



Un anno che finisce

Cari amici, siamo arrivati al numero finale per il 2005 del nostro Saltuario; proveremo a fare un piccolo bilancio, a riportare qualche sensazione su cosa ci ha portato l'anno che volge al termine. Prima, però, vogliamo ricordare cosa è accaduto un anno fa, proprio in questi giorni: in un'altra parte del mondo un'onda anomala (lo tsunami) ha mietuto vite, storie, paesi, sentimenti, ricordi. Da noi una cosa del genere non accadrà, ma certamente in tutti i friulani che c'erano e anche in quelli, friulani e non, che sono arrivati dopo è vivo, per memoria diretta o trasmessa dal racconto di molti, il ricordo di un altro disastro, quello del terremoto, che ha segnato questa terra ed i suoi abitanti.

Giusto una piccola riflessione, non vogliamo fare altro. Solo per ricordare che le nostre cose, il nostro sport sono belle e importanti, ma sono nulla ed in qualsiasi momento possono non essere più; forse la lezione che lo sport ci aiuta ad apprendere meglio è proprio la capacità di riconoscere i propri limiti e di porre se stessi e le cose che ci circondano nelle giuste proporzioni.

Parlando dell'anno che volge al termine possiamo senz'altro dire che il bilancio complessivo, dal punto di vista sportivo, dell'atletica Buja sia positivo: nel 2005 abbiamo infatti ripetuto i risultati lusinghieri ottenuti negli ultimi anni vincendo il titolo di **Società Più** in Friuli Venezia Giulia (è il titolo che premia la società meglio classificata come somma dei risultati del settore maschile e femminile).

Altri titoli vinti: **1° posto** nel Campionato Regionali Master a Squadre di 1/2 Maratona, **1° posto** nel Campionato Regionale Amatori Femminile 10 km su Strada, **2° posto** nel Campionato Regionale Amatori Maschile 10 km su Strada, **2° posto** Campionato Regionale a Squadre su Pista (squadra femminile), **1° posto** maschile master di corsa campestre. La squadra femminile ha **vinto il titolo italiano** di corsa campestre CSI ai campionati nazionali disputati a Loreto, mentre la squadra maschile è salita sul **terzo** gradino del podio.

Un anno certamente lusinghiero che va ricordato e che speriamo di poter festeggiare tutti insieme la sera della cena sociale. A proposito, cari amici, alla fine del Saltuario troverete tutte le indicazioni relative a data e menù per la cena sociale: iniziate a digiunare !

Quelli che ...

Non avendo ricevuto spunti dagli amici podisti, proviamo a rinfrescare il nostro Quelli che...

Quelli che non facciamo mai addominali,
 Quelli che dopo tanto tempo il potenziamento mi distrugge,
 Quelli che nella Bavisela erano sbagliati i chilometri ma la distanza era giusta,
 Quelli che non è una gara da tempo,
 Quelli che non è tempo per una gara,
 Quelli che non ho tempo, è questione di tempo, tempo al tempo,
 Quelli che se stai fermo un mese ce ne vogliono due per recuperare,

Quelli che sono nutrizionisti perché mangiano tanto,
 Quelli che aspettavo la crisi ma non è mai arrivata,
 Quelli che non mi aspettavo la crisi così presto,
 Quelli che non pensavo fosse così dura questa corsa,
 Quelli che non pensavo fosse così duro recuperare,
 oh yeah

Quelli che niente è un periodo che non va,
 Quelli che quest'anno non faccio le campestre, io invece le amo,
 Quelli che si comprano le scarpe da cross e poi fanno una campestre nella vita,
 Quelli che pensano che le scarpe da cross e quelle da campestre siano diverse,
 Quelli che penso sia colpa delle scarpe,
 Quelli che secondo me è colpa della salita,
 Quelli che credimi è colpa della discesa,
 Quelli che mi alleno poco, solo 5 volte a settimana,
 Quelli che mi alleno tanto, un giorno sì e uno no,
 Quelli che devo fare una cura di ferro,
 Quelli che per fortuna ho una salute di ferro,
 Quelli che adesso comincia il periodo delle cene e sarà dura resistere,
 Quelli che corrono solo per poter mangiare e bere di più,
 Quelli che vieni a correre nella nostra società,
 Quelli che se vieni da noi ti offriamo una scarpa, uno zoccolo e un po' di denari,
 Quelli che sto bene dove sto,
 oh yeah oh yeah oh oh yeah.

Storie e profili: ma chi sono ?

Profilo semiserio di qualche atleta a caso

In questo numero non abbiamo previsto l'inserimento di nuovi profili di atleti. Ci ripromettiamo di farlo dal primo numero del 2006. *(ob)*

La maratona ? Bella anche camminando

Piccolo racconto berlinese

Non sempre la maratona è una bella esperienza, spesso si tramuta in una grande sofferenza: crisi di fame, sete, crampi, muro del trentesimo chilometro, scoppiatura del trentacinquesimo.

Insomma, si sa, la Maratona è fatta soprattutto per soffrire per qualche ora e per essere delusi o felici per mesi dopo averla fatta a seconda del risultato ottenuto.

Ma chi ha detto che non c'è la "terza via" alla maratona ? Chi ha detto che la Maratona non possa essere bellissima anche e soprattutto a causa di un malessere fisico ?

L'ho sperimentato personalmente nella maratona di Berlino; la cosa è avvenuta in modo forzato ed indipendente dalla mia volontà, ma alla fine si è trattato di un'esperienza molto positiva.

E' successo che, dopo 25 km di corsa, a causa di un malanno all'anca non mi sia stato più possibile correre. A quel punto non restava altro da fare, non essendo il ritiro contemplato fra le mie categorie mentali, che arrivare in



fondo camminando. Certo Berlino aiuta. Provate ad immaginare una grande capitale europea, enorme, con viali grandissimi, piazze grandissime, bei palazzi modernissimi e non.

Provate ad immaginare un fiume di 40.000 maratoneti, più che a New York, più che in qualsiasi altra manifestazione consimile.

Infine provate a pensare che una grande capitale possa rimanere bloccata un intero giorno per una maratona e che la sua gente sia lì, numerosissima, ai lati del percorso, senza soluzione di continuità e che inciti, canti, urla, rida incessantemente.

Questo è Berlino. E così, camminando per 17 km nel tepore di un pallido sole, ho visto Berlino. Le sue vie, i suoi palazzi, la sua gente, i suoi luoghi della memoria storica.

Sì, perché Potsdamer Platz e Porta di Brandeburgo sono luoghi un po' magici e terribili della storia, una brutta storia che è durata fino a pochi lustri fa.

Luoghi per un giorno traversati dal fiume Maratona e da me, con gli occhi all'insu per vedere quei palazzi che, altrimenti, correndo non avrei potuto neppure notare.

Camminare è bello, è stato bello essere superati da circa 20.000 persone dovendo guardare spesso all'indietro per evitare di essere di intralcio.

Ho avuto l'occasione di scambiare qualche frase con uno spagnolo in crisi, con un danese che "today is not my day", sentire il proprio nome scandito dallo speaker del 32° km (certo è più facile prendere il numero a uno che cammina, c'è tutto il tempo di cercarne il nome...).

Ho potuto vedere il cielo sopra Berlino (avete visto l'omonimo film di Wim Wenders?) e constatare che era proprio come uno si immagina debba essere, questo cielo.

E' stata una bella gita nella città di Berlino, nell'allegria indotta nella sua gente dall'evento maratona.

Fino al finale dell'arrivo poco dopo la porta di Brandeburgo, passare attraverso di essa è stato una grande emozione, una specie di salto indietro nella storia fino al 1989: lì passava il muro, passava la divisione.

Oggi passa lo sport, la maratona: la cosa che, credo, prova più di qualsiasi altra ad unire le persone nel misurarsi con i propri limiti; e speriamo che l'unico muro di Berlino resti solo, e per sempre, quello del trentesimo chilometro che molti trovano una volta all'anno.

(Dal nostro inviato a Berlino OB)

PS: da registrare, alla Maratona di Berlino le ottime performance dei nostri podisti: Andrea Della Rossa, Alberto Cirio, Stefano Molinaro tutti al miglioramento del limite personale. Andrea Zatti ha sfoderato un'ottima performance di preparazione per Venezia dove ha ottenuto una delle sue migliori prestazioni.

Quando la famiglia fa sport

Lo sfogo di un amico

Cosa c'è di più bello che condividere la passione sportiva, magari, se possibile, per lo stesso sport, con i propri familiari? Siamo certi che nessuno potrebbe dire che la cosa non sia bella, non sia quella in cui inutilmente spesso si spera.

Ebbene, non per tutti è così o, meglio, non per tutti è ancora così. Abbiamo recentemente raccolto lo sfogo di un uomo deluso, un uomo ed un amico che dà l'anima per gli altri ed in particolare per i propri familiari.

Ma cosa può accadere nella mente di una persona quando si trovi ad affrontare continuamente prove deludenti?

Cosa può scattare nelle sua psiche a fronte di continui rovesci sportivi?

Parliamo di Pino, lo conoscete tutti. Un tipo allegro, disponibile, che fa le cose con passione, un tipo che sembra avere tutte le armi psicologiche per affrontare qualunque problema.

Era così, ora non lo è più. Era un esempio, un traino per i propri familiari che ha coinvolto nella corsa ed in altri sport, ma l'essere per troppo tempo stato un modello da seguire è stato l'inizio dei suoi problemi. Nel momento stesso in cui, infatti, uno ad uno tutti i familiari ne hanno superato le prestazioni sportive l'uomo è andato in crisi.

Sua figlia è fortissima nel nuoto, suo figlio si sta rivelando eccellente nella corsa veloce (più veloce di Pino), sua moglie (ultimo baluardo di raffronto nelle difese psicologiche di Pino) porta più risultati di lui per l'Atletica Buja.

Ormai il nostro non crede più in se stesso, è piombato in una crisi profonda. Amici, stategli vicini, contribuite tutti al suo recupero e, almeno voi che leggete, fatevi battere almeno una volta.

Notizie dal campo di gara

Buja – 1/2 Maratona sulle strade di Ippolito Nievo

8 dicembre 2005 – la nostra gara più bella

Riceviamo dall'amico Antonio, un articolo sulla nostra corsa regina, la Maratonina dell'8 dicembre e con grande piacere pubblichiamo.

Da diversi anni mi parlavano della maratonina di Buja che si svolge il giorno dell'Immacolata da ormai sei edizioni, mi veniva riferito di un percorso difficoltoso ma molto bello; purtroppo questa data coincide spesso con altri impegni sulle maratone e mai avevo potuto parteciparvi.

Quest'anno ho voluto esser presente anche se 3 giorni prima avevo affrontato la maratona di Milano e 3 giorni dopo sono stato al via della quarantadue di Reggio Emilia.

Si è trattato di un impegno anomalo, affrontato a ritmo blando, partendo dal fondo del gruppo cercando di gustare le bellezze del paesaggio e cercando di fermare con la mia digitale uomini e luoghi che mi si presentavano davanti.



La competizione offre la possibilità di partecipazione anche a staffetta 3X7000.

In una giornata molto rigida ma limpida e sotto i raggi di un timido sole si sono presentati al via circa 250 podisti dei quali 119 sulla distanza intera e 45 staffette.

La denominazione della gara è in onore dello scrittore Ippolito Nievo vissuto in questi luoghi negli anni della sua giovinezza e che sempre conservò nella sua memoria rimanendovi legato per il resto della sua vita.

Alle parole dello scrittore voglio affidare una descrizione che dice tutto di questi luoghi: "...è su e giù di verdi praterie, ingiardinate sovente di tortuosi boschetti, e da pingui campielli; ma vanno smontando fino a mezzo la via per rialzarsi poi più ripide e brulle; ed oltre prendono figura montana. Nulla di più ameno di quel tratto di paese, e dei villaggi frequentissimi che interrompono la solitudine campestre, e dai castelli che torreggiano sui dossi più rilevati, ora diroccati fra le edere e le rovaie, ora rifatti di moderno intonaco, ora fiancheggiati da qualche casetta bianca...".

E lo spettacolo che si può godere è esattamente questo: alternarsi di piccoli agglomerati urbani posti in cima ad un rilievo quasi sempre con la presenza di una chiesa o di un castello, a tratti di campagna aperta interrotta qua e là da un fiumiciattolo che scorre tortuoso e accompagnato da una flora in questa stagione spoglia e dormiente.

Dopo la partenza da Buja che si abbandona quasi subito si entra in comune di Treppo Grande, in particolare in località Carvacco, poi Treppo Piccolo, prima di giungere nel minuscolo centro di Conogliano dove è posto il 7° km e quindi anche il primo cambio per gli staffettisti.

I componenti delle staffette "più lente" sono ancora ad attendere dinanzi ad una splendida chiesa che non mi posso esimere dal fotografare.

Si scende giù rapidamente nel tratto forse più lungo di pianura che si stende per non più di 3 km prima di giungere nel comune di Trigesimo, località Ara Grande sede di uno dei più bei Presepi del Friuli.

Noto una strada intitolata al Nievo e si tratta proprio di quella che porta verso Colloredo di Montalbano, siamo al 14° km (gli staffettisti hanno il loro secondo cambio), il ristoro è posto sotto lo splendido Castello del quale si vedono i resti in massima parte diroccati in seguito al tremendo terremoto che colpì questi luoghi nel lontano 1976.

E' un peccato che un luogo che nella sua storia è stato luogo di risse paesane ma anche di momenti di amministrazione di giustizia, casa di poeti e dimora di milizie sia lasciato in totale abbandono anche se c'è la speranza che prima o poi possa diventare sede di conservazione dell'opera del Nievo.

Fuori Colloredo, in località Laibacco, lo sguardo volge a nord e si può ammirare uno stupendo panorama delle Alpi imbiancate dalle precipitazioni degli ultimi giorni, le nuvole che nascondono a tratti le cime rendono questa vista ancora più suggestiva.

C'è da attraversare ancora un ultimo borgo, Carvacco, prima di giungere a Buja e terminare questa faticosa mezza.

Si affronta l'ultimo km con uno strappo su una pista ciclabile la cui pendenza sottopone le gambe già stanche ad un ultimo sforzo; finalmente si giunge in piazza del Mercato dove è posto l'arrivo.

Questo percorso è sicuramente il più affascinante di tutte le gare che si corrono in Friuli anche se chiaramente non è dei più scorrevoli e il riscontro cronometrico ne risente.

I servizi garantiti dall'organizzazione sono sufficienti in quanto con la quota di iscrizione 8 euro (10 per le iscrizioni dell'ultimo momento - anche qui è giunta questa pessima abitudine dell'iscrizione a quota maggiorata), si può usufruire delle docce e di un pasta-party al termine, oltre ad una maglietta.

La gara è stata vinta in campo maschile da Plesnikar seguito da Pagano e Licen Porro, fra le donne ha primeggiato la Veraldi con alle spalle Rizza e Marinella Borghes; le staffette sono state appannaggio sia in campo maschile che femminile dalle compagini dell'Atletica Brugnera (Chiabai-Scaini-Scaini fra gli uomini e Bonanni-Castellani-Fauner fra le donzelle).

Questa manifestazione, a mio avviso, può fare il salto di qualità, ma dovrebbe avere più pubblicità magari con la ricerca di un buon sponsor e offrire la possibilità di un passaggio anche nel centro di Buja.

Istituto il Premio ABC – Atletica Buja Champion

Un'iniziativa di Saltuario News

Come tutti i periodici sportivi che si rispettano, anche Saltuario News ha istituito un premio.

Si tratta del Premio ABC Atletica Buja Champion che premia ogni anno l'atleta che più si è distinto sotto i punti di vista che più devono caratterizzare l'iscritto alla nostra società di atletica.

I criteri in base a cui sarà assegnato il premio nulla hanno a che fare con la prestazione sportiva, ma sono riferiti ad altri valori quali:

1. Disponibilità verso gli altri
2. Partecipazione e convivialità
3. Attaccamento ai colori sociali

Sono già arrivate le prime candidature, vi invitiamo a sottoporre altre ! L'assegnazione del premio sarà decisa a insindacabile giudizio della redazione del Saltuario.

La premiazione è prevista in occasione della cena sociale. Date le premesse, ovviamente, non sarà assegnato come premio alcun oggetto di un qualsiasi valore venale.

Notizie varie e comunicazioni

Il libro consigliato

Cari amici, in questo numero vi consigliamo un libro di un autore che è forse il più importante intellettuale dello scorso secolo che il Friuli e l'Italia hanno avuto la fortuna di avere fra i propri figli: **Pier Paolo Pasolini**. Nel 30° anniversario della sua morte ci sembra giusto un piccolo doveroso omaggio. Il libro è una raccolta di poesie "**La nuova gioventù**" – Poesie Friulane 1941-1974 editore Einaudi; a nostro avviso una bellissima raccolta di poesie, giovanili e non, tutte scritte in friulano di Casarsa. Vi riportiamo la poesia che si trova sulla prima di copertina del libro:

*Di tanti robis ch'î sai
in sint tal còr doma una,
i soj zòvin, vif, 'bandunat,
cu'l cuàrp ch'al si consuma*

*I stai un moment ta l'erba
dal rivàl, tra i lens nus,
po' i ciamini, e vai sot il nul,
e i vif cu la me zoventù.*

**Benvenuti !**

Amici diamo il benvenuto a questi nuovi atleti che si sono aggiunti in corso di 2005 al nostro folto gruppo:

Martinis Elena
 Bizzarini Walter
 Di Maria Giovanni
 Marangone Giustino
 Compagnon Alan
 Angeli Andrea
 Dosa Carlo
 Dreossi Marco
 Beltrame Andreina
 Minotto Michele
 Picco Marica
 Zenarolla Monica
 Brolo Walter
 Vidoni Gabriele
 Virgolini Daniele

Contiamo di conoscervi tutti alla cena sociale !

La cena sociale

Ecco tutti i dati che vi interessano per essere presenti, (salvo terremoti, malattie o compleanni dei figli)

Data: 21 gennaio 2006 ore 20.00
Ristorante Al Mulino (Rizzolo di Reana)

Menù

Aperitivi alcolici ed analcolici con verdure pastellate
 salamini caldi ed olive ascolane,

Antipasti

Cocktail di gamberetti
 Crostini con salmone
 Bresaola con rucola e grana all'aceto balsamico
 Speck con zucchine arrostito

Primi

Risotto al radicchio trevigiano e salsiccia
 Crespelle con bietina ed emmenthal
 Gnocchi verdi conditi con erba cipollina e speck

*Sorbetto**Secondi*

Tagliata di manzo con rucola e grano
 Piccantine al san daniele

Contorni

Patate al forno
 Verdure crude cotte e miste

Varie

Torta
 Spumante
 Caffè
 Bevande e digestivi comprese senza limiti

Costo: euro 25

Siete interessati alla Maratona ?

Siamo già numerosi ! Non vi possiamo ancora rivelare altro.... Fatevi vivi ! Allenamenti (specialmente lunghissimi) su percorsi collinari in varie zone della regione. Ritrovo finale al campo di Buja. Telefonate a Oscar 335.6974066.

Le prossime gare

L'inverno è sempre un periodo di passaggio, di sistemazione dei malesseri fisici, di recupero psicologico ed infatti le gare scarseggiano.

Ricordatevi però, se siete appassionati, la serie di Campestri Csi che inizieranno in questo mese di Dicembre. Per il resto potete contare su qualche gara di sci di fondo (se ne siete appassionati), qualche ciaspolata o le numerose gare Fiasp che non cessano neppure in inverno.

Importante da ricordare il Campionato Regionale di Cross a San Martino il giorno 19 febbraio.

Tesseramento 2006 - Importante

Ricordatevi, è già possibile da subito, di portare la vostra tessera in sede per il tesseramento 2006 (nuovo bollino) !

Appuntamenti fissi ed informazioni

Come sempre il mercoledì potete allenarvi in gruppo dalle 18.30 alle 20.30 al campo di Buja.
 Per informazioni su Gare, Allenamenti ed altro scrivete alla mail: klostri@libero.it o telefonate al numero 0432792871

Comunicazioni alla redazione

Se desiderate inviare comunicazioni che vi sembrano utili ed interessanti per Saltuario News speditele via mail all'indirizzo: obonetti@sanmarcoinformatica.it oppure telefonate al numero 335.6974066 o venite al campo di allenamento di Buja ogni mercoledì dalle 18.30 alle 20.30.

Promemoria per tutti gli atleti

Ricordate di rinnovare il vostro certificato medico !

Vi rimorde la coscienza ? Vi infastidisce andare dal medico ? Non vi piace salire e scendere dal gradone per l'esercizio di step ? Allora non siete veri atleti ! Ma soprattutto non siete in regola !

(la redazione)

Buon Natale a Tutti !