



Maggio 2006

# Saltuario News



Anno 2 – Numero 1

Notiziario periodico di fatti e storie dell'Atletica Buja e non solo

## Una lunga assenza

Cari amici, purtroppo (per fortuna?) è passato molto tempo dall'ultimo numero del Saltuario, ma cosa ci possiamo aspettare da un notiziario con un nome simile ?

Ci siamo salutati prima della cena "commemorativa" del 2005 e ci ritroviamo a primavera inoltrata con ormai molte gare alle spalle e moltissime novità.

Una su tutte, per quanto riguarda gli amanti del podismo outdoor, intendiamo dire fuori pista, fuori asfalto, insomma in ambiente agreste e su sterrato. E' stata infatti aperta definitivamente la bella strada corribile, camminabile, ippabile, ciclabile insomma ...abile a tutte quelle attività non motorizzate che rendono più piacevole la vita del podista.

Si tratta di un percorso che si snoda lungo le rive del Cormor da Buja fino all'omonimo parco nel quartiere dei Rizzi a Udine. E' una strada sterrata tracciata su stradine e sentieri preesistenti ed ora rimessi completamente a nuovo.

Certo, in precedenza per allenamenti quasi in piano c'era l'alternativa del parco del Cormor sfruttata in particolare da alcuni appassionati maratoneti che vi compiono decine di giri, ma correre al parco del Cormor è un po' come nuotare in piscina o fare ripetute di 3000 metri su pista: micidiale se la psiche non è particolarmente forte.

Alcuni di noi hanno già iniziato a sfruttare l'occasione per riscaldamenti o allenamenti completi sulla ippovia, crediamo che questa "moda" si diffonderà sempre più nel periodo primaverile ed estivo; uno dei grandi vantaggi della nuova strada è che, salvo qualche leggera salitella, è sostanzialmente un percorso in piano; fattore fondamentale per qualunque tipo di allenamento.

Chissà che i tanti infortuni e malanni che hanno colpito molti dei nostri atleti in questo ultimo anno non diminuiscano per effetto del percorso a minor impatto della ippovia.

Invitiamo pertanto tutti a proporre uscite di gruppo sulla nuova strada che, chi scrive ne è testimone oculare avendola percorsa prima della sistemazione attuale, offre la possibilità di incontrare animali selvatici come caprioli o lepri. In quest'ultimo caso ci sarebbe anche il vantaggio di sfruttare le lepre per cambi di ritmo impressionanti....

## Quelli che ...

Proviamo a rinfrescare il nostro Quelli che...? Proviamoci.

Quelli che meglio se non telefoniamo al cellulare quando siamo tristi e ... Mog(g)i,

Quelli che ti consiglio la bici, la piscina, la ginnastica, il ping pong...meglio se stai a casa,

Quelli che quest'anno la Bavisela era ben organizzata a parte la bora,

Quelli che fino a metà....

Quelli che a volte mi chiedo, ma quasi mai mi rispondo,

Quelli che sono fermo,

Quelli che sto riprendendo,

Quelli che sto rallentando,

Quelli che non so cosa cavolo sto facendo, ma so perché lo faccio,

Quelli che stanno ingrassando,

Quelli che stanno dimagrendo,

Quelli che credono di essere ingrassati ma hanno paura della bilancia,

Quelli che credono di essere dimagriti ma non possono provarlo perché la bilancia è rotta,

Quelli che gli scandali nello sport e nella politica ci sono sempre,

Quelli che non si scandalizzano se ci sono gli scandali,

Quelli che si scandalizzano ma poi una bevuta e passa tutto,

Quelli che tanto non cambia niente e sono tutti uguali,

Quelli che quando perdeva l'Inter tornavano a casa e si incazzavano e litigavano con la famiglia,

Quelli che adesso all'Inter ci hanno fatto l'abitudine perché nella vita ci si abitua a tutto,

Quelli che la Juve in B, il Milan penalizzato, forse è la volta buona....

oh yeah oh yeah oh oh yeah.

## Le interviste

### Piccole storie di ordinari podisti

Abbiamo avuto l'idea di far parlare di sé i podisti attraverso una breve intervista. Come ricorderete a suo tempo avevamo iniziato a stilare profili di atleti, continueremo, ma, grazie alla vostra disponibilità, cercheremo anche di far parlare direttamente gli atleti delle loro esperienze podistiche, dall'inizio ... alla fine.

Inizieremo con Paola Cannella, rientrata da pochi mesi dopo la maternità, e Vittorio Fadi, che invece non è rientrato da alcuna maternità.

*Come e quando hai iniziato a correre ?*

*Paola:* Per caso, a maggio 2002.

Nicola mi aveva chiesto se andavo a sentire la teoria dei Corsi di corsa. Sono andata e ho visto che l'argomento mi interessava. Allora ho deciso di iscrivermi al corso per provare a correre in compagnia. Altro che corse in compagnia... Che fatiche!!! E poi diete, dimagrire, ... per Stefano sono sempre troppi i chili ...

*Vittorio:* Per caso, due amici che correvano già da alcuni anni mi hanno chiesto se avevo voglia di iniziare a correre in una squadra di atletica leggera (uno dei due fu poi una colonna portante dell'Atletica Buja - Treppo Grande del periodo alcolico, Renzo Pascolo detto Pòdul). Doveva essere l'estate del 1985 ma non ricordo con precisione.

*Qual è stata la tua prima corsa ?*

*Paola:* Maratonina di Udine nel settembre 2002

*Vittorio:* Non ricordo esattamente ma so di aver fatto un paio di marcialonghe organizzate a Venzone nell'ambito della Festa dell'Unità nei primi anni ottanta, invece le prime gare - diciamo così - ufficiali, furono il Trofeo Gortani nel 1986 e le Staffette Partigiane di quel periodo. All'epoca correvo con L' Olindo Piccinato di Brugnera e ricordo che in quegli anni alle corse su strada non partecipavano in molti ed erano meno organizzate di oggi; con gli occhi del ragazzo che ero allora (sob!) mi sembravano più epiche.

*Ma cosa ci trovi di bello in tutto questo faticare ?*

*Paola:* Il benessere che si prova dopo. Nel momento in cui fatico, sinceramente non ci trovo proprio niente di bello.



**Vittorio:** La soddisfazione maggiore è l'aver raggiunto l'obiettivo di portare a termine la gara, bene o male non importa, ma essere giunti alla fine, questo perché spesso in gara nei momenti più faticosi penso: ma chi c.. me lo fa fare!

*Correre è una gara con te stesso o con gli altri ?*

**Paola:** Con nessuno. Infatti non mi piacciono molto le gare. Mi piace correre, in compagnia, scambiando qualche parola, magari nei prati, oppure in riva al mare, non in montagna perché ripeto: non mi piace fare fatica!!!

**Vittorio:** Correre è una gara con me stesso per i motivi di cui sopra, ma anche perché mi diverto a confrontare i miei risultati da un anno all'altro e verifico la mia tenuta all'avanzare degli anni.

*Durante la corsa a cosa pensi ?*

**Paola:** Se faccio fatica penso: chi me lo fa fare??? Potrei correre tranquilla e godermi il paesaggio!!!

**Vittorio:** Cerco di rimanere concentrato sulla gara, sui chilometri fatti o ancora da fare perché se mi distraigo perdo il ritmo, inoltre faccio una costante opera di autoconvincimento per persuadermi che non sto faticando, non manca molto, questa parte è in discesa, etc.

Nel caso di gare in cui è presente mio fratello, faccio il tentativo di stargli il più vicino possibile.

*Qual è il tipo di corsa che preferisci (maratona, campestre, montagna, etc. e perché ?*

**Paola:** Campestre: è corta e poi in genere i posti sono belli. In montagna mi piace il paesaggio, ma non correre in salita!!

**Vittorio:** Quello sulla media distanza con percorso ondulato e la corsa in montagna perché mi piacciono i cambi di ritmo e le pendenze, inoltre odio i lunghi rettilinei e le gare piatte.

*La corsa ha qualche svantaggio rispetto agli sport di squadra perché manca la condivisione, il team. Cosa ne pensi ?*

**Paola:** Che è vero. Anche nelle staffette, in realtà sei sola ed in più hai la responsabilità di fare bene, perché il risultato delle altre dipende anche da te; ma se sei in difficoltà nessuno ti può aiutare.

**Vittorio:** Penso che sia così e che ci sia anche meno responsabilità nel senso che una cattiva prestazione di un atleta non pregiudica l'esito di una competizione come negli sport di squadra, ma l'ossessione dei punti e di primeggiare aumenta sempre più nella nostra società sportiva.

Insomma lo sportivo singolo ha anche i suoi vantaggi.

*Eventualmente come pensi si possa fare squadra nell'atletica?*

**Paola:** Probabilmente con gli allenamenti insieme, con i dopo gara, ecc ...

**Vittorio:** Nell'atletica si fa squadra anche dopo le gare nei momenti conviviali dove emergono le qualità delle persone indipendentemente dalle qualità di atleta.

*Quali sono i tuoi prossimi obiettivi ? Ed a lungo termine ?*

**Paola:** Essere serena. Preferisco vivere e correre giorno per giorno. Gli obiettivi, la programmazione, mi mettono ansia. Credo che pensando troppo al passato o al futuro non ci si gusta il presente.

**Vittorio:** Obiettivi immediati fare almeno ancora un paio di gare di Coppa Friuli e qualche gara in montagna, a lungo termine vorrei provare a preparare una maratona (con l'età si rallenta ma si può allungare)

## Storie autografe

### Piccolo racconto lungo la via Julia Augusta

(di Patrizio De Marchi)

Ando' vai?

Qualche anno fa, sarebbe meglio dire parecchi anni fa, questa è, più o meno, la frase che due ragazzi mi rivolsero in un assolato tardo pomeriggio di luglio in una strada periferica di Roma.

Faceva molto caldo in quell'estate, ma da qualche tempo mi era presa la mania di corricchiare per alcuni chilometri alcune volte alla settimana, così senza altro scopo che quello di correre senza meta e senza scopo particolare.

La passione, o meglio l'ossessione in alcuni momenti, era nata in età giovanile, quando avevo seguito alcune staffette che allora si facevano in occasione delle sagre in numerosi paesi della Carnia dove allora vivevo.

In particolare mi avevano colpito le performances di un giovanissimo Venanzio Ortis, non ancora diventato famoso, ma che in occasione di una staffetta di corsa in montagna ad Enemonzo, per riscaldamento aveva percorso, pochi minuti prima del via l'intero percorso delle tre frazioni. Agli occhi del sottoscritto e dei miei amici, abituati alle brevi corsette fatte attorno al campo di calcio per allenamento la cosa appariva assolutamente fuori dal normale.

Gli anni giovanili trascorsi tra le amate montagne sono passati in un battibaleno ed ovviamente impegnato in tutt'altre faccende, calcio, amici ecc.

Con il passare degli anni la necessità di mantenere un minimo di forma fisica per praticare quello che è stato "lo sport" della vita mi ha spinto a praticare in età matura il podismo.

Mi piaceva e mi piace tuttora correre in solitudine su strade e sentieri immerso nel verde delle campagne, senza una meta o un programma ben stabilito, l'importante, come dicevano gli scrittori della beat generation, è andare, non si sa dove ma andare, e questo in particolare nelle fredde e umide giornate autunnali e invernali.

La pratica podistica mi è servita ad affrontare in buone condizioni di forma sia il gioco del calcio praticato fin a pochi anni fa, sia lo sci di fondo.

Lo sci di fondo che ancora oggi è motivo di gran divertimento nei mesi invernali, mi ha molto impegnato per diversi anni e in quei tempi sciavo d'inverno e praticavo il ciclismo d'estate anche a livello agonistico-amatoriale.

Ma non ho mai smesso di indossare calzoncini, maglietta e scarpe da running in ogni momento libero.

Correre mi ha sempre dato una naturale sensazione di libertà, di benessere che neppure la fatica e l'affanno sono in grado di vincere. Magari durante uno sforzo più duro del solito ci si pone la domanda "ma chi te lo fa fare?", ma, tornati a casa, fatta una doccia, subito si pensa alla corsa che ci attende per il giorno successivo. Ho praticato diverse attività sportive, ma solo la corsa ti dà quel senso di appagamento di cui parlavo sopra, l'adrenalina che si accumula, la fatica, il respiro affannoso si dimenticano in un attimo, finita una corsa sono pronto a ricominciare da capo.

E poi, mi pare in tutta onestà che durante la corsa i pensieri fluiscono meglio, mi sembra di poter tranquillamente affermare che le migliori "pensate" le abbia avute durante gli allenamenti podistici e in tutti i campi.



Le cose correndo appaiono più nitide, più chiare, si riesce a valutare con più lucidità situazioni e propositi contribuendo molto spesso a risolvere situazioni ingarbugliate.

In una parola mi sembra di poter affermare che correre è diventata una necessità un bisogno uno stile di vita che non mi permette di pensare a farne a meno.

La pratica agonistica, alla mia età, oramai ha un valore relativo, certo a malincuore ammetto che non sono più in grado di affrontare le vertiginose discese dalle bellissime montagne carniche (che tanto mi mancano) con la determinazione e la velocità di una volta, ma certamente nelle gare della domenica piuttosto che cedere il passo all'amico rivale...

Nell'ultimissimo periodo gli acciacchi dell'età e del sovra dosaggio alle corse sembrano darmi tregua ed allora il pensiero corre alla corsa per eccellenza "la maratona" e oltre che da troppi anni diserto, ma non è detta l'ultima parola.

Questo in particolare sarà il prossimo traguardo, senza particolari pretese agonistiche, ma accompagnato da quel magnifico gruppo di amici-podisti dell'Atletica Buia.

Concludendo ai romani del titolo la risposta è giunta pronta e puntuale nonostante la fatica ed anche ovvia "vado a trovà la tu sorella" magari avendone ancora il fiato e il fisico.

#### **Austerity – Ricordi di una iniziazione alla corsa**

Chi di voi ricorda il periodo dell'Austerity ? Molto pochi, temo. In effetti bisogna avere almeno 40 anni per avere qualche minimo ricordo di quel periodo. Correva l'anno 1973, infatti, e si era in periodo di crisi petrolifera a causa della guerra del Kippur, in Medio Oriente. Anche allora una guerra, anche allora un problema petrolifero, anche allora Medio Oriente.

Il prezzo del greggio cresceva a dismisura, c'era la minaccia della mancanza di energia elettrica, di benzina, di tutto quello che è alla base del nostro consumismo quotidiano.

Il governo presieduto da Rumor decise, anticipando quello che sarebbe avvenuto nel resto d'Europa, di adottare

misure restrittive dei consumi petroliferi: nessun veicolo poteva circolare la domenica, locali pubblici chiusi a mezzanotte, programmi televisivi terminati alle 23, illuminazione pubblica ridotta, addobbi natalizi azzerati. La data fatidica in cui scattò il "coprifuoco" fu domenica 2 dicembre 1973.

Questa data cambiò le abitudini festive degli italiani: città e paesi vuoti d'auto, persone a piedi o in bicicletta. Sembrava un mondo irreale, tutti presero la cosa con una certa dose di allegria, in fondo si stava recuperando una nuova dimensione nel rapporto con le cose e le persone. Le distanze si dilatavano, i tempi rallentavano, la calma imperava sovrana, ma solo la domenica.

La cosa durò poche settimane per trasformarsi, nel 1974, nel primo esperimento di targhe alterne, entro lo stesso anno le cose tornarono lentamente alla normalità.

Ma quelle poche settimane furono per molti l'iniziazione al podismo. Al paese di chi scrive venne organizzata per il 2 dicembre 1973 la prima corsa podistica. Si correva, godendo per il privilegio, sulla strada statale e sulle vie del paese.

Era una gara di 8 km e ci fu una partecipazione, che sembrava straordinaria, di un centinaio di persone. Abbigliamenti improbabili: dilagavano le scarpe da tennis Superga (allora di gran moda), pantaloncini corti da calciatore, rare felpe e frequenti maglioni di lana.

Pochissimi furono in grado di correre per tutti gli 8 km, si trattava di quei pochi che, già allora, coltivavano la passione per la corsa fra i lazzi dei passanti ("Dai che sei primo!", "Gli altri sono già passati da un po'", "Guarda che hai i piedi per terra!"). La maggior parte, compreso il sottoscritto, corricchiarono e soprattutto camminarono. Al termine della non competitiva: distruzione generale ma con la sensazione di aver partecipato ad un evento epocale. E fu così perché da quel momento vennero organizzate le prime corse non competitive: l'italiano aveva scoperto la corsa a piedi e il sottoscritto ....l'acido lattico. (ob)

#### **Obiettivi societari**

Nell'ultima seduta del Consiglio (23.02.2006) sono stati definiti gli obiettivi societari per la attuale stagione agonistica, li pubblichiamo perché tutti possano prenderne visione e conoscenza.

In via assolutamente prioritaria vi è la richiesta di partecipazione a tutte le fasi dei Campionati Regionali, che trovate sul calendario, anche per tentare di confermare il riconoscimento dell'Atletica Buja quale Squadra Piu'.

**Infine, si ribadisce il gradimento nella partecipazione a tutte le gare organizzate dalla Società.** La presenza dell'atleta è sicuramente ben accetta in termini agonistici, ma molto apprezzata anche sotto forma di collaborazione organizzativa di qualsiasi titolo, cosa che si può verificare quando non è, per qualsiasi motivo, possibile correre attivamente. La Società ha bisogno dell'aiuto di tutti, in qualsiasi forma questo aiuto venga prestato.

Ricordiamo quindi che le gare che organizzeremo saranno:

- Campionato Regionale Master e Criterium Amatori in pista 24-25 Giugno (con nostra grande soddisfazione, siamo stati candidati direttamente dalla Fidal, un pubblico riconoscimento circa la nostra capacità di organizzare questa particolarissima manifestazione)
- Campionato Regionale di mezza maratona a novembre a Palmanova
- Faedis Canebola - 1 Novembre
- Sulle strade di Ippolito Nievo - 8 dicembre (Mezza Maratona e Staffetta) con nuovo percorso anche sulla ippovia del Cormor
- Staffette partigiane – Faedis 17 Settembre

E poi, chissà.....

#### **Notizie dal campo di gara**

**ULTIMISSIME NOTIZIE DAL GIRO DELL'ELBA**  
**16 MAGGIO ORE 17.00**

Giunge ora una notizia d'agenzia che segnala che la nostra Laura Ursella è passata al comando dopo la seconda tappa del Giro dell'Elba! Facciamo tutti il tifo per lei, sospingiamola al traguardo finale !

### Celebrazione del 2005

Nel corso dell'anno passato abbiamo ottenuto fantastici risultati documentati da parte Fidal con un documento ufficiale di cui riportiamo stralcio. Guardatelo bene: siamo grandi ! Non servono altri commenti.

#### L'ATLETICA REGIONALE PREMIA I SUOI CAMPIONI

##### PALMARES 2005

##### ATLETICA BUJA

###### CAMPIONATI ITALIANI

<i>Categoria Sen/Pro Femminile</i>	<i>Corsa in Montagna</i>	34 <sup>a</sup> classificata
	<i>Cross Corto</i>	43 <sup>a</sup> classificata

###### CAMPIONATI REGIONALI

<i>Categoria Amatori Maschile</i>	<i>Corsa Campestre</i>	<u>Campione Regionale</u>
	<i>Corsa su Strada</i>	2 <sup>a</sup> classificata
	<i>Maratonina</i>	2 <sup>a</sup> classificata
	<i>Corsa in Montagna</i>	2 <sup>a</sup> classificata
<i>Categoria Master Maschile</i>	<i>Corsa su Strada</i>	3 <sup>a</sup> classificata
	<i>Maratonina</i>	<u>Campione Regionale</u>
	<i>Corsa in Montagna</i>	2 <sup>a</sup> classificata
<i>Categoria Sen/Pro Femminile</i>	<i>Cross Corto</i>	3 <sup>a</sup> classificata
<i>Categoria Amatori Femminile</i>	<i>Corsa Campestre</i>	2 <sup>a</sup> classificata
	<i>Corsa su Strada</i>	<u>Campione Regionale</u>
	<i>Maratonina</i>	2 <sup>a</sup> classificata
	<i>Corsa in Montagna</i>	<u>Campione Regionale</u>
<i>Categoria Master Femminile</i>	<i>C.d.S. su Pista</i>	2 <sup>a</sup> classificata
	<i>Corsa Campestre</i>	3 <sup>a</sup> classificata
	<i>Corsa su Strada</i>	3 <sup>a</sup> classificata
	<i>Maratonina</i>	2 <sup>a</sup> classificata

Società Più del Settore Amatori e Masters



Un ulteriore encomio per Nadia Ursella e Barbara Pittino rispettivamente 4° e 5° di categoria TF30.

Anche le prestazioni di squadra sono state eccellenti poiché le classifiche finali vedono al 1° posto la squadra femminile (aridajie!) e al 2° posto quella maschile.

### Maratone varie

I nostri atleti hanno partecipato a diverse maratone di inizio 2006 con lusinghieri risultati, sono infatti fioccati (assieme alle ultime nevi) i primati personali. Ne rendiamo conto di seguito con estratti delle classifiche.

#### 12 Marzo 2006 – Treviso Marathon

MARGIOTTA ANTONIO	02.58.50	Pacemaker
CIRIO ALBERTO	03.08.09	Personale !
GRESSANI LUCIO	03.10.40	Personale !
ZENAROLLA MONICA	03.22.11	
GOTTARDIS ROMEO	03.43.05	Personale !
ZATTI ANDREA	04.19.43	
PAULETTO MARCO	04.19.43	

#### 9 Aprile 2006 – Paris Marathon

MOLINARO STEFANO	03.07.21	Personale !
MOLINARO RINALDO	04.23.16	1° maratona !

#### 7 Maggio 2006 – Vienna Marathon

ALPINI MAURIZIO	03.18.47	Personale !
-----------------	----------	-------------

#### 7 Maggio 2006 – Bavisela Trieste

##### Maratonina

ZATTI ANDREA	01.26.32
GRESSANI LUCIO	01.26.32
PAULETTO MARCO	01.29.09
GUS ROBERT	01.50.03
DE BIASIO ENRICO	01.58.20
MODONUTTI GIULIO	02.04.04

##### Maratona

ZENAROLLA MONICA	03.22.00
MARGIOTTA ANTONIO	03.22.02
GOTTARDIS ROMEO	03.52.04

### San Martino al T. – Campionato regionale di corsa campestre

19 febbraio 2006 – il cross ci dà lustro

Meritano attenzione le splendide prestazioni di squadra in questa competizione, le classifiche finali hanno infatti visto al 1° posto la squadra Amatori maschile, 2° posto per la squadra femminile. In campo Master sono arrivati il 4° posto per gli uomini ed il 2° per le donne. Molto bene.

### Honk Kong – Campionato Mondiale Vigili del Fuoco

Sereno alla conquista della Cina

Chi ha paura della Cina ? Il nostro Sereno Molinaro certamente no. Ai Campionati Mondiali di 1/2 Maratona e di Maratona che si sono tenuti ad Honk Kong ha, infatti, fatto il bis vincendo entrambe le gare. Complimenti Sereno ! Queste tue performance ci inorgogliscono ed al contempo ci rendono molto tranquilli: in caso di intervento da parte dei VV FF potremo contare sul vigile più veloce e resistente del mondo!

### Buja – 4° prova di Coppa Friuli

7 maggio 2006 – la valanga rosa

Come non celebrare nel dovuto modo questa grande giornata nella corsa casalinga di Coppa Friuli ? Come sempre ottime prestazioni di squadra e dei singoli a livello maschile, ma la grande notizia è la vittoria senza appello per le avversarie da parte delle nostre ragazze: 5 nei primi 5 posti ! Che altro aggiungere? Basta la foto (pagina accanto) in cui vediamo in ordine da sinistra a destra le ragazze arrivate al podio: Paola Cannella (5°), Marica Picco (4°), Laura Ursella (1°), Romina Casasola (2°), Barbara Tecchio (3°).



### Assegnato il Premio ABC – Atletica Buja Champion

#### **In occasione della cena sociale**

Come preannunciato nel numero di Dicembre 2005 è stato assegnato il primo Premio ABC.

Ricordiamo che i criteri di assegnazione 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

Vincitore del premio è stato il carissimo Francesco Tamigi cui Saltuario coglie ancora l'occasione di esprimere l'apprezzamento di tutti per le qualità che gli hanno consentito di vincere il premio.

Infine un messaggio che molti desiderano far arrivare al vincitore: Francesco, se svilupperai le qualità atletiche quanto quelle umane potrai aspirare anche ad una finale olimpica....

### Notizie varie e comunicazioni

#### **Un caro saluto ad Alessandro Orsaria**

Ebbene sì, cari amici. Il nostro Alessandro è partito col fardello dell'emigrante alla ricerca di nuove opportunità e soddisfazioni nel suo lavoro di sistemista informatico.

Alessandro, infatti, ha da pochissimo intrapreso una nuova carriera a Gibilterra dove si presume risiederà per diversi anni. Ci ha già preannunciato, però, frequenti ritorni e, considerando che si allenerà su e giù per la rocca aspettiamoci che alla prossima occasione sia più in forma che mai.

In bocca al lupo Alessandro. Ci mancheranno la tua gentilezza, discrezione e disponibilità. Inviaci tue notizie !

#### **I libri consigliati**

Cari amici, in questo numero, nel consigliarvi la lettura di due libri, torniamo a testi che trattano di argomenti sportivi.

Il primo libro è sulla corsa ed è scritto da una grande atleta degli anni 70: Frank Shorter.

#### **Correre. Per il benessere e l'efficienza fisica.**

Editore Tecniche Nuove.

Correre è il sistema più semplice ed economico per mantenersi in forma. Frank Shorter, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Monaco, intende divulgare un metodo originale affinché ognuno, dal principiante all'agonista, raggiunga i propri obiettivi nell'ambito della corsa.

Il volume propone indicazioni per esercizi di potenziamento muscolare, la cui descrizione è corredata di fotografie a colori; un programma di allenamento pensato per coloro che desiderano perdere peso; tecniche e programmi di allenamento suddivisi in base al grado di preparazione atletica (principianti, livello intermedio, livello avanzato); tabelle per l'attività agonistica su distanze dai 5000 metri alla mezza maratona e alla maratona.

Il secondo libro è invece sul calcio o, meglio, su una dimensione particolare del calcio: quella vissuta dal tifoso interista che, ormai, si sta caratterizzando nel processo di evoluzione darwiniana, come una specie a sé stante.

Il libro è figlio del sito Interisti.org che ha raccolto una serie di contributi da parte dei gestori del sito stesso.

**Inter abbiamo un problema... o no?** *Tutto il calcio minchiata per minchiata. Cronache di un anno nerazzurro*

Tutte le quotidiane follie della squadra più nobile del calcio interplanetario, raccontate con ironia, allegria e comicità da Interisti.org, una banda di tifosi senza peli sulla lingua e disperatamente innamorati della propria squadra.

#### **Benvenuti !**

Amici diamo il benvenuto a questi nuovi atleti che si sono aggiunti ad inizio 2006 al nostro folto gruppo:

Buzzolini Mauro  
Modonutti Giulio  
Barban Silvia  
Cargnelutti Luca  
Bearzi Elena  
Tavernini Vittorio

Contiamo di conoscervi tutti quanto prima !

#### **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**

Alleghiamo a questo numero il calendario di tutte le gare per l'anno 2006.

#### **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)