



Un impegno per il futuro

Quest'anno il nostro notiziario, per vari motivi, non è uscito con grande frequenza; è vero che, in questo modo, tiene fede al proprio nome Saltuario, ma è altrettanto vero che la speranza di tutti in nostri numerosi (?) lettori è di poter vedere il nostro foglio con la maggior frequenza di pubblicazione possibile.

Per il 2007 Saltuario vorrebbe rispettare una frequenza di uscita trimestrale, per rendere conto più tempestivamente possibile delle varie gare che si svolgono e per dare un riferimento il più possibile fisso a tutti gli atleti.

L'obiettivo è ambizioso e potrà essere raggiunto solo grazie alla collaborazione di quanti più possibile fra voi. La redazione chiede, quindi, a tutti di fornire il proprio piccolo contributo: scrivendo qualche testo, vincendo qualche gara, arrivando ultimi in qualche occasione, partecipando alle più svariate competizioni, rispondendo alle richieste di interviste (non come qualche amico, che per privacy chiameremo con lo pseudonimo "Olmo Montano", che non risponde alle ripetute sollecitazioni della redazione ...) o distinguendosi in qualunque altro modo. Insomma: fate notizia !

Ve ne saremo grati. Nel frattempo cogliamo l'occasione per ringraziare tutti gli amici che hanno direttamente ed indirettamente collaborato fino ad oggi.

Quelli che ...

Quelli che "quando esce il saltuario"?

Quelli che mi sono già stufato dell'ippovia

Quelli che vi ho inseguiti lungo tutto il percorso ma non sono riuscito a raggiungervi,

Quelli che fanno il pace maker alla maratonina,

Quelli che a Buttrio l'ora passa più velocemente,

Quelli che stanno provando una nuova cura,

Quelli che ormai conoscono tutti i medici della regione ed oltre,

Quelli che Berlino no, Venezia forse, sicuramente Firenze,

Quelli che non faccio Udine ma punto a Palmanova,

Quelli che non puntano a nulla,

Quelli che non ho obiettivi, prendo quello che viene,

Quelli che scoprono a settembre che Baldini ha vinto la maratona europea a luglio,

oh yeah oh yeah oh oh yeah.

Le interviste

Piccole storie di ordinari podisti

I podisti parlano di sé: questa rubrica ha esordito nello scorso numero e continua in questa occasione con il contributo di Marica Picco e Maurizio Alpini che sentitamente ringraziamo.

Come e quando hai iniziato a correre ?

Marica: sono entrata in contatto parlando con una collega che fa parte dell'Atletica Buja e che aveva iniziato grazie ai Corsi di Corsa organizzati dalla Maratonina Udinese. Devo dire che da tempo, mio fratello, già coinvolto in questa attività sportiva con qualche battuta qua e là (tipico dei fratelli) cercava di dirmi che la corsa poteva essere qualcosa di fattibile anche per me. Ma io, forse un po' per pigrizia, forse o soprattutto perché non era il momento giusto, non ho colto il messaggio. Poi, nel 2005 ho partecipato all'incontro di presentazione dei Corsi al Parco del Cormor (...e come pioveva e faceva freddo quella sera...).

In quell'occasione sono partita in questa nuova avventura e ho cominciato ad allenarmi.

Maurizio: corro saltuariamente (giusto per essere in tema), nei momenti in cui non giocavo al calcio per tenermi allenato. Poi, nel 2003, Sandro Stefanini mi chiese se volessi fare la 24 x 1 ora a Fagagna! Risposi di sì ed eccomi qua.

Qual è stata la tua prima corsa ?

Marica: il 10 settembre 2005 ho fatto la mia prima gara a Segnacco di Tarcento e sono stata anche premiata !

Maurizio: la 24 x 1 ora, appunto.

Ma cosa ci trovi di bello in tutto questo faticare ?

Marica: in un anno ho iniziato ad allenarmi, a fare gare e a stare in gruppo, in poco tempo un turbinio di esperienze e di emozioni per me che ho scoperto via via. Si può dire che la corsa mi aiuta un po' a ritrovare me stessa, a prendere spazi per me ed anche, ad apprezzarmi un pochino di più e ad apprezzare la compagnia delle persone sia quando ci ritroviamo per "faticare" sia nei momenti di convivialità.

Maurizio: è come una droga, non posso farne a meno! Potrei non mangiare bere e.....! Be', potrei non mangiare e bere! Era così anche per il calcio!

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

Marica: corro per me stessa e, per il momento, non sono in competizione con nessuno; insomma mi alleno e corro per il piacere di farlo, è una fatica "buona"...

Maurizio: E' per me stesso, innanzitutto, ma di conseguenza anche per la società.

Durante la corsa a cosa pensi ?

Marica: quando corro cerco il più possibile di lasciare in disparte i pensieri per essere completamente con la testa su quello che sto facendo, e, perché no, godendo dei posti nuovi e dei paesaggi che vedo, della natura che mi circonda, della compagnia delle persone che mi affiancano.

Maurizio: se sono solo praticamente a niente! Se mi alleno in compagnia ascolto e parlo.

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

Marica: non ho ancora un tipo di gara che preferisco, alcune esperienze mi mancano ancora.

Maurizio: ? la maratona pesche puoi vedere città diverse! La montagna, ma senza impegno, perché amo la montagna con i suoi boschi e i suoi sentieri, il suo verde e i suoi colori autunnali. Il paesaggio montano poi ti rimane dentro il Cuore! Ma va bene anche una campestre o una corsa su strada perché vuoi mettere un po' di competizione! Arrivare davanti a qualcuno che prima arrivava sempre davanti a te è comunque una soddisfazione, per me!

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

Marica: credo che attraverso l'attività sportiva stiamo facendo insieme un piccolo pezzo di strada della nostra vita, stiamo condividendo, pur ciascuno nel suo essere singolo, una fatica, un'esperienza e questo non è cosa da poco.

Maurizio: non penso sia così, anche perché vedo amicizia e consigli prima e dopo ogni gara.

Eventualmente come pensi si possa fare squadra nell'atletica?

Marica e Maurizio: ? La squadra c'è già ! Prima e dopo ogni allenamento o gara!

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

Marica: allargare le mie esperienze partecipando a corse sempre diverse fra loro.

Maurizio: ? Migliorare il tempo della maratona. Migliorare in Coppa Friuli come MM 45. A lungo termine vorrei fare il cammino di Santiago de Compostela. E lo farò!

Volete lanciare un messaggio o una provocazione agli amici dell'Atletica Buja ?

Maurizio: non voglio dare consigli e neanche provocare alcuno! Penso però che con tutto quello che si corre (in tutti i sensi) durante l'anno dobbiamo pensare anche a divertirci, ma senza dimenticare che c'è gente che sta male e vive male! Io mi ritengo una persona fortunata! Quindi, gniente (con la gn) massaggi, ma solo VITA VITA VITA! W!

Storie autografe

Racconti sulle vie della Mitteleuropa

PRAGA MARATHON

(di Gianni Panfili)

Di tutte le sette maratone cui ho partecipato (Firenze, Treviso, Padova, New York e Milano) quella di Praga, non saprei in quale posizione di gradimento possa collocarla.

Ma andiamo con ordine.

Dopo aver corso la più bella maratona del mondo nel 2005 (NY) ho meditato nell'unire la mia passione per la corsa con la possibilità di visitare belle mete turistiche. Tra queste, e visto il periodo e vista la distanza non particolarmente lunga dalla mia residenza (670 km.), ho inserito Praga, Partenza venerdì mattina, con tutta la famiglia, per un viaggio che si è rivelato, per una serie di coincidenze negative, una "sfacchinata".

Il pomeriggio di venerdì ci organizziamo per visitare il centro storico e, visto che l'expo marathon si trova proprio nel centro, approfittiamo per il ritiro del pettorale e dei vari soliti adempimenti.

Pensavo, vista l'internazionalità della gara, di trovare una grande area riservata all'esposizione del vario materiale e, invece, con stupore accerto che il tutto consisteva in un piccolo e semplice tendone della grandezza di circa 15x40 mt. ove all'interno vi erano la zona iscrizioni e consegne pacchi-gara e alcuni micro-stands di promozione prodotti (tutto a pagamento); una parte finale del tendone era riservata alla marca di abbigliamento che sponsorizza la gara in cui non ho trovato alcun prodotto in promozione o altro. Come di consueto volevo acquistare dei cappellini commemorativi della gara, ma già dal venerdì erano esauriti e si trovavano in vendita solamente degli orologi e delle magliette tecniche tutte dello stesso colore.

Vista l'assenza di stand di abbigliamento tecnico ed altro la mia permanenza, anche per la gioia dei miei famigliari, è durata una decina di minuti riservando così il pomeriggio per visitare il centro storico.

Il sabato, come d'abitudine, dopo aver trascorso la giornata da turista visitando i vari monumenti storici decidiamo, verso le ore 19.00, di portarci, assieme ai famigliari (moglie e due bimbe) nei pressi dell'expo ove era organizzata la tradizionale "pasta Party". Personalmente ritengo l'evento un cosa gradita ed importante in quanto momento di incontro per il popolo di podisti.

Giunti sul luogo segnalatoci, al primo piano di uno stabile, potevamo notare che vi era una terrazza allestita con un paio di piccoli tavolini rotondi (tipo night) senza alcuna sedia e su un lato un tavolone con una persona che serviva della pasta. Consegnò il buono, che avevo trovato all'interno del pacco gara, e mi consegnò un piattino di pasta con un po' di salsa, chiedo gentilmente se ci fosse la possibilità di dare un piattino anche ai famigliari – anche pagando – ma la risposta fu secca "no ticket no pasta". Pertanto, ovviamente, dopo aver mangiato la pasta, in piedi senza alcun appoggio in

quando i pochi piccoli tavolini erano occupati, ci siamo allontanati dal luogo alla ricerca di un ristorante. Passiamo alla gara.

La partenza e l'arrivo sono previsti nella medesima piazza nel cuore del centro storico. Il deposito borse si trovava nelle immediate vicinanze e tutto sommato il servizio si è rilevato molto celere senza grossi problemi.

Grossi problemi invece si evidenziano non appena raggiungo la partenza ove noto le solite transenne con dei cartelli laterali indicanti i numeri dei pettorali.

Innanzitutto bisogna precisare che le transenne posizionate alla partenza continuano fino oltre lo start e che serviranno anche per il ritorno e pertanto se la larghezza per gli arrivi chiaramente è sufficiente, per la partenza il tutto si dimostra particolarmente stretto (circa 5 m). Infatti anche se la via in cui ci si immette consentirebbe una larghezza maggiore, le transenne sono poste al centro strada.

Noto subito come non vi sia una divisione tra le varie segnalazioni dei pettorali; un primo tratto (molto lungo) era riservato dal nr. 1 al 150; successivamente non vi era alcuna divisione: in questo secondo gruppo vi erano tutti i numeri superiori al 150 e potevo anche constatare che non vi era differenziazione fra i numeri neanche in base al personal time (il mio n. 264 – Time h. 2.53 altri numeri di pettorali inferiore con p.t. superiore).

Pertanto dopo aver fatto un piccolo calcolo, ho pensato "o rinunciò al riscaldamento e mi metto già in fila 20' prima della partenza e quindi nei primi posti ovvero faccio il riscaldamento e parto dopo 3/4 minuti" ho meditato e visto che la temperatura era piuttosto calda ho optato per la prima soluzione.

Come al solito ho potuto notare i soliti furbi che, dopo aver effettuato il riscaldamento, pochi istanti prima della partenza, entravano abusivamente nel gruppo dei primi 150 e poi, se venivano scoperti, venivano rimandati dietro la seconda linea davanti a coloro che era lì da circa 20'.

La gara: non voglio negare che per l'evento mi ero allenato duramente per 4 mesi, ma già alla vigilia avevo il sentore che non sarebbe stata una gran gara, visto la temperatura (23°), percorso ondulato e soprattutto con lunghi tratti di ciottolato. Credo che il ciottolato sia stato devastante: composto non da porfido o dai soliti lastroni più o meno grandi in pietra, ma da piccole pietre (cm.5x5) dissestate e posate con molto spazio tra di loro, nonché tratti adiacenti ai binari dei tram. Nonostante l'inconsueta fatica dei primi km, giungo alla mezza in perfetto tempo con una media di 4'04". Il pubblico non dà una grossa mano infatti ad eccezione di alcuni punti in cui si trovano turisti, dopo circa 10 km. Si transita nel centro della città, il resto è quasi deserto e si trova un gruppetto di 3 – 4 persone ogni tanto. In particolare il lungo tratto di andata e ritorno dal 26° al 38° km., in cui si costeggia il fiume "Moldava" fuori dal centro, momento in cui veramente il pubblico può dare una mano, si incontra pochissima gente.

I rifornimenti mi sono sembrati ben organizzati su entrambi i lati con distribuzione di spugne e di acqua in tutte le stazioni, oltre a sali e cibi solubili ai soliti km. 5 – 10 ecc...; Fino al 34° la media non era male (4.04) e da lì in poi che la fatica si è fatta sentire, non credo tutto sommato di aver perso posizioni ma è stata una fatica anche se ho finito con l'ultimo km. a 3.58 e con un finale di 2.54 (69°, 10 cat. e credo 7° degli Italiani – così mi hanno riferito).

Dopo questa gara traggio la conclusione che si debbano diversificare le gare fatte per divertimento e per godersi una vacanza in città storiche ed altro dalle gare in cui si vuole ottenere il tempo cronometrico ed in cui si conosce il tracciato e ci si dedica solo alla gara ogni giorno, anche il giorno prima della stessa rimanendo tranquilli e senza lo stress di girare la città e di alimentarsi in modo corretto.

A quanto detto sopra voglio aggiungere un commento sui famosi "tagliatori", visti di persona.

Io conosco lo spirito di noi podisti che ci porta a partecipare a una maratona al di là di qualsiasi tempo venga terminata: costanza negli allenamenti, fatica, sacrificio, tenacia, rinunce, voglia di dimostrare a se stessi il proprio valore ecc....

Ma non riesco a capire colui che per avere un piazzamento migliore faccia il *furbo*. Facendo un parallelo con il calcio, in questo momento particolare di scandali calcistici, si può capire, in quello sport, le varie motivazioni dei coinvolti (il denaro ad esempio), ma non si riesce a capire il motivo per il quale un maratoneta dilettante debba vantarsi di un risultato che non gli appartiene; ritengo che persone di questo tipo debbano vergognarsi soprattutto nei confronti di loro stessi. Nessuno obbliga un podista a correre una maratona; il podista corre la maratona per se stesso, per cercare il gusto del confronto con sé, per cercare di migliorarsi, per capire quali siano i propri limiti. Colui che taglia il percorso imbroglia inganna solo se stesso.

WIEN MARATHON

(di Maurizio Alpini)

Meno male che sono celtico e anche druido, a detta di qualcuno! Perché? Perché a Vienna ci dobbiamo andare in tre! Ma Max si stira e da' forfait e Oscar, già pronto per partire, si trova con il bimbo con 40 di febbre. E io? Beh, mi sono preparato, Vienna e' una città che amo, ho già pagato l'iscrizione, quindi..., quindi ci vado, eccome! Parto il sabato mattina, inserisco nell'autoradio un MP3 anni 80 e... non riesco neanche a sentirlo tutto, perché in 4 ore sono già in centro città. Ho una amica di vecchia data a Vienna, e' di Villaco e fa la prof di italiano e anche di.....non mi ricordo. Ci incontriamo, deposito la valigia a casa sua e poi ci rechiamo dall'altra parte della città, al Wien Aktiv-Austria Center Vienna. Devo ritirare il pacco gara ed il chip. Nessuna coda nonostante le migliaia di persone incontrate sul posto. Molto ben organizzati! Si parla di 22000 iscritti! Non so quanti, però, alla maratona. Chiudiamo il pomeriggio con la bevuta di 2 birre nella zona dei musei. La cena, invece, la consumiamo nel IV distretto, presso un ristorante gestito da una coppia di omosessuali. Poi giriamo un paio di locali e a mezzanotte si va a nanna. La mattina mi sveglio alle 6. Faccio colazione. Andrea, così si chiama l'amica prof dorme. Siamo d'accordo che ci vediamo dopo, a fine corsa, anche perché deve correggere i compiti dei suoi alunni. Alle 7.20 sono in metropolitana. Circa 35/40 minuti e arrivo al Vienna Center. Si parte da lì. Comincio a scaldarmi, ma vengo chiamato ed invitato ad entrare nella seconda gabbia. Ora gli spazi sono ristretti, specialmente se ti devi scaldare. Ore 9.00: partenza. Nel primo chilometro passiamo sopra il Danubio. Beh, se avete l'occasione di recarvi sul sito, avrete l'impressione di aver già visto qualcosa di simile! New York, il ponte di Verazzano. Ma torniamo a noi! Nei primi 2 km non si sorpassa! Bisogna entrare nel parco del Prater per cominciare a correre e a superare le persone più lente. Vorrei chiudere in 3h e 10' - 3h e 12'. Quindi cerco di mantenere un ritmo attorno ai 4min e 30' al chilometro. Alla mezza giro in 1h e 34min, come ad Ascoli. Faccio due conti: sì, ci dovrei stare! Dimenticavo, lungo il tragitto e' pieno di persone, tante tante persone! Quando arrivo al 25' km vado in crisi di testa. Perché, vi domanderete voi? Perché sto ritornando al parco del Prater! Per circa 3 km giro oltre i 6 min. al chilometro! Al 28° km incrocio un maratoneta, il primo, che poi andrà a vincere. Il suo cartello segna il 38° km. E' lì che, all'improvviso, una farfalla mi si affianca! Aumenta il suo battito di ali! Una farfalla alla quale io comincio a parlare, e lei non vola più veloce, ma restando al mio fianco ascolta le mie parole. Lei c'e' sempre, in ogni corsa, in ogni gara! Accompagna sempre i miei passi! Pensavo di essere solo, ma sapevo anche che qualcuno mi avrebbe accompagnato. Riprendo il ritmo. Quando arrivo al 40° km la strada si allarga! Siamo nel ring! Man mano che

avanzo ci sono sempre più persone ai bordi. L'incitamento e' fantastico! Maurizio ale ale, gema gema, Maurizio supa' supa' (super). Bravo bravo Maurizio. Non sapevo di avere così tanti parenti e amici anche a Vienna! Poi, vengo a sapere che la gente ha in mano un elenco con i nominativi dei maratoneti.

Quindi, quando il maratoneta passa guardano il numero e poi....gema gema! Gli ultimi 500mt sono da tripudio! Si corre in un metro e mezzo. 30/50/100.000 persone accalcate. Qualcuna anche ti tocca! Ecco, finalmente l'arrivo! 3h e 18min. Ho perso qualche minuto, ma so che alla prossima maratona potrò fare di meglio. Consegno il chip, e mi rendono la cauzione, e la prima cosa....? Ovviamente una birra! Una birra che mi riporta di nuovo in forze. E la farfalla? La farfalla e' volata via disturbata da tutte quelle persone, ma so che a breve la rivedrò! Rientro a piedi da Andrea per una doccia. Alle 15.15 parto e alle 19.00 sono già a Buja. E' stata forse la maratona più sofferta e solitaria, ma anche la più bella.

Il premio ABC – la classe non è acqua

Nello scorso numero abbiamo ricordato che il nostro caro Francesco Tamigi ha ricevuto nel 2005 il premio ABC come riconoscimento alla sua disponibilità e convivialità. Francesco dimostra ancora una volta di aver meritato il premio inviandoci un breve testo che riportiamo integralmente.

"Mi premeva molto scrivere queste poche righe di ringraziamento per due motivi: perché è l'unico modo di far giungere questo messaggio a tutti, ma soprattutto perché a voce non ce l'avrei mai fatta! Rimango sempre stupito dai mille complimenti che mi giungono e che sono culminati con il premio ABC. Sono io che devo ringraziare l'Atletica Buja che in questi anni mi ha fatto cambiare abitudini e amicizie, anni che posso dire i più importanti e sereni della mia vita. Ora concludo con la speranza di ricambiare la vostra fiducia, anche in ambito sportivo (sono in crisi nera, no ai pui veng ains). E buone corse a tutti!" Francesco

Notizie dal campo di gara

E' stato un grande anno il 2006! Cari amici, la nostra società ha conquistato importanti vittorie. Quella più difficile da conquistare è stata però l'ultima: il Campionato Regionale di Mezza Maratona a Palmanova del 19 novembre 2006.

La gara ha visto la partecipazione di tutte le società della regione per un numero di iscritti complessivo di 1711 atleti ed atlete di cui 1507 arrivati al traguardo. Numeri veramente importanti che rendono ancora più eclatanti i risultati dei nostri 62 atleti giunti al traguardo: 1° posto nelle classifiche a squadre per Amatori e Master Maschili e 2° posto per Amatori e Master Femminili.

Per non trascurare gli splendidi piazzamenti dei singoli che potrete ritrovare sul sito www.marciatoripalmanova.it. Bravi e grazie a tutti!

Per quanto riguarda altri risultati nel corso del 2006 essi sono stati comunicati a tutti via posta elettronica; crediamo però che molti atleti, specialmente coloro che hanno ottenuto ottimi risultati sulle lunghe distanze avrebbero piacere di vedere pubblicato il loro risultato; nel primo numero del Saltuario 2007 intendiamo pubblicare, con il vostro aiuto, i risultati che i singoli atleti hanno ottenuto nel 2006 in Mezza Maratone, Maratone o altre gare che per ciascuno siano particolarmente significative. Attendiamo vostre notizie dirette in questo senso: inviate pure il vostro risultato e la occasione in cui è stato ottenuto alla redazione.

Benvenuti !

Amici, diamo il benvenuto a questi nuovi atleti che si sono aggiunti nel corso del 2006 al nostro folto gruppo:

Aita Emanuel
Armellini Andrea
Cirota Vincenzo
Botter Antonio
Calligaro Laura
Carlevaris Annalisa
Grion Paola
Kuban Angela
Panfili Gianni
Peressutti Michela
Vidoni Gabriele
Virgolini Daniele
Zavagno Nicodemo

Fatevi conoscere e partecipate alla cena sociale !

Notizie varie e comunicazioni

Le prossime gare

Ricordate che in inverno ci sono le Campestri organizzate dal CSI ! Inoltre segnate **in agenda le seguenti date:**

- **Campionato Regionale di Cross (Bertiolo-25.2.07)**
- **Campionato Regionale Maratonina (Gorizia-4.3.07)**

Cena sociale: 20 gennaio 2007 dalle ore 20.30

Come tutti gli anni ad inizio anno nuovo si svolgerà la cena sociale. Ecco i dati che vi interessano per essere presenti:

Ristorante Al Mulino (Rizzolo di Reana)

Menù

Aperitivi alcolici ed analcolici con olive ascolane, verdure pastellate e salatini caldi

Antipasti

Toč in braide con funghi (polentina morbida con montasio fuso e funghi trifolati)

Primi

Risotto alle mele e pinoli
Cannelloni ricotta e spinaci
Ravioloni rucola e funghi

Sorbetto

Secondi

Filetto al pepe verde
Cervo in salmi con polenta

Contorni

Patate al forno
Verdure crude miste di stagione

Varie

Torta
Spumante
Caffè
Beverande e digestivi comprese senza limiti

Costo: euro 25

IMPORTANTE: Elezione del nuovo consiglio direttivo

Cari amici, in occasione della cena sociale avverrà l'elezione del nuovo consiglio direttivo dell'Atletica Buja; questo rende ancora più importante la presenza di tutti alla cena per poter partecipare in modo attivo a questo importante momento della vita societaria.

Tutti quelli che fossero disponibili ad assumere l'impegno partecipativo all'interno del consiglio direttivo sono caldamente invitati a presentare la propria candidatura ed a comunicarla al consiglio entro le 22 del 19.01.2007.

Orari: le votazioni si svolgeranno tassativamente dalle ore 19.00 alle 20.00 del giorno 20.01.2007. Lo spoglio seguirà immediatamente.

Ricordiamo anche che in occasione della cena il consiglio uscente presenterà il resoconto di gestione per il 2006.

Novità: Siete interessati alla Maratona ?

Dopo averne a lungo dissertato si è concretizzata la nascita del gruppo maratoneti. L'intento del gruppo è essenzialmente di stabilire appuntamenti fissi per effettuare allenamenti di gruppo mirati alla maratona. Si tratterà di appuntamenti complementari all'allenamento tradizionale del Mercoledì e che integreranno le abituali tabelle di allenamento. Si punterà sui lunghissimi e su lunghi in progressione, ma non solo. Giorni preferenziali sarebbero il Martedì, Giovedì, ma soprattutto la Domenica. Leader naturale del gruppo Antonio Margiotta (e chi se no?), l'uomo delle 99 maratone sotto le 3 ore. L'informazione sugli appuntamenti sarà curata dal comunicatore ufficiale Pino Amato e sarà riservata a coloro che renderanno ufficialmente noto di voler partecipare al gruppo

La gita a MONACO

Vi ricordiamo che è stata organizzata una bellissima gita a Monaco di Baviera per i giorni 9.10.11 mar. 2007. Nell'occasione sono previsti allenamenti di gruppo e le relative attività di pre e post integrazione con prodotti specifici a base di malto e luppolo.

Quota di partecipazione: circa 90 euro.

Adesione entro il 3 gennaio 2007 da comunicare ad Andrea Battigello !

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.

Ricordate di rinnovare il vostro certificato medico !

Vi vergognate di presentarvi in slip davanti ad un estraneo in camice bianco ? Non vi piace sudare ed ansimare da soli in uno studio medico ? Non vi restano attaccate le ventose dell'elettrocardiografo ? Allora non siete veri atleti ! Ma soprattutto non siete in regola col certificato medico !

(la redazione)