. Per finire un ricco Pasta Party, con



pasta al ragù e affettati misti, panini dolci e vino a volontà, tutto questo con un iscrizione di 4 euro. Per la cronaca 278 era gli iscritti alla maratona. Oltre alla Maratona in concomitanza l'Organizzazione aveva proposto la 24^a Marcia di Primavera di Km. 6-12-24: molto partecipata, e l'8° ritrovo Provinciale per disabili di Km 5.

Colli Berici

I Colli Berici sono un gruppo di rilievi collinari, formazione particolare nella pianura alluvionale originatisi sul fondo di un antico mare nell'arco di almeno un centinaio di milioni di anni. Ha una lunghezza di 24 km con una superficie di circa 165 km², la cima più alta è il Monte Alto (444 m). Ai Colli Berici appartengono anche alcune modeste colline come la collina di Altavilla Vicentina, il Monticello di Fara presso Sarego, le colline di Mon-



tegalda, Il Monticello di Barbarano Vicentino e le colline di Albettono. Il colle di Lovertino, a sudest, rappresenta il continuamento dei vicini Colli Euganei. Nel suo interno il Lago di Fimon. La flora berica è caratterizzata da vegetazione termofila, di ambiente a clima caldo, o microterme, solite a vivere ad altitudini ben superiori. Piante caratteristiche sono il lino delle fate o la Stipa pennata, inserite in un contesto saturo di flora euroasiatica.

GARDELLI FILIPPO, G.M. GELINDO BORDIN DI PODENZANO (PC)

Il percorso della Maratona Val Nure Val Trebbia

Questa bellissima manifestazione podistica, organizzata ad inizio Aprile di ogni anno dal Gruppo Marciatori Gelindo Bordin insieme al Comune di Podenzano con la collaborazione delle associazioni locali, è una marcia che potremmo classificare praticamente come una ECOMARATONA

È infatti caratterizzata, oltre che dai 42 km di lunghezza del percorso in grandissima parte al di fuori dei centri abitati, anche dai quasi 600 metri di dislivello positivo (D+) che la rendono di fatto una marcia collinare dove non si viene certo a migliorare il proprio PB della Regina, ma bensì a testarsi su fondi misti e su salite e strappi brevi che possono tagliare il fiato.

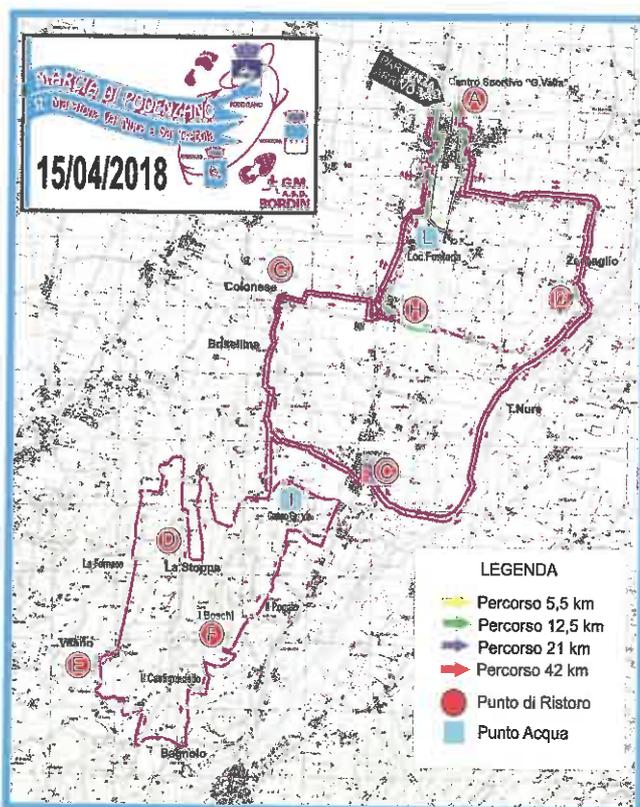
L'ambiente infatti è quello tipo dell'alta pianura che si fonde con le prime dolci colline dell'appennino piacentino ed abbraccia i Comuni di Podenzano e Vigolzone.

La partenza è dal centro Sportivo di Podenzano ed il percorso, dopo aver attraversato le strade cittadine in direzione Sud, svolta a sinistra per entrare nella fascia di campagna che ci porterà verso il Nure.

Dopo il ristoro dei 5 km si arriva al torrente, che si presenta con un alveo largo più di cento metri a canali ricchi d'acqua, dove si percorre la strada carraia in ghiaia riportata che serve alle cave di inerti della zona: e qui lo sguardo fugge verso le cime della media Val Nure, come il Monte Osero.

Dopo un piccolo single track, utilizzato anche come percorso da mountain bike, si abbandona il Nure e ci si addentra in una campagna verdissima che ci accompagna, costeggiando canali gorgheggianti, verso il centro di Vigolzone dove, dopo il ristoro dei 10 km della Piazza e l'attraversamento in sicurezza della SP 654, si affronta in concomitanza delle scuole Primarie la salita che ci porta sulle morbide colline che si elevano a sud-ovest del paese.

Ed incomincia un impegnativo ma divertentissimo saliscendi tra i campi coltivati, soprattutto a viti: siamo di fatto in una zona dove le aziende vitivinicole la fanno da padrone ed i vini tipici del Piacentino prendono vita. Tratti di asfalto si intersecano con tratti a sterrato rendendo sempre più vario e piacevo-



le il percorso che si sposta sempre più verso Sud in direzione del Bagnolo, stupenda fascia collinare che separa la Val Nure dalla vicina Val Trebbia.

Percorrendo in salita il bellissimo viale alberato del Convento di Veano si giunge infatti alla Strada Provinciale del Bagnolo dove troveremo il ristoro dei 23 km: da qui 3 km circa di asfalto in direzione Est da affrontare sempre con lo sguardo al bellissimo panorama in direzione della pianura piacentina posta a nord.

Si rientra poi tramite un bellissimo sterrato tra le viti, con salite e discese anche su splendidi sentieri di erba, e si imbecca poi la strada panoramica che passa sopra gli abitati di Albarola e Villò, regalandoci a destra una bellissima visione del Nure che sbocca in pianura dopo Ponte dell'Olio.

Dopo aver percorso anche un tratto della vecchia linea ferroviaria della Littorina che collegava Piacenza a Bettola, le colline digradano dolcemente e ci accompagnano in località Colonese nei pressi del ristoro dei 36 km, e si giunge nuovamente in Pianura nei pressi del Borgo Storico di Grazzano Visconti.

Ed uno dei passaggi più affascinanti del percorso è proprio l'attraversamento del borgo, dalla Chiesa alla zona centrale dove si respira aria medievale, fino all'uscita tramite la porta Nord che ci direziona nuovamente verso Podenzano che raggiungeremo dopo aver passato la frazione di Maiano.

Siamo nuovamente in paese e attraverso una bellissima ciclabile, che costeggia il Parco Urbano, arriviamo nuovamente al Centro Sportivo, esattamente dopo i 42 km di rito, dove i runner vengono accolti con la medaglia commemorativa ed il pacco gara, prima di rifocillarsi ad un ricchissimo Pasta Party finale con alcune eccellenze eno-gastronomiche della nostra Provincia, rigorosamente comprese nel prezzo dell'iscrizione!



Il retro running, "corsa all'indietro"

Il retrorunning ufficiale con carattere di continuità nasce il 1° aprile 1987 a New York, ed è la "Backward Mile Race" che si corre appunto sulla distanza di un miglio, la prima manifestazione di cui si abbia notizia. Nel 1989 a Chavannes in Francia si corre all'indietro nella "Fete du retrorunning"



L'attività del Retro Running in Italia iniziò il 26 luglio 1992 a Poviglio di Reggio Emilia, in occasione della Sagra di S. Anna, la U.S. Audax su proposta di un proprio consigliere, Paolo Pessina, dà il via al primo evento di corsa all'indietro di 2200 metri.

Negli anni seguenti, l'attività della "retro" in Italia si intensificò in molte città e paesi, e le distanze proposte dagli organizzatori, cominciarono a diversificarsi.

Il "retro running" si è sviluppato in vari stati del mondo: Americhe, Asia, Europa, diversi sono stati i meeting organizzati, sia a livello locale che internazionali.

Benefici

Come moltissimi altri sport la retro running apporta benefici alla salute: correre anche quando si ha avuto un infortunio. Certe volte dolori alle ginocchia, al tendine di Achille, all'anca, al polpaccio o all'inguine possono affliggere i podisti e l'atleta è costretto a fermarsi; grazie al retro running però lo sportivo può proseguire l'attività sebbene in maniera alternativa;

- correndo all'indietro si bruciano molte più calorie. È stato infatti provato che facendo 100 passi di retro running si brucia l'equivalente calorico di circa 1.000 passi in avanti camminando e 500 correndo. In aggiunta procedendo al contrario ci si stanca molto di meno;

- le gambe sviluppano una capacità di movimento maggiore ed a una velocità molto più elevata. Correre all'indietro è sicuramente più difficile dal punto di vista motorio, ma questo aiuta ad apportare miglioramenti in termini di efficienza cardiovascolare e resistenza. Ciò aiuta anche l'atleta nella corsa "tradizionale";

- la postura verrà migliorata. I podisti spesso tendono ad incurvare la loro schiena in avanti, specialmente quando sono stanchi. Nella retro running questo problema non sussiste, anzi si tende a stare più eretti;

- I sensi del "retro-runner" verranno sviluppati. Quando l'atleta pratica la retro running la sua visuale è notevolmente ridotta, quindi il suo corpo sarà portato a migliorare la sensibilità su altri mezzi di percezione, come l'udito e la vista periferica.

- La pratica diventerà molto più divertente del solito. Aggiungendo dell'esercizio alternativo l'allenamento sarà molto meno monotono e noioso.



Accorgimenti

Per iniziare a praticare la retro running è fondamentale adottare certi accorgimenti al fine di evitare spiacevoli infortuni o incidenti. Per esempio è consigliato:

- iniziare in un posto sicuro, lontano dalle macchine e dai pericoli della strada, per esempio un campo di atletica;

- imparare camminando, in modo da familiarizzare con questi movimenti totalmente in contrapposizione con quelli di ogni giorno;

- essere consapevoli di mantenere una posizione corretta, quindi non inclinarsi troppo indietro o avanti rischiando di cadere;

- scegliere il giusto tipo di scarpe, che possano dare il giusto sostegno alla caviglia e al piede.



AIRR - Associazione Italiana Retrorunning

In Italia esiste un'associazione che si occupa della promozione della corsa all'indietro, ossia l'A.I.R.R. Associazione Italiana Retrorunning, nata nel 2003 per volontà di alcune società podistiche, visto l'incremento delle organizzazioni con il proliferare di manifestazioni ad inizio anni 2000; obiettivo oltre alla diffusione e regolarizzazione di questa disciplina e portarla alle Olimpiadi. In realtà la corsa all'indietro non è tanto rara: viene praticata anche in altri sport, come il calcio per la preparazione di arbitri e difensori, nel basket e nella pallanuoto, perché permette di sviluppare una muscolatura che di solito non viene utilizzata in quella in avanti, migliorando così anche l'equilibrio e la visione periferica, si può considerare

come lo stile dorsi nel nuoto. Il retrorunning può essere praticato da chiunque, basta fare un pò di pratica per individuare la tecnica e per mantenere l'equilibrio, e per correre nella giusta direzione basta correre in pista oppure ricorrere all'aiuto di un amico che funga anche da navigatore. Questo tipo di corsa è potenzialmente utile per coloro che hanno problemi di equilibrio e ideale per coloro che amano correre ma hanno le ginocchia fragili.

L'Associazione Italiana RetroRunning, è da anni affiliata alla FIASP, nei suoi progetti organizzativi, oltre al settore agonistico allestisce ogni anno un "circuit" promozionale per il settore non competitivo.





Circuito Retro Running 2018

Controllare sempre il volantino definitivo di ogni gara per data, orari e informazioni



DATA	MANIFESTAZIONE	INFO
* Dom 18 Marzo	1° Campionato Nazionale AICS Retrorunning sul Pavè Percorso 2000m - Ciottolato/Asfalto - Partenze ore 14:30 - Ritrovo P.zza Padova	Sig. Vettorato tel. 349.8623270 dariovet@retrorunning.eu
* Dom 27 Maggio	18° Campionato Naz. AICS di Retrorunning Percorso 3000m - Asfalto - Partenze ore 10:00 - Ritrovo P.zza del Donatore Albignasego (PD)	Sig. Vettorato tel. 349.8623270 dariovet@retrorunning.eu
* Dom 3 Giugno	3° RetroCampestre sul Panaro Perc. 1200m - Campestre - Part. ore 16:00 - Ritr. loc. Magazzino, Savignano sul Panaro (MO)	Sig. Venturelli i tel. 3200824869 albiventu84@gmail.com
* Sab 9 Giugno	11° Campionato Naz. AICS di Retrocampestre Percorso 2000m - Campestre - Partenze ore 16:30 - Ritrovo Villaguttera di Rubano (PD)	Sig.ra Caregnato tel 335.5318026 dariovet@retrorunning.eu
* Dom 10 Giugno	9° RetroPolvese Percorso 1609 mt - Campestre - Partenze ore 11 - Ritrovo Passignano sul Trasimeno (PG)	Sig. Brugnioni tel. 338.4890139 info@podisticavolumnia.it
Dom 8 Luglio	5° Sali in Retro - Campionato Naz. Endas Percorso 1600m - Asfalto - Partenze ore 11:00 - Ritrovo Carbonara di Rovolon (PD)	Sig. Vettorato tel. 349.8623270 dariovet@retrorunning.eu
Sab 28 Luglio	16° RetroCamaio Percorso 2000m - Asfalto - Partenze ore 18:00 - Ritrovo Stadio Comunale Camaio (LU)	Sig. Angeli tel. 338.5676903 giuseppe@retrorunning.com
Mer 15 Agosto	7° Retro in Riva al Mincio Perc 1500m - Partenze ore 10:30 - Ritrovo Colonia Elioterapica Borghetto di Valeggio (VR)	Sig. Vettorato tel. 349.8623270 dariovet@retrorunning.eu
Sab 18 Agosto	5° Retrosprint del Campanaro Perc. 1000m - asfalto ed ESTREMA tra i filari - Partenze ore 15:00 - Ritrovo Villa d'Aiano (BO)	Sig. Del Carlo Francesco Tel. 347.2323020 Frunz.dc@libero.it
Sab 8 Settembre	15° RetroRunning "Trofeo RanaPastu" Percorso 1500m - Asfalto - Partenze ore 18:00 - Ritr. Centro Sportivo Comunale Pasturana (AL)	Sig. Subbrero tel. 0143.58171 msubbrero@comune.pasturana.al.it
Sab 22 Settembre	20° Gambero d'oro Città di Prato Percorso 2000m - Pista - Partenze ore 18:00 - campo di Atletica Ferrari Prato	Sig. Barducci tel. 333.9372969 barduccif50@gmail.com
Sab 29 Settembre	2° Campionato Naz. AICS di Retrosalita Percorso 1600m - Asfalto - Partenze ore 16:30 - Ritrovo Lurago D'Erba (CO)	Sig. Vettorato tel. 349.8623270 dariovet@retrorunning.eu Sig. Bassani Gianni 329.1670879 comitatofiasp.comoleccosondrio@gmail.com
Sab 20 Ottobre	11° Retromiglio Pistoia Percorso 1609 m - Pista - Partenze ore 16:00 - Ritr. Campo Scuola via Olimpiadi Pistoia	Sig. Romani tel. 338.9686878 info@ascasilvanofedi.it
Sab 7 Dicembre	BABBONATALE in Retro Percorso 1500m - Pista cemento - Partenze ore 16:00 - Ritrovo St. Atletica Pietrasanta (LU)	Sig. Angeli tel. 338.5676903 giuseppe@retrorunning.com

* Già effettuate

DI CHIONNA SALVATORE DAVIDE

Tabelle di allenamento

Principianti

Iniziamo subito con lo sgombrare il campo da qualsiasi dubbio in proposito... Non esiste una Tabella di Allenamento univoca per una persona che si avvicini alla corsa per la prima volta nella sua vita. Non esiste semplicemente perché, ognuno di noi, ha alle proprie spalle esperienze diverse, sportive e non

Come non pensare, infatti, all'enorme differenza che intercorre fra chi non ha mai fatto alcuno sport e decide di iniziare a macinare chilometri e chi, invece, ha praticato prima della corsa svariate attività come calcio, nuoto, etc.? L'unica regola fondamentale che mi sento di consigliare a chi vuole fare il grande passo all'interno del mondo della corsa è quello di usare cautela, perché tale attività è potenzialmente tra-

ri Cammina Corri" ("Run Walk Run" o, più semplicemente, RWR) che, come ovviamente riportato all'interno dello stesso nome, alterna tratti di cammino a tratti di corsa. L'idea alla base del Metodo Galloway è molto semplice ed efficace, sostenendosi sul fatto che, sin dall'antichità, l'uomo ha sempre percorso molti chilometri a piedi durante le proprie battute di caccia, alternando con sapienza corsa e cammino. Questo metodo, secondo il suo ideatore, permetterebbe

a chiunque di affrontare con successo una mezza maratona e persino una maratona. Pur non essendo più cacciatori, il Metodo Galloway ha però il pregio di avvicinare gradualmente alla corsa ogni principiante, permettendogli di coprire distanze maggiori grazie all'alternanza proposta, contenendo al contempo la fatica fisica e mentale ed evitando il sopraggiungere improvviso di infortuni e sindromi da sovrallenamento. Poiché iniziare a preparare una mezza maratona o una maratona potrebbe comprensibilmente sembrare troppo arduo a qualsiasi principiante, in rete circolano da diversi anni alcune ottime tabelle di allenamento, sempre basate sul Metodo "Corri Cammina Corri", che consentono ad ogni neo-podista di raggiungere dapprima una autonomia di 30 minuti di corsa in 4 settimane e, in un secondo tempo, partendo dalle basi acquisite, un'autonomia di 1 ora di corsa, sempre nell'arco di 4 settimane.



matica se non affrontata con il rispetto che merita (e che merita anche il nostro corpo). Va quindi prestata particolare attenzione al proprio arco plantare e alla scelta di una calzatura adeguata, in grado di non farvi incappare subito in eventuali infortuni. Date queste premesse si può quindi cominciare a parlare di un particolare metodo ideato dall'ex atleta olimpico americano Jeff Galloway negli anni '80, definito anche "Cor-

ri Cammina Corri", che consentono ad ogni neo-podista di raggiungere dapprima una autonomia di 30 minuti di corsa in 4 settimane e, in un secondo tempo, partendo dalle basi acquisite, un'autonomia di 1 ora di corsa, sempre nell'arco di 4 settimane.

DA 30 MINUTI A UN'ORA

PRIMA SETTIMANA	1° GIORNO	Ripetere 2 volte 15 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 36 minuti
	2° GIORNO	Ripetere 3 volte 12 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 45 minuti
	3° GIORNO	Correre 38 minuti	Totale = 38 minuti
SECONDA SETTIMANA	1° GIORNO	Ripetere 2 volte 17 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 40 minuti
	2° GIORNO	Ripetere 3 volte 14 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 51 minuti
	3° GIORNO	Correre 46 minuti	Totale = 46 minuti
TERZA SETTIMANA	1° GIORNO	Ripetere 2 volte 20 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 46 minuti
	2° GIORNO	Ripetere 3 volte 16 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 57 minuti
	3° GIORNO	Correre 52 minuti	Totale = 52 minuti
QUARTA SETTIMANA	1° GIORNO	Ripetere 2 volte 23 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 52 minuti
	2° GIORNO	Ripetere 4 volte 13 minuti di corsa + 3 minuti di cammino	Totale = 64 minuti
	3° GIORNO	Correre 60 minuti	Totale = 60 minuti



MANIFESTAZIONI

LUGLIO - AGOSTO 2018

La lettura delle manifestazioni, sono tratte dall'annuario 2018 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.





Il Comitato Dilettantistico G.S.A.FORNACE (TN)
organizza **DOMENICA 15 LUGLIO 2018**
la **30°** edizione della marcia



"Tra i Cadini e le Canope"

Manifestazione podistica turistico motoria di 5-10-13-21 km.
RITROVO: PRESSO PIAN DEL GAC (km.2 da Fornace, Trento)
Partenza: ore 9.00-10.00

MEMORIAL "RINO ROCCABRUNA"

FORNACE: Paese posto a km.18 da Trento, noto a livello internazionale per la sua attività estrattiva del porfido. I percorsi della marcia toccano suggestivi e diversificati paesaggi naturali; è possibile anche osservare delle conformazioni caratteristiche del terreno (CADINI-CANOPE) che testimoniano un'intensa attività mineraria svoltasi nell'antichità, per l'estrazione dell'argento. Sul percorso si possono inoltre incontrare folletti e gnomi del bosco magistralmente scolpiti nel legno.

FUNZIONA CUCINA TIPICA LOCALE

Per informazioni telefonare ore serali ai numeri 3473104518—3409306870
marco.antonelli1984@gmail.com

MIGLIOR MARCIA DEL TRENTINO 1990-1997-1998-2005-2006-2015

1 LUGLIO

5° STRAFARA, Fara Gera D'Adda [centro Sportivo] (BG), Inf. Grossi Pioddi, Tel. 338 9939118-347 8827044, Partenza ore 07:30, podistifaresi@gmail.com, Km. 7-12-18

43° TRI PASS AL ROCUL, Cantù (CO), Inf. Bossi Attilio, Tel. 347 6902406, Partenza ore 07:30, piemario.frigerio@gmail.com, Km. 6-10-13-17-21

38° CAMMINATA IN ALLEGRIA NEI BOSCHI, Mozzate (CO), Inf. Braganò Paolo, Tel. 335 7716568, Partenza ore 08:00, pbraganò@gmail.com, Km. 7-13-19

46° MATTINATA A SONCINO - MEMORIAL GIANPAOLO LOSI E ANGELO FORTINI, Soncino (CR), Inf. Nichetti Maria Carmela, Tel. 338 8382765, Partenza ore 07:30, carmelanichetti@gmail.com, Km. 7-11-15-20

15° GMINADA DE MARUD, Marudo (LO), Inf. Rossi Angelo, Tel. 333.6737405, Partenza ore 07:30, giovanolla@libero.it, Km. 7-13-20

2° QUALIANO IN BIKE, Qualiano [Villaricca] (NA), Inf. Morelli Raffaele, Tel. 3421966693, Partenza ore 09:00, Km. 3

4° MARCIA DELLA CASCINOTTA, Rizzolo di S.Giorgio [Camping La Cascinotta] (PC), Inf. Piccoli Elio, Tel. 333 6418441, Partenza ore 07:30, inf. lupidappennino@libero.it, Km. 6-12-20

9° MARCIA DEL CASONE, Vallonga di Arzergrande (PD), Inf. Baretto Giovanna, Tel. 339 8389203, Partenza ore 08:00, giovannabaretto@yahoo.it, Km. 7-12-19

15° MARCIA DELLA PENNA, Polcenigo (PN), Inf. Castellet Mauro, Tel. 335 1825431, Partenza ore 08:30, castelletmauro@gmail.com, Km. 6-12-18

14° CAMMINATA DEL CULATELLO, Pievevillone [Polesine Zibello] (PR), Inf. Capelli Lorenzo, Tel. 345 4418601, Partenza ore 08:00, lorenzo.capelli@email.it, Km. 6-12

LA MARCIA DELLE FONTANE, Montescano (PV), Inf. Ranelli Marco, Tel. 0385.52692/339.4390676, Partenza ore 08:00, Km. 6-10

20° MARCIA DEI FORTI, Folgaria (TN), Inf. Gelmi Luigi, Tel. 338 3037499, Partenza ore 08:00, paola.dona31@gmail.com, Km. 10-20-31-42

18° IL SALT DAL CROT, Bueris di Magnano In Riviera (UD), Inf. Silveri Nicola, Tel. 347 8352890, Partenza ore 08:00, nicolasilveri@alice.it, Km. 6-12-18

21° MARCIA DELL'AMICIZIA, Gambugliano (Monte S.Lorenzo Campo Sagra, Via Rudella) (VI), Inf. Toniolo Michele, Tel. 349 2238435, Partenza ore 07:00, michele65.pro@libero.it, Km. 6-11-18-25

37° MARCIA MITTELWALT - 30° MARATONA DEI SETTE COMUNI, Mezzaselva di Roana [Campo Sportivo Pza dei Cimbr] (VI), Inf. Bau Emanuel, Tel. 0424 66146-328 7980404, Partenza ore 07:30, marciamittelwalt@gmail.com, Km. 6-12-22-32-42

2° MARCIA DELLE TRE VALLI, Brenton di Roncà (VR), Inf. Lovato Giuseppe Mirko, Tel. 349 4320262, Partenza ore 08:00, lgm.mirko@gmail.com, Km. 6-13

21° STRACEREA, Cerea [Ple del Comune] (VR), Inf. Perazzoli Stefano, Tel. 349 8151516, Partenza ore 08:00, info@icanquri.com, Km. 5-8-12-18

2 LUGLIO

6° CUMSAS AVIS IN CURSA, Commessaggio (MN), Inf. Negri Stefano, Tel. 349.5938232, Partenza ore 19:00, segreteria@aviscommessaggio.it, Km. 6-12

3 LUGLIO

22° TRI PASS E 'NA CURSETA - CIRCUITO E... STATE CORRENDO, San Giorgio su Legnano (MI), Inf. Verità Mario, Tel. 348 22002689, Partenza ore 20:30, sangiorgese@sangiorgese.it, Km. 5-7

4 LUGLIO

5° CORRIALLEFONTI RUN, Recoaro di Broni (PV), Inf. Salvini Renato, Tel. 392.9530706, Partenza ore 19:30, fiasp@runningoltrepo.it segreteria@runningoltrepo.it, Km. 5-8

5 LUGLIO

38° BORGO DI NOTTE, Borgo Vercelli (VC), Inf. Corradino Pietro, Tel. 338 7339222, Partenza ore 20:00, Km. 7

6 LUGLIO

GIR DE LA SERCA, Mozzanica [Oratorio - Largo Don Piero Salini 3] (BG), Inf. Colombi Diego, Tel. 320 9065658, Partenza ore 20:00, info@avismozzanica.it, Km. 7

18° CORBETTA DI SERA - CIRCUITO E... STATE CORRENDO, Corbetta (MI), Inf. Toninelli Janos, Tel. 339 1553500, Partenza ore 20:30, podistica.corbetta@libero.it, Km. 5-7

9° MARCIA A CHIGNOLO PO, Badia Pavese (PV), Inf. Femi Ettore, Tel. 338.8812343, Partenza ore 18:30, ettoreferri56@gmail.com, Km. 3-6-11

1° MARCIA "LUGANELONGA", Massignani Alti - Valdagno [P.le Chiesa] (VI), Inf. Dal Lago Giuliano, Tel. 338 4600127, Partenza ore 19:30, giuliano.dallago@libero.it, Km. 6

7 LUGLIO

6° MARCIA CANTINETTA RUN, Bassano di Rivergaro [Agriturismo "la Cantinetta"] (PC), Inf. Miglietti Paolo, Tel. 335 6370386, Partenza ore 16:30, paolo.miglietti@comune.piacenza.it, Km. 5-10

1° APPUNTAMENTO CON IL BENESSERE, Stovizza di Resia (UD), Inf. Fiorini Giuliano, Tel. 360 960179, Partenza ore 09:00, Km. 5-10.

4° MARCIA SUI SENTIERI DEI SOLDATI DEL GRAPPA, Pove Del Grappa [Camposolagna] (VI), Inf. Venuto Salvatore, Tel. 346 6010851, Partenza ore 07:30, ateticus.padova@gmail.com, Km. 5-8-14-20

8 LUGLIO

14° MARCIA DONATORI AIDO, Caprino Bergamasco (BG), Inf. Austoni Alessio, Tel. 035 782185-347 0652421, Partenza ore 07:30, caprinobergamasco@aido.it, Km. 6-13-17-22-24

45° SARNEGHERA, Sarnico [Impianti Sportivi, Stadio] (BG), Inf. Cancelli/Barcella, Tel. 035 910037-349 8455800, Partenza ore 07:30, info@atleticasarnico.it, Km. 6-12-18-25

42° CAMMINATA TRA IL VERDE E L'ASFALTO, Lurago Marinone (CO), Inf. Badolato Nicola, Tel. 347 3097257, Partenza ore 08:00, riccardo@bpr3.com, Km. 6-13-21

31° GIR DEI GAT, Romanengo (CR), Inf. Baifa Massimo, Tel. 339 2963282, Partenza ore 07:00, polromanengo@gmail.com, Km. 8-14-21

44° MARCIA NEL VERDE DI MISSAGLIA, Missaglia [Palazzetto dello Sport] (LC), Inf. Pirotta Carla Francesca, Tel. 335 7601744, Partenza ore 07:30, presidente@upmissaglia.it, Km. 7-14-21

11° CURSA DI MULIN VEG, Caselle Lurani (LO), Inf. Nazzari Mauro, Tel. 335.8174774, Partenza ore 07:30, mauronazzari@live.it, Km. 4-7-12-18-21

43° MARCIA DELL'AMICIZIA TROFEO G. PATRONI E P. LEFANTI, San Gabriele di Plozzano (PC), Inf. Elefanti Marco, Tel. 335 265845, Partenza ore 07:30, marco.elefanti@unicatt.it, Km. 8-12-18

26° MARCIA DELLO STALLONE, Villanova Sui'Arda (PC), Inf. Bonini Alberto, Tel. 0523 837217, Partenza ore 08:00, Km. 7-12-21

29° RADUNO PROVINCIALE GRUPPI PADOVANI FIASP FAMILY EVENT, Carbonara di Rovolon (PD), Inf. Gusella Andrea, Tel. 345 2487891, Partenza ore 08:00, comitato@fiasp Padova.it, Km. 2-6-13-22

5° SALI IN RETRO CAMMINATA FIASP - 5° CAMPIONATO NAZIONALE ENDAS RETRO CORSA, Carbonara di Rovolon (PD), Inf. Vettorato/Angeli, Tel. 349 8623270-348 1214034, Partenza ore 10:00, daricvet@retorunning.eu, Km. 1,6

35° LA CIMOLIANA, Cimolais (PN), Inf. Tonegutti Mario, Tel. 0427 87331-338 6074111, Partenza ore 09:00, trgmario@libero.it, Km. 8-14-30

ALLA SCOPERTA DELLA GIOIELLA DEL PO 2018, Luzzara [Bocciolofia, via Panagulis] (RE), Inf. Cialeffi Angelo, Tel. 0522 976594, Partenza ore 08:30, Km. 5-7-10

22° EL ZIRO DEL ROEN, Ruffrè [loc. Piazuola] (TN), Inf. Cucchi Giannina, Tel. 349 4511361, Partenza ore 09:30, info@elzirodelroen.com, Km. 3-13

25° MARCIA LONGA DEI FIORI, Cassacco (UD), Inf. Moretton Stefano, Tel. 340 2974514, Partenza ore 07:30, tina.simeoni@gmail.com, Km. 8-14-21

18° MARCIA DEL CICLAMINO, Laghi [Partenza contrà - Lorenzi Arrivo Piazza] (VI), Inf. Sartori Michele, Tel. 0445 714223-333 4280583, Partenza ore 07:30, gabaustrela@yahoo.it, Km. 4-7-15-22

12° MARCIA LE CONTRA' DE RECOARO TERME, Recoaro Terme [Pie Amedeo Di Savoia Cabinovia] (VI), Inf. Lovato Antonio, Tel. 0445 780213-340 3476169, Partenza ore 07:00, info@podistirecoaresi.com, Km. 4-6-13-21

20° ROMPI LA CARNEGREA, Zevio [Piazza Santa Toscana Castello] (VR), Inf. Marconcini Renzo, Tel. 328 2712714, Partenza ore 08:30, renzo.m.carnegrea@iscall.it, Km. 5-9-16

13 LUGLIO

11° STAFFETTA SERALE STRAGITTADINA, Como Giovine (LO), Inf. Saltarelli Alberto, Tel. 335 6367063, Partenza ore 20:30, info@gpcomogiovine.it, Km. 11

8° CAMMINATA DI LUNA PIENA LUNGO IL LAMBRO, Carate Brianza (MB), Inf. Redaelli Silvio, Tel. 339 8469712, Partenza ore 21:15, info@camminatacarate.it, Km. 8

13° MARCIA DEL GRANO, Aiseno [Via Turati 23] (PC), Inf. Zocca Maurizio, Tel. 333 6093332, Partenza ore 18:00, zoccamaurizio@libero.it, Km. 7-12

5° CORRI LE MURA AL BORGIO, Montagnana [Borgo San Marco] (PD), Inf. Visentin Gimmj, Tel. 334 335.1235-340 0940969, Partenza ore 18:30, comilemuracorti@gmail.com, Km. 5-11

3° VILLOTTA ALL'IMBRUNIRE, Villotta di Chions (PN), Inf. Feltrin Silvano, Tel. 0434 630184-339 3282210, Partenza ore 18:00, silvano.feltrin@teletu.it, Km. 6-12

7° CORRI AL CENTRO DELLA VITA, Camalò [Povegliano] (TV), Inf. Marconato G./pizzuti E., Tel. 334 2081281-347 7054366, Partenza ore 20:00, pizzuti.enrico@alice.it, Km. 5-9

5° LUCCIOLATA DE CAMISAN, Camisano Vicentino [Piazza della Costituzione] (VI), Inf. Fanin Giampaolo, Tel. 348 2933977, Partenza ore 20:30, prolococamisano@libero.it, Km. 6

14 LUGLIO

43° QUATER PASS CUN I AVISIT, Lazzate (MB), Inf. Pasián Paolo, Tel. 02 96328259-331 3866859, Partenza ore 19:30, gap.lazzate@gmail.com, Km. 7-15

45° MILLEPIEDI TRAMONTO SUL PO, Mottuggiana (MN), Inf. Risola Biagio, Tel. 0376 527347, Partenza ore 19:30, p.serpieri@virgilio.it, Km. 5-10

6° ASOLO 50 KM, Asolo (TV), Inf. Andreose/Serafin, Tel. 334 2539893-347 8171704, Partenza ore 14:00, serafin_paolo@libero.it, Km. 50

8° ULTRAMARATHON ASOLO 100, Asolo (TV), Inf. Andreose/Serafin, Tel. 334 2539893-347 8171704, Partenza ore 14:00, serafin_paolo@libero.it, Km. 100

15 LUGLIO

41° MARATONA DELLA VALLE DI SCALVE, Azzone [Piazza Caduti e Dispersi] (BG), Inf. Tagliaferr/Lenzi, Tel. 347 2439843-347 7345911, Partenza ore 07:30, falegn.tagliaferr@alice.it, Km. 10-21-42

21° CAMMINATA AVIS, Filago [centro Polifunzionale, Via A. Locatelli 42] (BG), Inf. Ghezzi/Marenzi, Tel. 338 3962126-339 6220927, Partenza ore 07:30, filago.avis@gmail.com, Km. 7-13

18° MARCIA DELL'APPRODO, Rivolta d'Adda (CR), Inf. Serina Tiziano, Tel. 346 6762415, Partenza ore 07:00, approdo@alkoil.it, Km. 7-14

STRAGA...SATE - 14° EDIZIONE, Casatovo (LC), Inf. Frasson Gianni, Tel. 340 1528160, Partenza ore 07:30, sport@for-crit.it, Km. 7-14-21

24° CAMINATA CASALETTESE, Mairano di Casaleto Lodigiano (LO), Inf. Riboni Luigi, Tel. 333.2011227, Partenza ore 07:30, Km. 8-13-20

48° MINI GIRO BRIANZOLO, Briosco (MB), Inf. Aleo Mario, Tel. 338 2695812, Partenza ore 07:30, robertopennati@libero.it, Km. 8-14-21

27° CAMINATA AVISINA, San Giovanni del Dosso (MN), Inf. Prevete Francesca, Tel. 348 6619555, Partenza ore 08:00, brunapapotti@virgilio.it, Km. 4-9-12

30° MARCIA DEL SOLLEONE, Castelnuovo Fogliani (PC), Inf. Schiavi Andrea, Tel. 0523 947430, Partenza ore 07:30, andreaschiavi1@gmail.com, Km. 6-12-18-24

11° MARCIA DI SAN GIACOMO, Maniago (PN), Inf. Ianniello Gaetano, Tel. 347 0081347, Partenza ore 08:30, biaderunnersmaniago@gmail.com, Km. 6-14-21

19° MARCIA INTORNO AL LAGO DI VOGRSCEK, Vogrsko [Nova Gorica] (SLO), Inf. Kokot Silvo, Tel. 00386 41359369, Partenza ore 08:30, ales.sela@siol.net, Km. 6-12-16

30° TRA I CADINI E LE CANOPE, Fornace [loc. Pian del Gacc] (TN), Inf. Lorenzi Ivo, Tel. 0461 849309-340 9308870, Partenza ore 09:00, marco.antonelli1964@gmail.com, Km. 5-10-13-21

3° MARCIA INTERNAZIONALE SAPORI IN COLLINA, Cimano di San Daniele (UD), Inf. Mattiussi Nello, Tel. 333 3278680, Partenza ore 08:00, gmaquillebianconere@gmail.com, Km. 7-12-20

3° MARCIA DEL CUCU', Casorate Sempione (VA), Inf. Puricelli Antonio, Tel. 347 9307914, Partenza ore 08:00, antonio.puricelli@gmail.com, Km. 6-12-15

7° MARCIA ALPINA CENTRALESE, Centrale di Zugliano [Piazza Centrale] (VI), Inf. Rizzato Elvis, Tel. 0445 364927-346 6760543, Partenza ore 07:30, podisticentralese@gmail.com, Km. 5-12-20-30

8° MARCIA EDELWEISS - 7° MARATONA EDELWEISS MEMORIAL GIULIANA CRESTANI, Val Biancaia di Conco [impianti di Risalita] (VI), Inf. Maiuolo Gino, Tel. 366 6604247, Partenza ore 07:00, info@prolococonco.it, Km. 6-12-20-32

16 LUGLIO

34° PODISTICA DELLA FRATERNITÀ, Rimini (RN), Inf. Canini Aldo, Tel. 329.9196995, Partenza ore 09:00, 329.9196995, Km. 2-9-10

17 LUGLIO

CAMMINATA NELLA VALLE AGREDO, San Michele delle Badesse di Borgorico (PD), Inf. Dandolo Patrizia, Tel. 3494211923, Partenza ore 19:00, dandolo.pat@gmail.com, Km. 8-13

19 LUGLIO

GIR DEI FUNTANI', Torbole Casaglia [oratorio San Filastro] (BS), Inf. Piccione Alberto, Tel. 348 0182504, Partenza ore 20:00, guidogavagnini@gmail.com, Km. 4-6-13

20 LUGLIO

20° AN GIR PER CREMUSA' - RICORDANDO L'ARCHITETTO CRISTIAN MARAZZI, Cremosano (CR), Inf. Della Torre Demetrio, Tel. 347 4484312-0373 274422, Partenza ore 19:00, demetrio.dellatorre@alice.it, Km. 4-8

25° MARCIA SERALE TRA COLLI E PRATI, Inverno e Monteleone (PV), Inf. Ferri Ettore, Tel. 338.8812343, Partenza ore 18:30, ettoreferri56@gmail.com, Km. 7-12

20 LUGLIO

6° CORSA SAMIGNANA, Semiana (PV), Inf. Zuccarini Marco, Tel. 339.5327004, Partenza ore 18:30, gggarlaschese@gmail.com, Km. 6-10

21 LUGLIO

1° 4 CAMPANILI DI MONTICELLO, Cortenuova di Monticello Brianza (LC), Inf. Sanvito Claudio, Tel. 338 8929860, Partenza ore 16:00, claudiosanvito@virgilio.it, Km. 6 - 12

MONZA POWER RUN - CLASSIC, Monza (MB), Inf. Brandazzi Roberto, Tel. 339 2559944, Partenza ore 18:00, organizzazione@monzapowerrun.it, Km. 12+OSTACOLI

1° MARCIA "LUNC IL COSA", Sacile DI Spilimbergo (PN), Inf. Dreon Fabio, Tel. 347.4582177, Partenza ore 18:00, Km. 6-12

2° MARCIA DELL'ALTA LESSINIA, Erbezzo [Via Roma] (VR), Inf. Schena Nicola, Tel. 320 1494303, Partenza ore 17:00, runningfestivalasod@gmail.com, Km. 6 - 12

22 LUGLIO

4° SGAMBETTATA A PIEDARIENZO, San Felice a Cancello (C), Inf. Basilicata C. Uccello V., Tel. 335 8152351 349 7175602, Partenza ore 09:00, Km. 5-10



ASNAGH TRA LA CAMPURA E LA VAL DEL SEVES, Asnago di Cermenate (CO), Inf. Lanzi Paolo, Tel. 335 7751768, Partenza ore 07:30, asd.consolini@libero.it, Km. 7-14-18

40° CINQUE CAMPANILI, Scannabue (CR), Inf. Corso Paolo, Tel. 342 5156228, Partenza ore 07:30, Km. 6-10-16

7° MARCIA VERDE MEMORIAL IVANO MALAGNI, Castraga Vidardo (LO), Inf. Cerri Carlo, Tel. 339.5657024, Partenza ore 07:30, carlo.cerri5@virgilio.it, Km. 6-12-18

11° DE CHE E DE LA DEL LAMBER, Costalambro di Carate Brianza (MB), Inf. Rigamonti Renato, Tel. 338 3758178-333 3287014, Partenza ore 07:45, r.rigamonti@alice.it, Km. 6-11-17-22

MONZA POWER RUN - SPRINT, Villasanta (MB), Inf. Brandazzi Roberto, Tel. 339 2559944, Partenza ore 15:00, organizzazione@monzapowerrun.it, Km. 5+ OSTACOLI

4° HAPPINESS RUN, Padova (Via Giamiclan) (PD), Inf. Pagliani/micheleto, Tel. 338 1237587-335 8230823, Partenza ore 08:00, podisti.sonai@gmail.com, Km. 2-5-8-13-19

49° BORGES DA RISCUIVERGE, Tramonti di Sopra (PN), Inf. Rugo Alido, Tel. 0427 869412-338 1950319, Partenza ore 08:30, protramontidisopra@gmail.com, Km. 6-15

33° CAMMINATA P.A. VARSÌ, Varsì (PR), Inf. Pastori Secondo, Tel. 0525 74598, Partenza ore 08:30, apvars@gmail.com, Km. 6-12-18

14° MASO RUALT FAMILY EDITION, Margone di Valletaghi (TN), Inf. Pro Loco, Tel. 335 7882494, Partenza ore 10:00, prolocomargone.tr@gmail.com, Km. 5

20° MARCIA SUL PERCORSO DI COLLICELLO, Collicello (TR), Inf. Isidori Corrado, Tel. 0744 988201-345 8563882, Partenza ore 09:00, proloco.collicello@alice.it, Km. 5-10

33° MARCIA DELL'AMICIZIA DI MORUZZO, Moruzzo (UD), Inf. Bertuzzi Leandro, Tel. 0432 810834-335 368041, Partenza ore 08:00, info@aquilefrulane.it, Km. 4-7-12-21

3° ALZHEIMERUN, Ternate (VA), Inf. Praderio Maria Luisa, Tel. 347 8807307, Partenza ore 08:00, Km. 6-13

3° MARCIA LA GALLIOTA, Gallio (Piazza Italia) (VI), Inf. Finco Pino, Tel. 0424 658895-333 5844580, Partenza ore 07:30, puntosportgallio@tiscali.it, Km. 3-7-12-19-30

4° MARCIA E MARATONA DEL CENTENARIO DEL GRAPPA, Monte Grappa (loc alltà Lepre S.nazario) (VI), Inf. Zonia Giorgio, Tel. 333 2541658, Partenza ore 07:30, cicluozzo@alice.it, Km. 7-14-22-32-42

IV MARCIA DEI STRAPEGONI, San Pietro in Carlano (VR), Inf. Tel. 348 5844215, Partenza ore 00:00, perusi.andrea@libero.it, Km. 7-12-17

9° CAMMINATA PER LA PACE, Terrazzo (Viale Stadio) (VR), Inf. Zamboni Simone, Tel. 347 4724142, Partenza ore 07:30, simone.zamboni@unicredit.eu, Km. 6-11-20

25 LUGLIO

SANT'ANNA NIGHT RUN, Bastelli di Fidenza (PR), Inf. Gasparelli Antonio, Tel. 348 0702342, Partenza ore 19:30, corisnigiusep@libero.it, Km. 5-10

16° CURSA DI QUATAR STRA, Roncaro (PV), Inf. Campana Marco Lazzaro, Tel. 3396246224, Partenza ore 19:00, officinacampana@libero.it, Km. 6-12

27 LUGLIO

16° AN GIR PER AL SERE, Pianengo (CR), Inf. Pedrini Leonardo, Tel. 328 9575615, Partenza ore 19:15, u.s.d.pianenghese@gmail.com, Km. 5-8-10

LA CORSA DI SET CRUSAI, Cappelletta di Borgovirgilio (MN), Inf. Vicentini Barbara-Benaglia Paolo, Tel. 3477556303-3494060608, Partenza ore 19:30, az.oca@alice.it, Km. 6-12

4° CORRI... CHE ISOLAI, Piove di Sacco (PD), Inf. Fasolato Matteo, Tel. 339 4721591, Partenza ore 19:30, info@rainrunners.it, Km. 1-3-9

19° NOTTURNA SUL PERCORSO PERMANENTE DI COLLICELLO, Collicello (TR), Inf. Isidori Corrado, Tel. 0477 988201-345 8563882, Partenza ore 20:00, proloco.collicello@alice.it, Km. 5-10

28 LUGLIO

16° RETROCAMAIORE, Camaiore (stadio Comunale) (LU), Inf. Vettorato/angeli, Tel. 349 8623270-348 1214034, Partenza ore 18:00, giuseppe@retrorunning.com, Km. 2

45° MARCIA IN CIMA AL CAMPANILE, Porcia (PN), Inf. Fracas Edda, Tel. 331 9598966, Partenza ore 18:00, edda.fracas@libero.it, Km. 6-11

9° RIVIERA BEACH RUN, Bellaria Igea Marina (RN), Inf. Grossi Pierluigi, Tel. 348 4760310, Partenza ore 18:00, Km. 4-7-11

20.1 GIRO SERALE DI FINE LUGLIO SUL MONTELLÒ, Bavaria di Nervesa Della Battaglia (TV), Inf. Giacomelli Angelo, Tel. 340 7001795, Partenza ore 19:00, clubdeltorcio@gmail.com, Km. 5-10

3° CIVIDALE URBAN TRAIL, Cividale Del Friuli (UD), Inf. Paludgnach Romano, Tel. 334 7317713, Partenza ore 20:00, udineseclubcentrostorico@gmail.com, Km. 5-7-10

9° CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA', Verona (p.za Brà) (VR), Inf. Nicola B./bresciani C., Tel. 4942911-347 0782483, Partenza ore 22:00, nicobal@alice.it, claudiodobres@alice.it, Km. 42

29 LUGLIO

14° STRARONCOLA SAN BERNARDO, Roncola San Bernardo (campo Sportivo) (BG), Inf. Rota E./rota G., Tel. 349 8406385-347 5916656, Partenza ore 07:30, u.s.roncola@alice.it, Km. 3-6-10-15

ESTATE AI LAGHI BRIANTEI - LAGO DI PUSIANO, Bossio Parini (LC), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:30, comitato.comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 7-13-20

4° GIRO DELLE TRE PROVINCE, Graffignana (LO), Inf. Sampalettrini Federica, Tel. 346.3770243, Partenza ore 07:30, raimondifeone@tiscali.it, Km. 7-14-19

28° CAMMINATA DELL'UNITA', Suzzara (MN), Inf. Staffa Giorgio, Tel. 347 4273084, Partenza ore 08:30, giorgio.staffa@alice.it, Km. 5-10

8° MARCIA DEL RE POMODORO, Podenzano (giardino Haway Via C.battisti) (PC), Inf. Vitali Luciano, Tel. 328 8021675, Partenza ore 07:30, info@gmbordin.com, Km. 5-12-19

22° QUATRE PAS PAR ANDREES - 12° MARATONINA DELLE VALLI ANDREANE, Andresio (PN), Inf. Zerinatti Marco, Tel. 331 6016644, Partenza ore 08:00, marco.zerinatti@alice.it, Km. 3-5-6-12-18-24

BAZZANO D'ESTATE, Bazzano (PR), Inf. Ricci Antonio, Tel. 347 9672157, Partenza ore 06:30, info@4302bazzano.it, Km. 7-10-17

4° MARCIA DI SAN CRISTOFORO, Villanova D'ardenghi (PV), Inf. Gabriele Gardella, Tel. 338.8110845, Partenza ore 08:00, mauristop@alice.it, Km. 6-12-20

22° MARCIA POPOLARE CIMBRA, Lusema (TN), Inf. Nicoluzzi Paolaz Luca, Tel. 345 7535121, Partenza ore 09:00, i.nicoluzzi@virgilio.it, Km. 8-12

FESTA DI MEZZA ESTATE, Fagagna (UD), Inf. Fiorot Faida, Tel. 339 7667088-0432 233904, Partenza ore 08:00, nakicod@yahoo.it, Km. 8-14

33° LA CARROZZA, Jerago Con Orago (VA), Inf. Gozzini Angelo, Tel. 0331 219807-334 1976165, Partenza ore 08:00, pallavolo.aao@libero.it, Km. 6-10

33° MARCIA DEI MONTI LESSINI - 29° MARATONA DEI DUE COMUNI, Durio Di Crespadoro (p.za Durio Via Chiesa 31) (VI), Inf. Tibaldo Giancarlo, Tel. 0444 429410-333 5749835, Partenza ore 08:00, durio86@tiscali.it, Km. 6-11-25-42

40° AVANTI E INDRIO PAR E CONTRAE DEL BRENTA, Valstagna (p.za S.marco) (VI), Inf. Signori Andrea, Tel. 371 3860119, Partenza ore 08:00, segreteria@donatorisanguevalstagna.it, Km. 5-6-12-21

30 LUGLIO

20° CAMMINATA GENTILMANA, Cicognara Di Viadana (MN), Inf. Camevali Attilio, Tel. 370 3304744, Partenza ore 19:30, Km. 5-6-8

4° LE PESTE SULL'ADIGE MEMORIAL NICOLA RIDDOLFI, Roverchiaro (p.za V. Emanuele Campo Parrocchiale) (VR), Inf. Guerra Paolo, Tel. 349 5768482, Partenza ore 07:30, gplepeste@gmail.com, Km. 7-13-21

1 AGOSTO

TROFEO ELSO SILETTI, Graglia (BI), Inf. Cappio Alberto, Tel. 3397123903, Partenza ore 19:30, Km. 6,5

2 AGOSTO

2° JUST FOR MEN - DEUX AU GAUCHE, Rubano (PD), Inf. Allegro Mario, Tel. 335 5318026, Partenza ore 20:30, Km. 5-10

3 AGOSTO

26° CAMMINATA DI PAESE IN FESTA, San Rocco Di Guastalla (RE), Inf. Santelli Tristano, Tel. 0522 662086, Partenza ore 19:30, Km. 4-10

4 AGOSTO

36° MARCIA TRA I BOSCHI E CASTELLI, Morneghiano (campo Sportivo) (PC), Inf. Ceruti Luigi, Tel. 0523 480156-331 2395242, Partenza ore 18:00, toninoagosti@alice.it, Km. 5-10

4° MARCIA CJAMINANT PAR SAN LAURINS, Arzene (PN), Inf. Avoleo Alessandro, Tel. 0434 899262-335 7889609, Partenza ore 17:00, tatalav@gmail.com, Km. 5-10

2° MARCIA ALPINA SUI SENTIERI DEL MONTE MUSI, Musi Di Lusevera (UD), Inf. Lovo Gianni, Tel. 338 7137378, Partenza ore 17:00, e.pinos@libero.it, Km. 4-14

5 AGOSTO

15° CAMMINATA DELLA SOLIDARIETA', Gorle (centro Sportivo, Via Roma 4) (BG), Inf. Rigamonti Pierluigi, Tel. 368 1046202, Partenza ore 07:30, info@arcagorle.it, Km. 6-12-18

BORGHETTO DI VALEGGIO (VR)

Mercoledì 15 Agosto 2018

MARCIA DI BORGHETTO

itinerari di km. 7-13-18 con partenza alle ore 8,30 presso la Colonia Elioterapeutica di Borghetto di Valeggio (VR)

Per informazioni: tel. 339.6312226

GIRCO PANORAMICO DEL MONTE PASQUELLA MINI SKY RUM, Pigna (GO), Inf. Bertelè Bassani, Tel. 335 6132461-329 1670879, Partenza ore 09:00, comitato.comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 5-10-15-20

7ª MARCIA ANNANC 'NDRE PER CREDERA, Credera (CR), Inf. Maccali Alberto, Tel. 347 0821564, Partenza ore 07:00, emaccali@gmail.com, Km. 7-13-17-22

9ª CAMMINATA NEL PARCO DEL TICINO, Cleggio (NO), Inf. Pintus Gigliola, Tel. 3321 992886-338 4515456, Partenza ore 07:30, reglnella.milan@gmail.com, Km. 6-13-21-24-29

45ª CAMMINATA DI SAN LORRENZO, Monticelli D'Oragna [scc. Canottieri Via Tinazzo] (PC), Inf. Massari Sonia, Tel. 0523 480156-331 2395242, Partenza ore 07:30, mass.sonia@gmail.com, Km. 5-10-15

2ª MARCIA DELL'ASSUNTA, Bannia Di Fiume Veneto (PN), Inf. Vaccari Francesco, Tel. 342 8042930, Partenza ore 08:00, Km. 3-6-12-21

21ª CAMMINATA DEL PROSCIUTTO, Scurano (PR), Inf. Bondani Renato, Tel. 347 9483016, Partenza ore 08:30, danisan85@hotmail.it, Km. 5-11-18

35ª TROFEO DI SAN ZACCARIA, Pieve S. zaccaria (PV), Inf. Giacobbone Daniele, Tel. 338.974453, Partenza ore 07:30, giannitempesta@tin.it, Km. 7-15-25

E... STATE CON NOI - 4ª MEMORIAL GIRO RAVAGNI, Soprarmonte (TN), Inf. Pegoraro Daniela, Tel. 349 1050668, Partenza ore 09:00, giuliaturchetti@libero.it, Km. 13

34ª UN ZIR PAI GIAL, S.vito Al Torre [fraz. Crauglio] (UD), Inf. Michelutti Simone, Tel. 366 1753796, Partenza ore 08:00, unzirpaigial@gmail.com, Km. 6-12-20

MARCIA DELL'ASSUNTA, Fossalta Di Portogruaro (VE), Inf. Bortolin Gabriele, Tel. 348 7253869, Partenza ore 08:30, Km. 4-7-13-21

37ª MARCIA DELLE MARGHE, Caltrano [pozza Del Favero Bar Alpino] (VI), Inf. Dal Santo Mirco, Tel. 0445 892624-347 7972332, Partenza ore 08:00, prolocco.caltrano@gmail.com, Km. 5-12-26

34ª MARCIA TRA LE CONTRA', Vestenanova [p.za Pieropan] (VR), Inf. Rigoni Alessio, Tel. 346 9598875, Partenza ore 08:00, prolocco.vestenanova@gmail.com, Km. 6-8-11-14-19

11 AGOSTO

LA 13ª CAMMINATA CON LE TORCE TRA I SENTIERI DI CELANA A CAPRINO BERGAMASCO, Caprino Bergamasco [oratorio Di Celana] (BG), Inf. Austoni Alessio, Tel. 035 782185-3470652421, Partenza ore 19:30, caprinobergamasco@aido.it, Km. 6

38ª MARCIA LA FERRAGOSTANA, Pertegada Di Latisana (UD), Inf. Vatri Luciano, Tel. 333 9321485, Partenza ore 18:00, lucianovatri@gmail.com, Km. 6-12

12 AGOSTO

46ª LA TAPASCIADA DI REZZAGO, Rezzago (CO), Inf. Mauri Giorgio, Tel. 334 1542328, Partenza ore 07:30, prorezago60@hotmail.it, Km. 7-10-18

2ª MARCIA DELL'ASSUNTA, Vigonovo Di Fontanafredda (PN), Inf. Squin Sabrina, Tel. 349 3544160, Partenza ore 08:00, sabrina.squin@poste.it, Km. 6-13

7ª MARCIA DEI CASTAGNI, Bore (PR), Inf. Conti Francesco, Tel. 349 0724155, Partenza ore 08:30, f.conti@chiesi.com, Km. 7-11

7ª MARCIA DELL'ASSUNTA, Reana Del Rojale (UD), Inf. Marchionni Davide, Tel. 347 0137074, Partenza ore 08:00, marciaassunta@libero.it, Km. 7-12-18

10ª LUSIANDANDO, Lusiana [loc. Val Fontana] (VI), Inf. Dall'olio Fabio, Tel. 335 7219377, Partenza ore 07:30, gruppo marciatorilusiandando@hotmail.it, Km. 6-13-20

38ª CAMMINATA DEI TRE ARCHI - 9ª TROFEO AVIS, Albaredo D'adige [campo Fiera Via Roma] (VR), Inf. Sartori Laura, Tel. 340 6644826, Partenza ore 08:00, albareodadige.comunale@avis.it, Km. 7-11-19

14 AGOSTO

12ª ATTORNO IL TORRENTE ARTUGNA, Dardago Di Budola (PN), Inf. Baracchin Alessandro, Tel. 338 2723619, Partenza ore 17:00, proloco.budola@gmail.com, Km. 7-12

18ª MEMORIAL FRANCO MORANDI, Verona [porto S.pancrazio Via Lazzaretto] (VR), Inf. Bissoli Damiano, Tel. 347 7040259, Partenza ore 17:30, info@fiaspverona.org-segreteria@fiaspverona.org, Km. 5-10

39ª MARCIA DI CASALI, Casali Di Mofasso [pro Loco Casali Centro] (PC), Inf. Rossi Fabrizio, Tel. 348 2307267, Partenza ore 07:30, fabrizio.rossi@assiponte.eu, Km. 5-10-20

MARCIA CUL GJAPIEL, Frisanco (PN), Inf. Bernardoni Milko, Tel. 339 2230218, Partenza ore 08:30, info@piazza-sport.it, Km. 6-14-21

CAMMINIAMO INSIEME "MEMORIAL FRANCO NEGRO", Villanova Delle Grotte (UD), Inf. Lovo Gianni, Tel. 338 7137378, Partenza ore 08:30, e.pinoso@libero.it, Km. 7-14-19

34ª MARCIA TRA PINI E CICLAMINI, Castelvecchio Di Valdarno [p.za Castelvecchio] (VI), Inf. Dal Lago Luca Bruno, Tel. 0445 970426-333 6632865, Partenza ore 08:00, info@ristorantealbergoalppestre.it, Km. 5-10-20

7ª CAMMINATA A ROTZO UN PASSO CON L'AMICIAD TRA NATURA E ARCHEOLOGIA, Rotzo [scuola Elementari Via Capovilla 41] (VI), Inf. Stefani M./giaretta A., Tel. 349 3297945-335 7276064, Partenza ore 08:00, mic.stefani@hotmail.it, Km. 5-9-17

MARCIA DI BORGHETTO 2018, Borghetto Di Valeggio Sul Mincio (VR), Inf. Martini Remo, Tel. 339 6312226, Partenza ore 08:30, remo.martini@fiaspitalia.it, Km. 7-13-18

7ª RETRO RUNNING IN RIVA AL MINCIO, Borghetto Di Valeggio Sul Mincio (VR), Inf. Vettorato/angeli, Tel. 349 8623270-348 1214034, Partenza ore 10:00, daniove@retrorunning.eu, Km. 1,8

16 AGOSTO

22ª STRACASTELLO - 14ª EDIZIONE FIASP, Castel San Giovanni [p.za Xx Settembre] (PC), Inf. Lucenti Enrico, Tel. 328 8316190, Partenza ore 18:00, enricolucenti@alice.it, Km. 3-6-9-10

17 AGOSTO

4ª MARCIA DEL BEL VEDERE - IN MEMORIA DEL DOTT. GIACOMO PATRONI, Pigazzano Di Travo (PC), Inf. Patroni Stefano, Tel. 335 6229388, Partenza ore 18:00, patronistefano@gmail.com, Km. 6-12

18 AGOSTO

MARCIA GUIDATA TRA FOSSILI E BASALTI COLONNARI, Bolca Di Vestenanova [museo Dei Fossili] (VR), Inf. Bissoli Damiano, Tel. 347 7040259, Partenza ore 16:00, info@fiaspverona.org-segreteria@fiaspverona.org, Km. 8

19 AGOSTO

ROAD MAP A ROTA D'IMAGNA, Rota Imagna [parco Di Rota Imagna, Via Torre 2] (BG), Inf. Locatelli Giovanni, Tel. 348 7453953, Partenza ore 07:30, atleticavalleimagna@libero.it, Km. 5-10-15

46ª EL GIR DI CENT FOO, Barni (CO), Inf. Locatelli Enrico, Tel. 340 4757997, Partenza ore 08:00, galabry@libero.it, Km. 6-10-15

9ª AL SENTER DA L'ADA, Casaleto Coreddano (CR), Inf. Fusar Bassini Domenico, Tel. 340 7635171, Partenza ore 07:00, domenico.fusarbassini@teletu.it, Km. 7-15-20

5ª MEMORIAL ENORE LUCCHINI, Buscoido (MN), Inf. Grassi Carlo, Tel. 335 6187522, Partenza ore 08:30, grassi.carlo@libero.it, Km. 6-12

39ª MARCIA DELLA CONCORDIA, S.giuliano Di Castelvetro [ex Scuola] (PC), Inf. Fontana Pier Luigi, Tel. 334 8955527, Partenza ore 07:30, fontganapie@tiscali.it, Km. 6-10-17

43ª MARCIA FESTA IN PIASSA DEL DONATORE, Pordenone [quartiere Villanova] (PN), Inf. Bolzan Flavio, Tel. 340 1248111, Partenza ore 08:30, info@fiaspverona.org-segreteria@fiaspverona.org, Km. 6-12-21

CAMMINATA DELLA VAL PARMOSA, Carpaneto Tizzano Valparma] (PR), Inf. Alfonsi Franco, Tel. 340 5936349, Partenza ore 08:30, franco.alfonsi@alice.it, Km. 5-10

14ª TROFEO CANTINE VILLA MAGGI, S.maria Della Versa (PV), Inf. Ranelli Marco, Tel. 339.4390676-3495387547, Partenza ore 08:00, Km. 6-11-20

13ª EL GIRO DELE FRAZIOM, Brentonico (TN), Inf. Signorelli Giuseppe, Tel. 0464 910148-338 7562787, Partenza ore 08:15, info@teamloppio.it, Km. 10-14-21

4ª MARCIA DI GALLERIANO, Galleriano Di Lestizza (UD), Inf. Trigatti Matteo, Tel. 338 1491652, Partenza ore 08:30, info@proloco.galleriano.it, Km. 6-13-18

13ª CAMMINATA DELL'UVA, Sarcodo [Impianti Sportivi Via Gen Dalla Chiesa 47] (VI), Inf. Meneghelli Giorgio, Tel. 348 5122823, Partenza ore 07:00, gpilossoriso@libero.it, Km. 5-7-13-21

22ª SU' E GIU' TRA FOSSILI E BASALTI COLONNARI - 24ª RADUNO FIASP VERONA MEMORIAL ZANINI, Bolca Di Vestenanova (VR), Inf. Bissoli Damiano, Tel. 347 7040259, Partenza ore 08:30, info@fiaspverona.org-segreteria@fiaspverona.org, Km. 6-12-18

20 AGOSTO

TREKKING... SULLA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA - 1ª TAPPA DA SIENA A BUONCONVENTO, Siena (SI), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:00, comitato.comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 30

21 AGOSTO

TREKKING... SULLA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA - 2ª TAPPA DA BUONCONVENTO A SAN QUIRICO D'ORCIA, Buonconvento (SI), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:00, comitato.comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 25

22 AGOSTO

TREKKING... SULLA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA - 3ª TAPPA DA SAN QUIRICO D'ORCIA A RADICOFANI, San Quirico D'orcica (SI), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:00, comitato.comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 33

23 AGOSTO

TREKKING... SULLA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA - 4ª TAPPA DA RADICOFANI A ACQUAPESENTINA, Radicofani (SI), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:00, comitato.comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 14

PROLOCO OSIO & dintorni

STEFANIA: 333 3671882 - SUSI: 338. 1249474
ALBERTO: 335 6343225 - OSVALDO: 349 7394651

ORGANIZZA DOMENICA 26 AGOSTO 2018

EL MARATONNA "CAMMINATA NEL VERDE"

ORGANIZZA DOMENICA 16 SETTEMBRE 2018

3ª MARATONNA "19.000 PASSI PER LA VITA"



46° QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALE, Foglizzo (TO), Inf. Debernardi Roberto, Tel. 335 5259895-011 9883852, Partenza ore 08:00, Km. 10-21-42

24 AGOSTO

PALIDANO MARCIA IN NOTTURNA, Palidano Di Gonzaga (MN), Inf. Staffa/Ferrari, Tel. 347 4273084-335 183050, Partenza ore 19:30, giorgio.staffa@alice.it, Km. 5-10

11° MARCIA DELLO SPIEDINO, Monticelli D'ongina [via Edison] (PC), Inf. Scaravella Enrico, Tel. 0523 820764-349 4626478, Partenza ore 18:00, enrico.scaravella@alice.it, Km. 5-10

46° QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALE, Foglizzo (TO), Inf. Debernardi Roberto, Tel. 335 5259895-011 9883852, Partenza ore 07:00, Km. 10-21-42

TREKKING... SULLA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA - 5° TAPPA DA ACQUAPENDENTE A BOLSENA, Acquapendente (VT), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:00, comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 32

25 AGOSTO

5° RETROSPRINT DEL CAMPANARO, Villa D'ariano [agr. Cà Del Campanaro] (BO), Inf. Angeli G./Del Carlo F., Tel. 349 8623270-348 1214034, Partenza ore 16:00, dariovet@retrorunning.eu, Km. 1.8

13° TROFEO SENTIERO DEGLI ELFI, Sulzano [loc. Nistisino] (BS), Inf. Ardesi Sergio, Tel. 347 7554957, Partenza ore 16:30, newathletics.sulzano@gmail.com, Km. 3-9

46° QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALE, Foglizzo (TO), Inf. Debernardi Roberto, Tel. 335 5259895 - 011 9883852, Partenza ore 06:30, Km. 10-21-42

LA 23° PASSEGGIATA ECOLOGICA, Casacorba [vedelago] (TV), Inf. Righetto M./Rosin G., Tel. 333 4543793-340 5504374, Partenza ore 18:00, mariorighetto@libero.it, Km. 6-11

TREKKING... SULLA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA - 6° TAPPA DA BOLSENA A MONTEFASCIONE, Bolsena (VT), Inf. Bassani Gianni, Tel. 329 1670879, Partenza ore 07:00, comoleccosondrio@fiaspitalia.it, Km. 22

26 AGOSTO

21° MARATONINA NEL VERDE, Osio Sopra [area Feste, Zozz Campi Sportivi] (BG), Inf. Stefania/Oswaldo, Tel. 333 3671882-349 394651, Partenza ore 07:30, prolocosioedintomi@gmail.com, Km. 8-11-15-21

28° MARCIA DI SART' ANTONIO, Bolzone (CR), Inf. Spinelli Adriano, Tel. 0373 688981, Partenza ore 07:30, a.valdameri@fastpiu.it, Km. 7-14-20

34° STAPAZEDA, Sant'angelo Di Gatto (FC), Inf. Dobori Nicholas, Tel. 349 3645277, Partenza ore 09:00, Km. 3-5-10

12° STRAPAGNANO, Pagnano Di Merate (LC), Inf. Codara Gianluigi, Tel. 348 1443620, Partenza ore 07:30, podistica@acpagnano.it, Km. 8-12-16-22-26

19° TROFEO DEL MAGO, Merlino (LO), Inf. Fazzi Giovanni, Tel. 339 1686227, Partenza ore 08:00, giovanni.fazzi@ers.lombardia.it, Km. 7-13-19-22

48° MARCIA DEL PD, Borgoforte (MN), Inf. Pottio Giacomo, Tel. 393 1990063, Partenza ore 08:30, avis.borgoforte@gmail.com, Km. 6-12-17

19° MARCIA DELL'ALPINO, Vigolzone [baita Alpini, Via Coppi 14] (PC), Inf. Merli Valtor, Tel. 320 6395186, Partenza ore 07:30, mario.romanini@gmail.com, Km. 7-9-14-21

7° OM DE MER - NUOTO, Montagnana (PD), Inf. Visentin Gimmj, Tel. 335 1235-340 0940969, Partenza ore 09:00, omdemer@gmail.com, Km. 250 MT.

7° OM DE MER - BICICLETTA, Montagnana (PD), Inf. Visentin Gimmj, Tel. 334 335.1235-340 0940969, Partenza ore 09:00, omdemer@gmail.com, Km. 15

7° OM DE MER - CAMMINATA, Montagnana (PD), Inf. Visentin Gimmj, Tel. 334 335.1235-340 0940969, Partenza ore 09:00, omdemer@gmail.com, Km. 5

7° MARCIA ATOR PAI PECO, Ciauzetto [pradis Di Sopra] (PN), Inf. Fabris Giobatta, Tel. 0432 950342-338 6905304, Partenza ore 08:30, Km. 4-7-14

4° CAMMINIAMO UN PO' INSIEME, Mezzani (PR), Inf. De Cavoli Stefano, Tel. 339 6042676, Partenza ore 08:30, parmaciatori@hotmail.com, Km. 6-10

27° QUATER PASSI EN EL BOSCO DE TRES, Tres [predaia] (TN), Inf. Chini Sandra, Tel. 349 7188262, Partenza ore 07:00, prolocotres.predaia@gmail.com, Km. 6-13-28-44

46° QUATTRO GIORNI INTERNAZIONALE, Foglizzo (TO), Inf. Debernardi Roberto, Tel. 335 5259895-011 9883852, Partenza ore 07:00, Km. 10-21-42

4° MARCIA "BLAVE DI MORTEAN", Mortegliano (UD), Inf. Bernardis Diego, Tel. 349 3138921, Partenza ore 08:00, esperia97@hotmail.it, Km. 7-13-21

3° QUATTAR PASS PAR GAVIRA' RUN FOR ALZHEIMER, Gavirate (VA), Inf. Menegotto Franco, Tel. 0331 857781-340 1078164, Partenza ore 08:00, info@camminatorisancarlo.it, Km. 6-12

36° MARCIA DEI TRE PAESI, Longare [palasport Via Del Martinelli] (VI), Inf. Bonetto Sergio, Tel. 0444 636486-333 9670189, Partenza ore 07:30, celdavi@aliceposta.it, Km. 4-6-13-22

29° MARCIA DELLA PATATA, S.sebastiano Di Cologna Veneta [p.le Chiesa] (VR), Inf. Faman Augusto, Tel. 338 8295813, Partenza ore 08:00, laviolasansesebastiano@gmail.it, Km. 6-12-18

31 AGOSTO

20° MARCIA PER TUTTE LE ETA', Soncino (CR), Inf. Nichetti Maria Carmela, Tel. 338 8382765, Partenza ore 19:00, carmelanichetti@gmail.com, Km. 5-10

29° CURUM PAR LA CHISOLA, Borgonovo Val Tidone [p.za Garibaldi] (PC), Inf. Riboni Alessandro, Tel. 328 9778265-333 4283020, Partenza ore 18:00, mancini_andrea@alice.it, Km. 6-13

5° RUN AND WALK BY NIGHT, Terni (TR), Inf. Laoreti Fabio, Tel. 349 4593957, Partenza ore 10:00, info@amatoriopodisticaterni.it, Km. 5-10

11° ENOTTURNA TRA LE MURA DI SOAVE, Soave [p.za Cavalli] (VR), Inf. Pressi Giovanni, Tel. 349 0854525-045 7612003 fax, Partenza ore 18:00, info@montefortiana.org, Km. 3-6-12

1 SETTEMBRE

4° 10K DELLE STELLE, Melzo (MI), Inf. Zanotti Roberto, Tel. 339 4305993, Partenza ore 18:00, info@gpmelzo.it, Km. 5-10

5° GIRO DELLE PALUDI E DEI MULINI DI GONARS, Gonars (UD), Inf. Prez Ivan, Tel. 340 5451443, Partenza ore 17:00, info@amiudivlerome.org, Km. 6-12

25° NA CORSETTA IN CAMPAGNA MAGRA, Campagnamagra Di Vigasio (VR), Inf. Finezzo Fabrizio, Tel. 347 5268761, Partenza ore 17:30, ffinezzo@libero.it, Km. 7-11

2 SETTEMBRE

34° MARCIA DEL DONATORE, Carvico [area Festa, Piazzale Della Chiesa] (BG), Inf. Ghisleni Giovanni, Tel. 035 792811-333 641062, Partenza ore 07:30, giovannighisleni66@gmail.com, Km. 7-10-15-22

18° TOCC INSEMA PER LE STRADE DE PUNTIROL, Pontirolo Nuovo [parco Comunale, Via G. Verdi] (BS), Inf. Chiari/Redaelli, Tel. 366 4930222-333 3557533, Partenza ore 07:30, redaelli.marco@inwind.it, Km. 6-12-15-19

41° CAMMINATA DELLA SPERANZA, Cabiate (CO), Inf. Galimberti Vanessa, Tel. 340 3751047, Partenza ore 07:30, gruppoaviscabiate@gmail.com, Km. 8-15-23

44° FESTIVAL NAZIONALE DEL PODISTA, Crema [oratorio S.bernardino] (CR), Inf. Ambrosini Luigi, Tel. 348 0434110-338 3421010, Partenza ore 07:30, zanega.maria_46@libero.it, Km. 8-13-21-30

SETTEMBRE IN VITA, Montalcone (GO), Inf. Ginaldi Natascia, Tel. 333 7433864, Partenza ore 09:00, runningclub2montalcone@yahoo.it, Km. 5-10-14

39° SGAMBATA VERDERESE, Verdeto (LC), Inf. Colombo Aurelio, Tel. 3494435645, Partenza ore 07:30, abc_sport@virgilio.it, Km. 7-11-14-18

14° EDIZIONE TRA ROGGIE E PIOPII, Borghetto Lodigiano (LO), Inf. Lunghi Simona, Tel. 0371.898179, Partenza ore 08:00, runnerspark@tiscali.it, Km. 7-14-21

3° RUN X BASIAN, Basiano (MI), Inf. Cappello Luca, Tel. 340.7921070, Partenza ore 08:00, luca_cappello@vodafone.it, Km. 7-14

40° CAMMINATA TRA I VILLETTI, Bollate [cascina Del Sole] (MI), Inf. Cracco Davide, Tel. 335 7018928-346 7081086, Partenza ore 08:00, info@gossascadinelsola.eu, Km. 5-10-15-21

7° AVIS GOITO MINCIO RUN, Goito (MN), Inf. Ferri Claudio, Tel. 339 3473549, Partenza ore 08:30, cferri71@gmail.com, Km. 7-12-18

28° CAMMINATA DELLE TRE VALLI, Carpaneto Piacentino [via S.lazzaro] (PC), Inf. Segalini Walter, Tel. 329 5629918, Partenza ore 07:30, marciatoriocarpaneto@alice.it, Km. 7-12-15-21

30° MARCIA DEL ROSARIO, Montegrotto Terme (PD), Inf. Ceretta Flavio, Tel. 340 7697252, Partenza ore 08:00, info@gpturnfestivaisaido.it, Km. 7-14-21

9° MARCIA DELLA SOLIDARIETA' PER LA SLA, Cordenons (PN), Inf. Polato Gianpietro, Tel. 340 7006052, Partenza ore 08:30, gianpietro.polato@gmail.com, Km. 6-10-15-21

CAMMINATA MONTE LUPO, Cedogno (PR), Inf. Buzzi Renato, Tel. 349 1136364, Partenza ore 08:30, Km. 5-10

DI CORSA NEL PARCO, Borgo San Siro (PV), Inf. Rossi Viviana, Tel. 347.4341353, Partenza ore 08:00, prolocodiborgosansiro@gmail.com, Km. 6-14

27° CORRERE NELLA CAMPAGNA, Faugnacco Di Martignacco (UD), Inf. Della Maria Gianpietro, Tel. 335 368041, Partenza ore 08:30, info@aquilefrudane.it, Km. 6-12-18

G.S. PODISTI CREMA
Via XI Febbraio (presso Oratorio S. Bernardino) CR
organizza

DOMENICA 2 SETTEMBRE 2018

44° FESTIVAL NAZIONALE DEL PODISTA

Manifestazione podistica ludico motoria di **KM 8-21-30**

Ritrovo presso Oratorio San Bernardino - Crema

La Manifestazione è omologata per i concorsi **FIASP Piede Alato e IVV.**

I percorsi sono pianeggianti e si snoderanno quasi interamente nel verde della campagna Cremasca, lungo il fiume Serio, e vecchi cascinai, per strade comunali con traffico limitato senza difficoltà.

Informazioni:
Ambrosini Luigi tel. 0373 419210
Zanega Maria tel. 0373 250252
cell. 3383421010
E-mail: zanega.maria_46@libero.it

LA REDAZIONE

8ª Tappa Valfabbrica - Assisi

ULTIMA TAPPA. Dalla piazzetta su via San Benedetto si prende a destra su via Castellana. Si prosegue dritto per attraversare un incrocio. Superato un ponte, si giunge in località Il Pioppo (km 1,8)

Inizia una leggera salita. In prossimità di un capannone (km 2), si volta a destra e si affrontano due brevi strappi, piuttosto ripidi, per superare i crinali che separano Valfabbrica dalla Valle di Assisi. Giunti in cima al crinale (km 4,9), in lontananza appare la bellissima Rocca maggiore di Assisi. Si raggiunge una croce in ferro (km 5,6), dove vi è l'uso di deporre una pietra, a ricordo del proprio passaggio. Si raggiunge Pieve San Niccolò (km 5,8), dove le panche sotto un albero invitano alla sosta. Si inizia a



scendere e all'improvviso si scorge l'insieme armonioso e imponente del Sacro Convento e della Basilica di San Francesco con la città di Assisi. Questo è uno dei momenti più belli del cammino: un francescano "monte do Gozo" che fa presentire la gioia dell'arrivo. In prossimità di un capannone (km 7,3), si scende a sinistra su di una carrareccia dal fondo ciottoloso: bisogna fare attenzione. Si raggiunge quindi un punto di sosta con tavolo e panche (km 7,7). Il paesaggio è disegnato dalle coltivazioni di ulivi e di vigneti, mentre il bosco si ritrae in cima ai colli. Si attraversa un guado senza problemi. Inizia una

serie di leggeri saliscendi. All'incrocio si volta a sinistra su via San Vittorino, dove la devozione locale ha dedicato a San Pio da Pietrelcina una piccola area, sempre abbellita dalla gente con fiori e candele. Si prosegue sulla strada asfaltata. Superato sulla destra un ponte medievale, si prosegue dritto fino al Ponte de Galli e alla chiesa di Santa Croce (km 12,11), nei pressi dell'ingresso del Bosco di San Francesco. Attraversato il ponte, inizia l'ultima salita del cammino. Si entra in Assisi da Porta San Giacomo,

dalla quale i pellegrini uscivano dalla città per recarsi a Santiago de Compostela. Superata l'antica porta, si volta a destra in discesa: la maestosa facciata della Basilica di San Francesco (km 14,5) illuminata dal sole è la prima ricompensa del cammino. Sull'aiuola antistante, una siepe forma il saluto francescano PAX ET BONUM. Il gran momento è arrivato: bisogna solo attraversare il portico della Basilica Inferiore per raggiungere la tomba del Santo. Qui, nella luce fioca della lampada perenne, il pellegrino potrà raccogliersi in preghiera e meditare sul cammino percorso.



TOR DES GEANTS

Il Tor des Géants (Giro dei giganti in patois valdostano) è un evento sportivo di trail ultra xlong che si svolge in Valle d'Aosta nel mese di settembre e prevede riconoscimenti per tutti i partecipanti che portino a termine il percorso



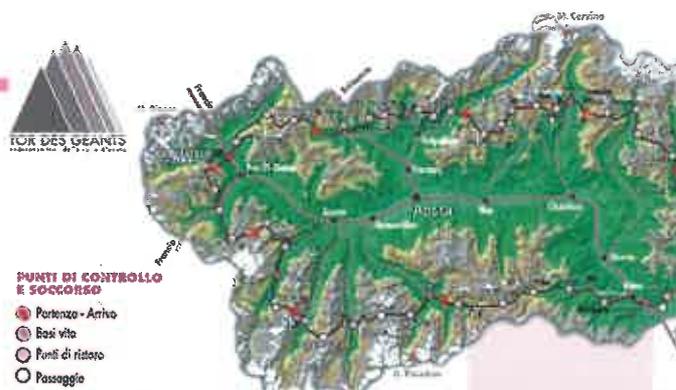
La manifestazione, che attraversa il territorio di 34 comuni ed è considerata "il trail più duro al mondo", percorre i sentieri delle Alte vie della regione con partenza ed arrivo a Courmayeur. La prova si svolge in una sola tappa, a velocità libera e in un tempo limite di 150 ore, in regime di semi-autosufficienza con l'atleta che deve portare con sé l'indispensabile per la sussistenza e può ri-

fornirsi unicamente presso dei punti di assistenza prestabiliti. Il numero massimo di partecipanti per motivi di organizzazione e di sicurezza è a numero fisso. Da anni sono stati introdotti i commissari di gara per evitare tagli del percorso e situazioni di pericolo. Dall'edizione 2017 è stato introdotto un servizio di geolocalizzazione tramite GPS che mostra, per ogni partecipante, sul sito ufficiale del

Tor des Géants diverse informazioni: la posizione in classifica generale, la velocità media, i chilometri e il dislivello positivo percorsi. Vengono inoltre mostrati tutti i tempi di passaggio in punti predefiniti sul percorso (corrispondenti a rifugi o comuni attraversati), l'ora di entrata e quella di uscita dalle basi vita e la previsione di arrivo al punto successivo.

IL TRACCIATO

Il tracciato, un anello che misura circa 330 km per un totale di 24.000 metri di dislivello positivo, segue dapprima l'Alta via della Valle d'Aosta n. 2 in direzione della bassa Valle e fa ritorno a Courmayeur per l'Alta via della Valle d'Aosta n. 1 ripercorrendo i sentieri ai piedi di alcuni tra i più importanti 4000 delle Alpi ed attraversando il parco nazionale del Gran Paradiso e il parco regionale del Mont Avic. Il percorso attraversa 25 colli oltre i 2000 metri, 30 laghi ed è compreso tra un'altitudine di 300 metri ad una di 3300 metri. Lungo il percorso sono previsti più di quaranta punti di ristoro, riposo e soccorso, oltre a sette basi d'accoglienza di maggior dimensione (basi vita) che dividono il percorso in sette settori. L'evento ha avuto una rilevante copertura mediatica sia sulle trasmissioni e sulla stampa generalista sia sui media specializzati nei settori del podismo, dell'escursionismo e dell'alpinismo.



DI VINCO GIULIA



IL MIO TOR DES GEANTS

**119 ORE
DI SENSAZIONI,
RIFLESSIONI, DUBBI,
PAURE, GIOIA...
EMOZIONI!**

Vorrei tanto essere al tuo posto"...questa è la frase che più mi viene ripetuta quando, il 2 giugno 2017, decido di accettare il regalo più folle che abbia mai ricevuto. Corro da un anno, in montagna da pochi mesi, ho alle spalle un'esperienza praticamente nulla sugli ultratrail e mi trovo ora a dover preparare una gara di 338 km e 38.000 metri di dislivello positivo, leggo con ansia il messaggio del coach Renato: -72 giorni! Ecco, io non vorrei essere al mio posto ora, vorrei solamente iniziare a programmare le vacanze estive, non pensare più alle gare per un po' eppure ci dev'essere un motivo se tutti i trail runner sognano di iniziare questo viaggio, se molti dopo 3 o 4 fallimenti ancora provano a terminare l'impresa. Io in fondo ho solo 27 anni, non so se in futuro avrò nuovamente l'opportunità.

Così mi metto al lavoro, sia con gli allenamenti che con lo studio dell'equipaggiamento, perché anche questo è un pun-

to fondamentale. Assieme a me avrò comunque la mia metà, Marco, lui sarà lì per me ogni 50 km alle basi vita. 72 giorni volano, sono sempre più stanca, inizio ad avere i dolori più impensabili. Ma le prove da affrontare si fanno sempre



più intense: correre dopo mangiato, correre di notte, insomma, Correre sempre. Eccoci qui: è il 10 settembre e siamo in migliaia alla partenza a Courmayeur, mi sento un pesce fuor d'acqua, o per restare in tema, un pesce palla in montagna: sono l'unica che è lì senza averlo fortemente desiderato e si ritrova comunque ad essere presentata tra la favorite. La gente forma un grande mare colorato per le strade, gli habitués parlano già dei vari rifugi come se fossero casa loro, io invece non ho idea di dove andrò, non so cosa mi attende, ma tutto questo tifo mi accende un enorme entusiasmo e mi lascio cullare da questa sensazione fino allo sparo iniziale...boom!. .partiti, sono partita e ormai non si torna indietro, non si può, ho paura, ma mi lascio trascinare da quel fiume di più di 800 persone che mi coinvolge e mi entusiasma. Il sole splende e mi sento energica, tanto da concedermi solo un breve rifornimento a La Thuile ed arrivare diretta alla prima base vita senza soste. Sono quasi convinta di po-



ter far bene. Le prime cime volano, gli occhi mi brillano di gioia e le gambe sono attive. Lungo la strada incontro Flavio, un amico conosciuto sul Monte Rosa, lui mi dà forza ed abbiamo lo stesso passo. Proseguo con una marcia in più. Arriviamo così assieme come da programma a Valgrisenche giusti per ora di cena. Mangio tanto, Marco si occupa con grande cura del mio zaino e dei vestiti per la notte. Ma la sosta non deve durare troppo. Sono tra le prime e devo ripartire dopo 15 minuti.

Le prossime salite sono impegnative e toccare i 3000 metri del Col Entrelor mi fa capire che ora devo iniziare ad usare la testa: basta correre; per un pò si procede con calma. Scende la notte e durante la salita inizio a sentire delle forti fitte al petto e fatico a respirare, penso sia lo zaino, ma scoprirò poi che si tratta di



però è più provato di me, soffre il sonno. Marco è ancora sveglio ad assistermi, lo guardo e mi faccio coraggio. Ripartiamo di nuovo. Questa sarà una delle cime più dure. Ho bisogno di parlare, comincio a blaterare

zioni e mi sembra di passare sempre nello stesso punto, il panorama non cambia mai: casa disabitata, ponte, casa, ponte, e così per un'ora circa, il mio cervello inizia a dare i numeri, ma io qui ci sono già passata? Vado in crisi e mi trascino finché un gruppo non mi passa a velocità supersonica. Comincia a fare buio; li devo seguire! Ancora ponti e case senza anima viva, fame e nervosismo. Arrivo a Donnas stanca e depressa a ora di cena, ma il programma dice che non dormirò qui: devo ripartire e quella sedia mi trattiene sempre di più. Ho male alle gambe. Ormai è una sensazione perenne e mi ci abituerò presto.

Mi alzo ed inizio la salita più lunga del viaggio: Marco mi aspetterà in cima, al Rifugio Coda e là potrò dormire. Il bosco mi inghiotte e il sonno inizia a farmi sentire male. Seguo occhi fluorescenti di animali che forse sto solo immaginando, gli alberi assumono forme strane. Ogni 4-5 passi mi addormento e cado e la situazione peggiora quando mi ritrovo in cresta con un vento fortissimo che mi spinge a terra in continuazione, ho paura! "Stai bassa Giulia, un piede dietro



cosa a caso a Flavio, dopo poco mi giro e sono sola a meno di 24 ore dall'inizio, è notte, fa freddo e sono sola, Coraggio Giulia.

Day 2 - 11.09.2017

Dopo 5 ore di fatica e concentrazione, l'alba sul Col Loson mi rincuo-

un virus polmonare che ha causato il tiro di molti. Stringo i denti. D'altra parte mi sono sempre allenata in ogni circostanza. Arriviamo a Eaux Rouses molto stanchi, ma in compagnia il tempo scorre e la fatica diminuisce. Flavio

ra, ancora una ventina di chilometri e rivedrò Marco, non vedo l'ora di arrivare a Cogne. Mi butto a capofitto in discesa e mi fermo davvero poco al Rifugio Sella. A Cogne il programma prevede di dormire un'ora, ma qualcosa mi turba, non sono io, non sono felice, voglio tornare a casa! Non posso fermarmi quanto vorrei e questo mi innervosisce, e manca ancora tanto, troppo.

Piango, dormo, mi sveglio e mi faccio accompagnare fuori dalla base dal grande entusiasmo del mio uomo e di Renato, il mio allenatore.

Basta piangere, devo godermi il viaggio e renderli fieri di me! Sono sempre sola, ma la corro tutta, da Cogne al Rifugio Dondena, passo un sacco di gente, mi sembra incredibile dopo 100 km! Breve sosta al Dondena e Marco è lì, lui c'è sempre e mi sostiene aggiornandomi sulle altre donne, le 3 prima di me sono passate 15 minuti fa! Ho recuperato un'ora di sonno in 25 km. Discesa meravigliosa e corribile fino a Chardonnay e poi, si spegne la luce, mi ritrovo lungo un torrente da sola. Penso di avere le allucina-



Rifugio Sella





carsi. Arrivati alla base, inizio ad andarmene in giro scalza urlando che voglio ritirarmi. Marco è sempre molto calmo e questo mi fa innervosire ancora di più: lo tratto malissimo, ma lui imperterrito mi saluta col sorriso. I rifugi successivi non saranno raggiungibili in auto e Marco ha paura che decida di mollare. Inizia così zaino in spalla, la sua corsa nella corsa: tutti questi 40 km, sceglie di precedermi per darmi la forza. L'accompagnamento è vietato, per questo non può correre con me. Ma ad ogni ristoro mi lascia un pò di amore e qualche parola di conforto. Poi riparte prima di noi alla volta dei ristori successivi. La sferzata di energia che mi arriva dal tramonto sulla Fenêtre de Tsan mi fa venir voglia di non fermarmi stanotte, ma io e Roberto abbiamo deciso di dormire 4 ore stavolta: vogliamo essere freschi per l'ultima grande fatica. Ci concediamo una birra per conciliare il sonno, dormiamo quindi al Rifugio Magià. Nonostante le previsioni, quando ripartiamo il cielo è stellato, la luna stupenda e questo entusiasma tanto me quanto Roberto. Ormai siamo un bel team e le nostre famiglie si sono unite! Le cime successive sono magiche, un susseguirsi di pietre e sentieri in costa che ci emozionano, che bello godersi il viaggio!

Day 5 - 14.09.2017

Arrivo ad Oyace e partenza molto rapida: mancano solo 50 km e sta piovendo, per la salita verso il Col Brison e l'arrivo a Ollomont le altre donne hanno impiegato 6:30 ore ma noi in 5 ore siamo già alla base. Qui si possono mangiare cibi diversi dalla solita pasta e frutta essicata! Ne approfitto per farmi cucinare delle buonissime patate al forno e cerco di farmi fare un massaggio perché le gambe mi stanno abbandonando, nel frattempo Roby fa la sua pennichella. Si riparte verso il Col Champillon. Quando arriviamo alla cima, il sole lascia spazio a qualche fiocco di neve e un panorama stupendo mi riempie il cuore di gioia.

Respiro profondo annusando quest'aria gelida di montagna prima di lanciarmi lungo una discesa su pietraia, che ci dà parecchio fastidio. Ormai le articolazioni e i muscoli sono parecchio provati, al punto che quando ci troviamo davanti gli unici 15 km piani del Tor des Geants non riusciamo a correre. Ogni passo è un lamento, ma il freddo inizia a farsi insopportabile e a penetrarci nelle ossa, lo sentiamo infilarsi dentro ed invaderci. Dobbiamo provarci. Corriamo e soffriamo, ci lamentiamo e ci fermiamo, poi via verso Saint Rhemy en-Bosses. Ormai non posso più mollare, ormai ci siamo! Mi sento come se dovessi scalare l'Everest. Ed in effetti il Malatrà e la sua splendida finestra sono il culmine della grande fatica. La salita verso il Frassati passa lenta e pesante, con le palpebre che si chiudono. Guardo chi sale assieme a noi. Siamo una processione di tanti piccoli uomini con volti assenti e un solo obiettivo: arrivare lassù.

Non so quanti di noi ricorderanno questa salita. Al Frassati sostiamo circa un'ora e mezza, quel poco che basta per mangiare 5 mele (la prima frutta fresca trovata dopo 4 giorni), chiudere gli occhi ed arrivare freschi alla cima. Usciamo, tutto è magico: a terra uno strato di neve

che scricchiola sotto le punte dei nostri ramponcini, l'aria fresca e pulita pizzica il naso, entra dalle narici e rinvigorisce tutto il corpo, un muscolo dopo l'altro. La salita è verticale, come piace a me. Ancora un passo, poi un altro, e siamo in paradiso. La commozione mi invade, ma le lacrime non scendono, solo tanta gioia, eccola la famosa finestra del Malatrà! Penso ancora agli occhi di Marco, che diventano stelle. Un giorno voglio tornare qui noi due da soli! Ma adesso devo andare da lui. Noi scendiamo ed il sole sale!

Day 6 - 15.09.2017

Rifugio Bertone. Ora mancano 5 km, ma mi concedo un caffè e qualche fetta di arancia congelata! Poi inizio a correre come una pazza. Dopo più di 330 km riesco ancora a stupirmi del mio corpo, che si lancia in discesa come se fossi appena partita. Arrivo a Courmayeur, Via Roma, una striscia gialla in lontananza e la gente che applaude. Eccoli là, ecco Marco, è venerdì mattina. Ho il viso sfigurato, le caviglie gonfie, la mente offuscata, ma ho portato a termine qualcosa di più grande di me. Non era il mio grande sogno, ma è stata la mia grande scuola, perché questo viaggio mi ha demolita, scomposta in mille pezzi, ricucita in altro modo. Solo una cosa rimane dentro a quest'anima cambiata: la certezza che l'amore per la vita, per sé stessi e per gli altri siano l'unico motore, l'unica forza in grado di sconfiggere la fame, il sonno, le vesciche, i crampi, le contratture, io voglio vivere per amare, e amo la vita. Posso perdere tutto, perdere me stessa, ma non smetterò mai di amare!



REGIONE
PIEMONTE

TORINO
METROPOLI



ASSOCIAZIONE TURISTICA
PROLOCO DI FOGLIZZO
CENTRO INIZIATIVE FOGLIZZESE



COMUNE
DI
FOGLIZZO



4 GIORNI INTERNAZIONALE di FOGLIZZO

INFORMAZIONI

ASSOCIAZIONE TURISTICA PROLOCO DI FOGLIZZO - CENTRO INIZIATIVE FOGLIZZESE

Via Castello 6 - 10090 - FOGLIZZO (TO)

INTERNET : WWW.PROLOCOFOGLIZZO.IT

E-Mail : INFO@PROLOCOFOGLIZZO.IT

OPPURE TELEFONARE AI SEGUENTI NUMERI :

+39 011 9883847 CASTELLINA FRANCESCO

+39 011 9883852 DEBERNARDI ROBERTO (ANCHE FAX)

+39 335 525 9895 DEBERNARDI ROBERTO (CELLULARE)

46^a edizione

23 24 25 26 AGOSTO 2018

MANIFESTAZIONE PODISTICA LUDICO MOTORIA KM 168 89 42

CONCORSI INTERNAZIONALI PARTECIPAZIONI E DISTANZE PARZIALI IVV

CONCORSO NAZIONALE FIASP PIEDE ALATO

Percorsi da 10, 21, 42 km





**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

46100 MANTOVA

**ABBONAMENTO
2018**

60 o più pagine a colori

6 numeri a soli

€ 23,00

