Edizione N° 11

RESOCONTO ATTIVITÀ 2017

ASD PODISTICA ARONA

48

Editoriale

"Se son rose fioriranno"

Cominciamo dai risultati:
Festari Devis 1° posto - Campione regionale indoor nel getto del peso (Aosta), **Colombo Emanuele** 1° posto - Campione regionale strada (Pettinengo), **Beatrice Motta** 1° posto - Campione provinciale marcia (Novara), **Colombo Emanuele** 1° posto - Campione provinciale pista 1000 metri (Novara), **Pastore Davide** 2° posto - Vice Campione provinciale pista 1000 metri (Novara), **Colombo Emanuele** 1° posto - Campione provinciale cross 2017, **Pastore Davide** 2° posto - Vice Campione provinciale cross 2017, **Colombo Emanuele** 1° posto - Campione provinciale strada, **Pastore Davide** 2° posto - Vice Campione provinciale strada, **Colombo Emanuele** 1° posto - Trofeo multiatleta pista, **Pastore Davide** 2° posto - Trofeo multiatleta pista, **Colombo Emanuele/Pastore Davide/Cocchi Andrea** 1° posto - Trofeo multiatleta cat. Ragazzi, a squadre, **Leonardi Raffaella** 1° posto - Campione provinciale cross 2017 cat. SF40, **Poletti Mattia** 1° posto - Campione provinciale cross 2017 cat. SM40, **Isabella Giovanni** 1° posto - Campione italiano KM50 SM70, **Podistica Arona** 2° posto - Trofeo multiatleta Ragazzi/e, **Podistica Arona** 1° posto - Campioni provinciali cross 2017 (cat. ragazzi/e + cadetti/e).

Passiamo ai numeri:
5 eventi organizzati: ***Lagoni Trail, Cross Rocca, Dagnente di sera, Junior runners meeting, Arona 10K (in collaborazione con PROLOCO Arona)*** più di 2500 partecipanti tra le manifestazioni da noi organizzate. Presenza costante alla festa dello sport di Arona (fin dalla prima edizione), collaborazione con Sport-Promotion, organizzatore di eventi internazionali sul nostro territorio - LMHM, LMM. Totale iscritti al gruppo 195, di cui 35 donne, circa 60/70 volontari impegnati nella realizzazione degli eventi e nelle collaborazioni.

Arriviamo a noi:
Il 2017 è il nostro 12° anno di attività, quest'anno abbiamo aggiunto un'altra gara, il ***"Junior Runners Meeting"***, gara su pista dedicata alle categorie giovanili. Visto il successo della prima edizione, la nostra intenzione e quella di proseguire incrementando la partecipazione e apportando delle novità.
Nel 2018 ci impegneremo in una nuova avventura: organizzare una gara giovanile di corsa in montagna. Teatro di questa manifestazione sarà Dagnente con le sue ben note asperità. A conferma delle capacità di Podistica Arona la gara sarà valida come Prova Unica per l'assegnazione dei titoli provinciali ed abbiamo ricevuto l'invito anche di Fidal VCO per aderire al loro calendario di corse in Montagna.

Considerazioni sparse:
Il consiglio di Podistica Arona, anche se non sempre trova il modo giusto di esprimerlo, è particolarmente orgoglioso dei propri iscritti. Tra questi abbiamo dei veri atleti, che spesso vediamo sul podio delle varie manifestazioni, e semplici appassionati che con la loro partecipazione e vivacità rendono allegre e gioiose le nostre pagine sportive. Non c'è differenza siete, anzi direi siamo, tutti bravi e belli e l'unica bandiera che ci piace alzare per contraddistinguere la nostra società e il nostro modo di fare sport è quella della lealtà sportiva.
Forza e avanti così per tutto il 2018.

Uno sguardo al futuro (i giovani):
Durante lo svolgimento della manifestazione denominata ***"Junior runners meeting"***, abbiamo avuto il piacere di constatare, tra i giovani della podistica Arona, il bel rapporto di gioco e amicizia che si è instaurato, anche grazie all'abilità e dedizione degli addetti della sezione giovanile. Va da se, che la sezione Giovanile rappresenta il nostro futuro e la promozione dei valori sportivi in cui crediamo e che vogliamo diffondere nel nostro territorio.
Proprio in base a queste considerazioni, con notevole soddisfazione, abbiamo notato durante l'organizzazione e lo svolgimento della "Junior Runners Meeting", da parte di chi tra i giovani, per ragioni di categoria, non era coinvolto nelle gare, la disponibilità nel rendersi utili. Abbiamo bisogno di giovani che si sappiano impegnare, così un giorno potranno proseguire il cammino tracciato dalla Podistica Arona con nuove idee, nuove energie e nuovi stimoli e il vedere questi virtuosi comportamenti tra i nostri giovani ci rende sereni. Noi saremo sempre al loro fianco per supportarli, ma non vediamo l'ora di poterci mettere da parte e lasciare a nuove leve il compito di progredire nel nostro sogno.
In coda a queste considerazioni vorrei ricordare che nel 2017 abbiamo sottoscritto con il comune di Arona e assieme alle altre associazioni sportive il patto, per la durata di 3 anni, dello "sport contro la violenza ed il bullismo". Questo si ricollega a quanto già detto, lo sport può essere strumento di educazione come riconosciuto anche dalle istituzioni che hanno avviato l'iniziativa. Nel 2018 proveremo a sottolineare quest'aspetto nelle nostre manifestazioni e quindi abbiamo bisogno di idee, abbiamo bisogno di tutti voi con l'impegno e la partecipazione che siete disposti a dare in base al tempo e alla voglia che avete a disposizione.

Basta poco ... a volte basta anche solo **partecipare**.

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
Abbate	Raffaele	AF 017224	SM60	1955
Accadia	Giovanni	AF 020651	SM55	1959
Amaro	Cristian	AF 020961	SM45	1972
Angelozzi	Adalberto	AF 019600	SM55	1963
Anni	Angela	AF 019192	SF50	1966
Antonione	Ivan	AF022283	SM40	1978
Bacchetta	Bruno	AA009130	SM55	1960
Balzarini	Andrea	AF 020325	SM75	1942
Balzarini	Elena Simona	AF 020941	SF50	1966
Barbaglia	Andrea	AF 020794	SM45	1969
Barbaglia	Paolo	AF 016743	SM50	1964
Barban	Claudio	AK 008717	SM65	1953
Bassetti	Giovanni Alex	AF022255	SM40	1975
Beccati	Alessandro	AF 019855	SM40	1978
Bellodi	Cesare	AF022157	SM35	1981
Billo	Silvia	AF021835	SF35	1982
Borsi	Cristina	AF 021177	SF	1993
Boselli	Alberto Antonio	AF 018518	SM65	1950
Broasca	Jeni Luminita	AF 019225	SF45	1972
Caccia	Roberto	AF 017006	SM65	1952
Caiazza	Domenico	AF018618	SM55	1959
Caligara	Lorenzo	AF 019533	SM45	1973
Calzavara	Francesca Carla	AF 020561	SF35	1982
Campolo	Gisella	AA011552	SF50	1965
Cannistraro	Bruno	AF017954	SM50	1967
Carlini	Carlo	AG000936	SM40	1977
Castaldi	Ivan Lorenzo	AF020766	SM40	1977
Castelletta	Alberto	AF 019292	SM40	1976
Catinelli	Massimo	AF 019207	SM40	1974
Ceffa	Emanuela	AF020792	SF50	1968
Cerutti	Matteo	AF022122	SM35	1980
Cerutti	Walter	AF017018	SM40	1977
Chiappini	Gabriele	AF021541	SM45	1972
Chiarello	Maurizio	AK008369	SM45	1971
Cocchi	Marco	AF 017298	SM50	1966
Concone	Piercarlo	AF022124	SM45	1973
Crevacore	Maurizio	AF 019589	SM45	1973
Cucchi	Angelo	AF 019284	SM55	1963
D'Elia	Antonio	AF021577	SM35	1979
Dagradi	Davide	AF 020560	SM35	1981
Dal Dosso	Alberto	AF 018508	SM40	1976
Dall'Agnese	Davide	AF021408	SM40	1976
Davoglio	Alessandro	AF021427	SM50	1968
De Franco	Mariangela	AF 020040	SF45	1969
Dell'Acqua	Davide	AF020333	SM45	1973
Della Pietra	Andrea	AF018199	SM50	1965
Desiderio	Alessandro	AF017952	SM45	1970
Di Piano	Roberto	AF016075	SM50	1967
Di Stasio	Francesco	AF 018536	SM65	1951
Fabris	Daniele	AF020190	SM40	1978
Fedele	Roberta	NA015819	SM40	1977
Festari	Gionata	AF019852	SM50	1967
Fiori	Davide	AF 017880	SM45	1973
Fumagalli	Stefano	AF 020591	SM45	1972
Galbier	Roberto	AF 018224	SM65	1952
Galuppo	Bruno Leandro	AF 017959	SM50	1968
Gambarini	Alberto	AF019853	SM	1987
Genesi	Ilaria	AF020818	SF	1992
Gentina	Damiano	AF 018359	SM35	1983
Gioiosa	Fabrizio	AF021296	SM40	1976
Gioria	Valter	AF022123	SM50	1966
Godi	Franco	AF 019281	SM55	1960
Guerra	Fabrizio	AK 009364	SM45	1972
Ibba	Iolanda	AA 011536	SF60	1955
Isabella	Giovanni	AF 017328	SM70	1947
Julita	Gianluca	AF 018694	SM45	1973
Labanca	Maurizio	AA010229	SM50	1965
Ladolfi	Cristian	AF 020652	SM35	1982

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
Ladolfi	Stefano	AF021517	SM	1986
Laghetto	Maurizio	AF 019509	SM40	1974
Latella	Demetrio	AK 008396	SM50	1966
Ibba	Fabian	AF 019303	SM35	1976
Leonardi	Raffaella	AF 017857	SF40	1977
Lometti	Roberto	AF 020970	SM45	1972
Magistro	Nunzio	AA 011791	SM60	1955
Malizia	Filomena	AF022288	SF65	1949
Mannino	Giuseppe	AF 016567	SM60	1957
Marconi	Fabiano Alessio	AK 009842	SM50	1968
Masnaghetti	Fabio	AK001296	SM50	1964
Matinata	Nicola	AF021460	SM50	1965
Mattachini	Barbara	AF 018615	SF40	1974
Mattioli	Gabriele	AF020812	SM50	1967
Meani	Alessandro	AF021855	SM40	1976
Melini	Alberto	AF 020661	SM40	1975
Melotto	Alessandro	AF019868	SM40	1975
Montonati	Adele	CA033407	SF35	1981
Montonati	Elena	AF 020348	SF45	1969
Mora	Monica	AF021814	SF50	1965
Nizzolini	Alberto	AF015655	SM55	1961
Novella	Diego	AF019815	SM45	1970
Olearo	Federico Maria	AF019501	SM55	1963
Orlando	Luca	AF 017878	SM35	1981
Paffoni	Paola Rita Carla	AF021424	SF45	1972
Parachini	Marco	AF021429	SM40	1976
Pavanello	Roberto	AF021063	SM45	1971
Petrini	Simone	AF021290	SM35	1981
Piccolini	Fabio	AF019844	SM50	1968
Pisaturo	Giuseppe	AK 009284	SM70	1947
Poletti	Mattia	AF021786	SM40	1977
Ponti	Andrea	AF 017960	SM45	1970
Possi	Franco	AF 019191	SM50	1964
Preti	Enzo	AF 015192	SM45	1973
Preti	Paolo	AK 008223	SM45	1973
Ragazzoni	Andrea	AF 020349	SM45	1970
Rattazzi	Elisabetta	AF 021007	SF50	1965
Richeri	Fabio	AF 020674	SM45	1970
Rigoni	Maria del Carmine	AF022457	SF55	1959
Rizzi	Mauro	AF020242	SM45	1969
Roncarolo	Matteo	AF 018493	SM40	1976
Rosselli	Eleonora	AF 017716	SF40	1974
Rossi	Andrea	AF 020592	SM35	1979
Rossi	Damiano	AF 018520	SM40	1974
Rossi	Marco	AF 017670	SM40	1975
Sacco	Paolo	AF018659	SM40	1974
Schiattarella	Vincenzo	AF 018109	SM45	1970
Silvani	Federico Angelo	AF021297	SM60	1954
Tagini	Maurizio	AF 021041	SM45	1971
Talarico	Pasquale Stefano	AF021430	SM40	1978
Talarico	Sandro	AF020771	SM45	1972
Tarabbia	Walter	AF 020264	SM65	1952
Tedesco	Francesco	AF021961	SM40	1974
Tonello	Giuseppe Carlo	AF 018356	SM60	1954
Trattenero	Iacopo	AF020317	SM35	1981
Travaini	Elisa	AF 018213	SF40	1977
Travaini	Edoardo	AF 016930	SM60	1954
Vason	James	AF 018622	SM40	1975
Veziaga	Carlo Alberto	AF021261	SM50	1964
Vicario	Luciano	AF 020201	SM40	1970
Viggiano	Vincenzo	AF021465	SM35	1980
Villaraggia	Marco	AF021484	SM50	1968
Vincenti	Mario	AF 017329	SM60	1958
Zaffiretti	Gabriele	AF 018096	SM50	1967
Zanetti	Michela	AK 008497	SF45	1973
Zenone	Franco	AF021426	SM60	1958
Zoppis	Barbara	AF018592	SF35	1981

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
CATEGORIE GIOVANILE				
Aru	Federico	AF021756	CM	2003
Caresana	Kirill Andrea	AF022455	AM	2001
Ciampini	Greta	AF021659	AF	2002
Cocchi	Alice	AF020684	EF-A	2007
Cocchi	Andrea	AF020685	CM	2004
Colombo	Emanuele Carlo	AF021186	CM	2004
Dell'Acqua	Petro	AF020853	RM	2006
Ferraro	Angelica	AF021525	CF	2003
Festari	Devis	AF021288	AM	2002
Festari	Loris	AF021016	CM	2004
Giromini	Francesco	AF022409	EM-A	2007
Gullì	Enea	AF022452	RM	2006
Landi	Luca	AF021198	EM-A	2007
Lo Grasso	Alessandro	AF020789	EM-A	2007
Manzini	Filippo	AF022454	AM	2001
Motta	Beatrice	AF020993	RF	2005

Atleta		N° tessera	Cat.	Anno
Negrato	Chiara	AF020855	RF	2005
Negrato	Samuele	AF020854	CM	2003
Orifici	Samuele	AF022357	CM	2007
Orlando	Jacopo	AF020852	EM-A	2004
Pastore	Davide	AF020388	CM	2004
Pellegrino	Chiara	AF019306	PF	2009
Poletti	Beatrice	AF021291	EF-B	2007
Poletti	Tommaso	AF020851	EM-A	2008
Ponti	Lorenzo	AF021065	EM-A	2005
Ponti	Mattia	AF021064	RM	2008
Raimondi	Filippo	AF021205	RM	2005
Travaglini	Laura	AF020065	JF	2006
Travaglini	Lucia	AF020891	RF	2000
Veziaga	Francesco	AF022211	JM	2000
Zoppelletto	Sara	AF020832	RF	2006

SOMMARIO

EDITORIALE 1

ELENCO ISCRITTI 2

UNA COPPIA D'ALTA QUOTA! 4

JUNIOR RUNNERS 2016/2017 6

INFO FIDAL LA DIVISA 8

LE NOSTRE GARE Lagoni Trail Cross Rocca 10

C'era una volta ... la 10 KM *(breve storia felice)* 12

UOMINI CHE ODIANO LA CORSA 13

LA MIA PRIMA MARATONA 14

AMSTERDAM MARATHON 2017 15

CHICAGO MARATHON 2017 16

SWIMRUN cheers 2017 18

ASD PODISTICA ARONA :

ASD Podistica Arona è una associazione sportiva regolarmente iscritta presso il registro delle associazioni sportive del CONI e affiliata FIDAL sin dalla sua costituzione.

ORGANICO 2017

- presidente: Barban Claudio
- vicepresidente: Galuppo Bruno Leandro
- segretario: Ponti Andrea
- consiglieri: Cocchi Marco, Di Piano Roberto , Leonardi Raffaella, Rosselli Eleonora
- medico sociale: Dott.ssa De Ruvo Mirella
- tecnico: Cocchi Marco
- istruttori giovanile: Cocchi Marco, Fabris Daniele, Borsi Cristina, Giulia Bissacco
- soci atleti: 165 (dato al 31.12.2017)

REDAZIONE EDIZIONE Nr 11

- Responsabile e redattori: **Leonardi Raffaella**, Ponti Andrea, Galuppo Bruno, Di Piano Roberto
- Grafica e impaginazione: Di Piano Roberto, Zucchelli Roberto

di Bruno Galuppo

Una coppia d'alta quota!

Franco & Angela

Anni Angela e Possi Franco due associati della Podistica Arona dal lontano 2009 che ogni anno si inventano qualcosa di nuovo …si sa la passione per la corsa non ha confini.
I nostri amici hanno incominciato negli scorsi anni a dedicarsi alle lunghe distanze, sull'onda di altri amici associati, come ad esempio il mitico Giovanni Isabella.
Ormai le 100 Km del Passatore (per chi scrive sono un miraggio) i nostri baldi atleti ne hanno già corse cinque, conseguendo così l'agognato piatto ricordo.
Nel 2016 si sono avvicinati alla VCO TOP RACE e nel 2017 la partecipazione a questo circuito li ha portati agli onori della cronaca.
Iniziamo per gradi, la VCO TOP RACE che cos'è?
E' un circuito di 13 gare trail che si svolgono nel territorio del VCO, con 800 chilometri di sentieri e 40.000 metri di dislivello, i percorsi spaziano per tutte le valli, i monti e i laghi della nostra zona, sicuramente suggestivi e allo stesso tempo impegnativi, diurni ed anche notturni.

Come funziona la graduatoria?
Oltre ai vincitori delle singole tappe, vi è la classifica generale della VCO TOP RACE riservata ai chilometri percorsi, in questa classifica non conta il piazzamento ma la costanza nel concludere le gare e la fedeltà al circuito. Questa bella avventura ha portato Franco e Angela a trionfare nella classifica finale maschile e femminile, che si riporta in seguito.
Un particolare che possiamo notare dalla classifica è che in un calendario di tredici gare il nostro Franco ne ha corse quattordici, com'è possibile? Semplice alla BUT FORMAZZA ha corso prima la 85K e dopo l'arrivo è ripartito a correre la 35K, giusto per provare una distanza più lunga in vista dell'UTLO di fine stagione.
Anche Angela lo ha accompagnato in questa prova doppia in Formazza, così che anche lei ha 13 gare nel tabellino anche se, purtroppo a causa di un infortunio ne ha dovuto saltare una, la citata prova finale dell'UTLO.
Per saperne di più chi meglio dei protagonisti può parlarne?
Inizia Franco: "la VCO TOP RACE è una faticaccia!!! Questo è d'istinto quello che ti vien da dire perché non è facile riuscire a partecipare a tutte le tappe del circuito in quanto si devono programmare, il lavoro, le ferie, gli impegni vari della vita quotidiana in funzione delle gare. Però se analizzo bene il percorso fatto tante sono le storie da raccontare, le emozioni vissute,

LE GARE	
OSSOLA TRAIL	9 aprile
ORNA TRAIL	22 aprile
TRAIL DEL MOTTY	7 maggio
MARATONA VALLE INTRASCA	4 giugno
GRAN BUCC RACE	18 giugno
STRA' GRANDA MONTEROSA	25 giugno
MOZZAFIATO SKY RACE	9 luglio
BUT FORMAZZA	15/16 luglio
VAL BREVETTOLA RACE	23 luglio
LA VEIA SKY RACE	27 agosto
RAMPIGADA	20 agosto
LM ZIP LINE TRAIL	17 settembre
ULTRA TRAIL LAGO D'ORTA	20/21/22 ottobre

passando da gioie e dolori, le corse vissute in questo modo sono proprio come la vita, non tagliano fuori nulla, vanno affrontare metro dopo metro.
Un ricordo particolare è legato all'ultima tappa dell'ULTO. E' una gara molto impegnativa dove sono stato male ma mi sono ripreso, si potrebbe dire che la seconda parte è andata meglio della prima nonostante la fatica.
Indimenticabile è stato sentire il rintocco delle campane della Chiesa di Omegna che annunciavano il mio arrivo e che sarei riuscito a concludere la gara in meno di 30 ore, un emozione unica e bellissima."

Angela aggiunge: "aver partecipato a tante gare, aver fatto tanti chilometri, come detto è stato certamente impegnativo ma la soddisfazione nel dire di avercela fatta è grandissima. Aver condiviso con Franco l'esperienza è stato molto bello, ci ha fatto "ingegnare" su come organizzare tutte le gare e trovare anche il tempo per allenarsi ad affrontarle. Infine molto importante e stato poter condividere con altri podisti le tante gare così particolari; ci siamo ritrovati in molti, gara dopo gara, a raccontarci quelle passate, vivere quelle in corso e prepararci a quelle future del circuito."

In conclusione i nostri amici ci invitano a correre con loro nel nostro magnifico territorio, certo non per tutti sarà possibile farlo per svariati motivi, ma il desiderio non deve svanire mai ed almeno qualche tappa della VCO TOP RACE sarà un traguardo raggiungibile.

LA CLASSIFICA

Posizione	Cognome Nome	Km	Numero Gare	Sex	Pos/sex
1°	**POSSI FRANCO**	**577.53**	**14**	**M**	**1**
2°	DOFF SOTTA MARCO	543,53	13	M	2
3°	REGAZZONI MASSIMO	539,53	13	M	3
4°	DEL NUNZIO ANDREA	504,53	13	M	4
5°	RUGA SERGIO	471,53	13	M	5
6°	CORTI FEDERICO	463,53	11	M	6
7°	CARIGI ALESSANDRO	447,53	13	M	7
8°	COSTANTIN PAOLO	447,03	13	M	8
9°	**ANNI ANGELA**	**444.53**	**13**	**F**	**1**
10°	VALSESIA ANDREA	436,53	12	M	9
11°	IEMMA CRISTIAN	393,03	8	M	10
12°	SCHIAVINI FEDERICA	392,53	11	F	2
13°	ISEPPATO SILVANO	376,00	8	M	11
14°	GULINATI BARBARA	355,03	13	F	3
15°	TEDESCO FRANCESCO	350,53	10	M	12
16°	FERRI TIZIANO	340,53	11	M	13
17°	BOTTEGAL RAFFAELE	334,53	12	M	14
18°	PESCARI LUCA	330,50	9	M	15
19°	SEGANTIN STEFANO	318,00	5	M	16
20°	BRONZETTI CLAUDIO	311,03	12	M	17

di Marco Cocchi

JUNIOR RUNNERS
stagione 2016/2017

Un altro anno è passato e come sempre qualcuno abandona e qualcuno arriva.

La pattuglia dei ***JRUNNERS*** quest'anno si è arricchita di altri validi atleti, che hanno dimostrato in questi primi mesi il loro valore.
Dall'inizio della nuova stagione, siamo cresciuti tanto, anzi tantissimo e questo si deve alla serietà e all'impegno di questi ragazzi, che alla sera si ritrovano in pista, dove freddo, pioggia e neve non fermano la loro voglia di divertirsi facendo quello che amano di più, e quello che abbiamo fatto in questa stagione ne è la dimostrazione.

La prima soddisfazione arriva ad Aosta, con il titolo regionale nel getto del peso vinto da Devis Festari.
Nei campionati provinciali pista, a Novara in primavera, arrivano altre soddisfazioni con il titolo provinciale marcia vinto da Beatrice Motta, e nei mille metri piani facciamo addirittura la doppietta sul podio, con il titolo vinto da Emanuele Colombo, seguito da Davide Pastore.
Sempre in pista si è disputato il trofeo multiatleta dove si premiava l'atleta che durante tutta la stagione otteneva i migliori risultati nelle varie discipline dell'atletica leggera. E anche qui, nella categoria ragazzi doppietta con Emanuele Colombo e Davide Pastore. Nella categoria cadetti terzo posto per Devis Festari nella classifica finale e titolo lanci conquistato.
A ottobre a Pettinengo in prov. di Biella, come di consueto si aggiudica il titolo regionale strada delle categorie giovanili e il nostro Emanuele Colombo non se lo lascia scappare.
Ma è nel campionato provinciale cross, quest'anno disputato su quattro gare, che facciamo veramente bene. Emanuele Colombo vince la categoria ragazzi, seguito da Davide Pastore ed al quarto posto da Samuele Orifici, mentre nelle ragazze Chiara Negrato si classifica seconda.
Ultimi titoli in palio quest'anno sono i provinciali strada disputati a Novara a dicembre dove Emanuele Colombo e Davide Pastore rifanno doppietta con il primo e secondo posto. Quarto Samuele Orifici.

A livello societario ci aggiudichiamo il titolo provinciale cross, il titolo provinciale multiatleta cat. ragazzi con (Emanuele Colombo-Davide Pastore-Andrea Cocchi), siamo secondi nel provinciale cat. ragazzi+ragazze.
Per due volte andiamo sul podio al terzo posto nel campionato montagna nelle tappe di Bognanco e Domodossola.

Oltre ai trofei vinti, una nuova esperienza quest'anno è stata la partecipazione al Summer Camp a luglio organizzato dalla Federazione al villaggio olimpico del Sestrierre. Una settimana in montagna, dove i nostri ragazzi hanno avuto la possibilità di confrontarsi con atleti provenienti da tutta Italia, sotto la supervisione di allenatori nazionali.

A livello organizzativo, oltre al cross della Rocca per le categorie giovanili, oramai giunto alla settima edizione, a giugno, a Dormelletto abbiamo organizzato una gara provinciale pista che rientrava nel trofeo multiatleta organizzato da FIDAL Novara.
Per la prossima stagione oltre alle due gare che ripeteremo di sicuro, ci hanno assegnato una tappa del circuito provinciale di corsa in montagna del VCO che si disputerà a Dagnente.

Un ringraziamento particolare da parte mia e di tutti i ragazzi va a tutto il consiglio direttivo di Podistica Arona (Claudio, Andrea, Roberto, Bruno, Eleonora e Raffaella) per il prezioso aiuto dato ogni volta che ne abbiamo avuto bisogno.

... e adesso ripartiamo con un 2018 ricco di obbiettivi, tutti assieme, tutti uniti, come sempre, perché siamo una grande squadra, siamo i ***JRUNNERS*** e, a differenza di altri sport noi **NON ABBIAMO PANCHINA,** siamo tutti protagonisti.

VOLUZIONE
Borgomanero

323

TeaM Atletica Mercurio
Podistica Arona
Atletica Bellinzago

Jrunners

del consiglio direttivo

DIVISA SOCIALE

Facciamo chiarezza

A seguito dei tanti dubbi che qualche associato ha manifestato a proposito dei regolamenti ufficiali della FEDERAZIONE, vogliamo fare chiarezza su un argomento preciso, quale l'uso della DIVISA SOCIALE.
Nell'art. 7 del regolamento federale, relativo ai Diritti e Doveri della Società, si fa riferimento all'obbligo della maglia sociale nelle competizioni ufficiali.
Di seguito riportiamo il sottoparagrafo specifico:

DIRITTI E DOVERI DELLA SOCIETÀ
G) sorvegliare che il comportamento e l'abbigliamento dei propri atleti e tesserati siano decorosi e decenti. In particolare, le Società curano che gli atleti indossino esclusivamente la maglia sociale in tutte le competizioni ufficiali. La mancanza della maglia sociale nelle manifestazioni ufficiali, è punita con un'ammenda comminata dal competente organo di giuria in campo e versata al Comitato Regionale territorialmente competente.
AMMENDA
Per mancanza della maglia sociale di un atleta delle categorie All/Jun/Pro/Sen/Mas in ogni fase di tutte le manifestazioni è applicabile un'ammenda alla società di Euro 100.00 (cento).

Vi invitiamo inoltre a consultare il sito ufficiale della FIDAL per dubbi su qualsiasi altro argomento oppure chiedere direttamente a qualche membro del consiglio direttivo. Sarà nostra premura cercare di dare sempre spiegazioni al fine di evitare di incorrere in ammende per mancata conoscenza.

134

514
647
646
515

1137
306

37

141
130

193
206

Lagoni TRAIL

Ci sono cose che la Podistica Arona sa far bene, come organizzare belle gare di corsa, ma ci sono anche cose che solo la Podistica Arona sa fare, come il ristoro alcolico al 18°Km di un'impegnativa gara di trail running da 21Km.
Se non ci credete ... iscrivetevi all'edizione 2018 e fate la sosta al momento giusto, è facile individuare la mitica combricola targata Podistica Arona, capeggiata dal nostro capitano **Edo Travaini**.

CROSS DELLA ROCCA BORROMEA

La Corte della Rocchetta

L'edizione 2017 del Cross della Rocca è stata portratrice di alcune novità: l'adesione al Cross 2 Regioni e il restauro della torre Mozza che ha reso il nostro contesto di gara ancora più bello e paesaggisticamente parlando più spettacolare.
Il cross, disciplina bellissima che in passato era l'allenamento invernale dei grandi campioni, negli ultimi anni è stato un po' sottovalutato, forse passato di moda. Per rivitalizzare questi eventi abbiamo provato appunto a creare una join venture tra due regioni: Piemonte e Lombardia mettendo in calendario 4 date e un premio per le società con maggior numero di partecipanti.
Siamo soddistatti dei risultati e nella prossima edizione la formula sarà ripresa con lo scopo di portare sempre più atleti sul campo di gara.
E poi, si le mode cambiamo ... ma spesso ritornano.

di Alberto Borroni

C'era una volta ... la 10 km

(breve storia felice)

C'era una volta una regina chiamata "la 10 km". Essa regnava incontrastata su una popolazione, i podisti, suoi fedeli sudditi.

Naturalmente era una monarchia quindi il giorno comandato, la domenica, tutti rendevano grazie alla sovrana partecipando alla gara a Lei intitolata: la 10 km. Si trattava di una corsa, generalmente in campagna e per le vie dei vari borghi del regno, che impegnava tutti, adulti e bambini, in egual misura e senza nessuna distinzione. Alla fine ci si ritrovava al ristoro a festeggiare e congratularsi anche con l'ultimo arrivato.

Dopo qualche anno sua maestà, pensando di rendere il suo popolo ancora più affezionato, decise di integrare l'appuntamento domenicale aggiungendo percorsi più corti (per i bimbi) e più impegnativi, in montagna, (per i più professionali). Si fece aiutare da un gruppo di fedelissimi trasformando di fatto la monarchia in un'oligarchia.

Ma come sappiamo l'appetito (sia dei sudditi che degli oligarchi) vien mangiando e ben presto le semplici corse in montagna si trasformarono in trail ed addirittura ultra-trail che presero talmente piede (scusate il gioco di parole) che sua maestà "la 10 km" pensò addirittura di essere stata invasa dalla vicina Inghilterra….ohibò.

Tuttavia ciò che da principio non faceva altro che rallegrare la sovrana aveva cominciato poco a poco a starle un po' "indigesto".

Tutta questa "offerta" non faceva altro che allontanarla dall'amato popolo che correva, letteralmente, ai quattro angoli della terra conosciuta per inseguire sfide più "esotiche" e lasciando lei "la 10 km" sola e sempre meno frequentata.

Con il passare degli anni si era addirittura creata una frattura tra chi rimaneva ancorato alla tradizione e chi guardava al futuro.

Questa spaccatura fu quindi terreno fertile per la creazione di due regni: quello della regina "la 10 km" e quello di sua maestà il re "faccio trail ed ultra". Poteva scoppiare addirittura una guerra civile.

Ma le favole, quelle belle, hanno sempre il lieto fine e quindi il buonsenso prevalse su tutto e tutti: "la 10 km" e "faccio trail ed ultra" celebrarono uno sfarzoso matrimonio (aiutati dagli sponsor) ed ebbero una meravigliosa creatura che chiamarono "varietà" che è sempre e comunque sinonimo di ricchezza e pluralità.

Quindi viva la varietà e che abbia lunga vita nel regno dei podisti !

A questo punto Vi chiederete "ma cosa ci azzecca questa favola con gli AMATORI ?" Semplice: "da sempre ed ancora oggi, i più assidui frequentatori della 10 Km non sono forse i poveri tapascioni amatori ?" Ecco quindi spiegato l'arcano.

Ciao e buon anno a tutti.

di Cristian Ladolfi

Uomini che odiano la corsa

Ho sempre odiato correre…quando c'era l'atletica in televisione cambiavo canale…quando incrociavo in macchina qualche podista ho sempre pensato…che sfigato…

…io giocavo a calcio…ruolo? Ovviamente portiere….perché era il ruolo dove si correva di meno…

Ho sempre odiato la preparazione estiva.. quella in cui anche noi portieri dovevamo "fare il fondo" quindi…via a interminabili corse e a noiosissime ripetute (ho raccontato per anni l'aneddoto di un allenatore particolarmente sadico che ci aveva fatto fare 7 volte i 1000…mamma mia…sette!!!) In più ero contentissimo di fare uno sport di squadra perché in squadra si fa gruppo…ci si diverte..ci si svaga…poveri i podisti che praticano uno sport individuale.. chissà che tristezza…che solitudine…che noia…

Pensavo…

Tutto è cambiato quando un menisco… un'operazione…un errato recupero e scelte mie sbagliate hanno posto fine alla mia (comunque ingloriosa) carriera calcistica….

Nei due anni in cui sono stato fermo ho iniziato a ingrassare…e cosa fa l'italiano medio quando vede il suo ventre gonfiarsi…ovvio…inizia a correre…

Era il giorno 4 marzo del 2012 e quando ho visto la bilancia segnare 90kg sono sceso in garage, ho riesumato un paio di scarpe da ginnastica delle superiori, calzettoni e pantaloncini da calciatore, un'improbabile tuta dell'adidas e sono uscito a correre…

Tornato dal giro dell'isolato (scoprirò poi essere di mt 1750) ero più affaticato di ultramaratoneta all'arrivo….più sudato di un muratore ad agosto… ma con una soddisfazione che non provavo da diverso tempo…

Da quella prima uscita sono aumentati i km..le uscite..i materiali…le motivazioni.. le gare…quello che non è mai diminuito è stata la soddisfazione…la felicità e la beatitudine che ho provato la prima volta… ecco…quel senso di benessere e pac l'ho riprovato al termine di ogni uscita…da solo.. in compagnia..in gara o in allenamento… sempre…

Ripenso a me stesso prima di correre…

Ero teso prima e durante la partita…ero nervoso se non si vinceva…sempre ipercritico verso di me..gli allenamenti erano molto spesso carichi di tensione…

Invece adesso? Adesso stacco dai problemi e sono felice…ho scoperto che sport individuale non significa solitudine…anzi… ogni podista ha sempre molti amici con cui uscire a correre…con cui condivide la stessa passione…con cui va insieme a fare le gare…

Ho scoperto il significato più puro della parola sport…le nostre gare sono popolate da centinaia di persone che non gareggiano per vincere ma solo per stare meglio con se stessi…per stare in compagnia…per superare i propri limiti…e dai visi a fine gara traspare soddisfazione e felicità

Ma come facevo a odiare la corsa?

di Monica Mora

La mia prima Maratona

Mi piace correre, anche se sono lenta. Mi godo il panorama in mezzo allo splendore della natura. Con la mia andatura turistica, insieme agli amici, riusciamo anche a ridere e scherzare.

Sto quasi sempre nel mezzo, più vicina agli ultimi, non perché quelli davanti siano cattivi ma solo che per me i primi sono irraggiungibili. È comunque sempre molto bello… ed è un periodo che pensavo alla maratona.
So benissimo di non essere in grado di farla come si dovrebbe fare…
Non ho mai corso più di due ore e mezza, non ho mai corso più di 25 km (e al mio ritmo da tartaruga),
so benissimo che per prepararsi ci vogliono almeno tre mesi e, per come corro io, almeno cinque ore per concluderla… e che per quest'esperienza non basta la resistenza ma ci vuole anche la testa.
Ci ho pensato per giorni e giorni, poi ad Agosto durante le gare che fanno al lido di Gozzano le 10 in 10, ho conosciuto Sara ,una ragazza che ne ha fatte quattro.
Certo in 7 ore 30 o 7,15… Quasi interamente camminando. Bene mi ha convinta! Così visto che conoscevo il percorso avendo fatto già la mezza mi sono detta "prova divertiti e al limite ti fermi al giro dei 21" Si ho deciso di provare almeno a camminare, soprattutto e a corricchiare, ogni tanto per ben questi fatidici 42 km.
E poi ho pensato tanto a Betty che con la sua determinazione è sempre riuscita a tagliare il traguardo.
Ho accennato la cosa ai miei amici e hanno pensato in un primo momento scherzassi, poi quando hanno capito che parlavo seriamente hanno cercato di dissuadermi, ma ormai ero decisa.
Secondo alcuni arrivare dopo 4 ore in maratona ha poco senso, ma ora che ho provato… ha senso ve lo garantisco!!
Vuol dire comunque aver provato a percorrere un percorso per me impensabile
E così ,un po' titubante,mi sono iscritta. Edoardo mi ha vista sola e agitata prima della partenza e insieme alla moglie Carla mi hanno fatto coraggio.
Non vi nascondo la paura, oltre all'emozione, all'ansia, una paura fatta di rispetto per una prova sconosciuta. Non sapevo dove il mio corpo potesse portarmi ma il solo pensiero di correre e camminare per almeno 7 ore di fila era qualcosa di veramente gigante da superare per me.
Mi sono detta…che senso avrebbe se un qualcosa di tanto bello fosse anche semplice da ottenere e conquistare…non ci sarebbe soddisfazione.
E dire che il mio primo pensiero quando il mercoledì precedente ho tagliato il traguardo dei canonici 21km è stato: "Ma come cavolo posso pensare di poterne fare 42!"
Durante il percorso dei 21km non ero stanca, non c'era nulla che mi facesse male anche se i lacci delle scarpe "urlavano tutta la loro sofferenza".
Non so, forse a volte nella testa ho delle pigne e non ragiono, così deciso di farla…ed e' fatta!
Al 20 km sorridevo, al 25km ancora sorridevo, e quasi mi spiaceva che avevo fatto il primo giro di boa per andare verso la fine, al 30km invece ho pensato "MA CHI MI HA CEMENTATO LE GAMBE!
CHI MI È SALITO SULLA SCHIENA?!" Ogni passo su quella salita mi sembrava impossibile, pensavo di arrendermi, poi piano piano ho ricominciato, mi sono detta ne mancano solo dodici, dai una gamba d'oro ed è fatta, cammino un po' …no, non va bene, basta camminare, ricomincio a correre. I primi passi pesantissimi,
al quarantesimo km mi sono sentita come una vecchia auto diesel che fa fumo, tanto fumo ma continua a marciare.
E poi 41 km… NODO IN GOLA, 42 km ma con quei 100 metri che non finiscono mai e fatico a vedere, vedo sfocato perché gli occhi sono appannati.
Ma questa volta non per il sudore ma per i lacri-

Pensieri PRE … in ordine sparso

Domani mi metterò veramente alla prova perché quando i muscoli delle gambe si irrigidiranno, i piedi diventeranno tavole di legno, in testa ogni pensiero si farà confuso, farò di tutto per ridare il giusto imput al mio corpo.
Per una come me, con pochissimo allenamento, senza fiato, senza fisico, i 10km sono già una sfida. So cosa significa percorrerne altri dieci, ma come trovo la forza per sopportare molte cose nella vita quotidiana, ci proverò per trovarla anche questa volta nella corsa.
Cercherò di superare quei momenti di fatica fisica con messaggi positivi proveniente dal mio cuore… e anche con un po' di sana follia.
Non voglio prefissarmi un tempo, la voglio correre tutta con le mie gambe, con la mia testa, con la mia fatica, con la mia gioia. Avrò tempo per migliorare. E sarò felice di condividere le mie gioie con gli amici che hanno capito quanto sto coltivando questo desiderio!

moni.
Non riesco a parlare e non per la fatica. Ho il cuore pieno di emozioni. Sono FELICISSIMA
Fatta in 4ore e 57!
Ringrazio Edo, Marco e altri che durante il percorso con un semplice sorriso e un brava mi hanno incoraggiata.
Ringrazio quelli che mi hanno aspettata al traguardo e forse insieme a me si sono commossi.
Ringrazio tutti per i complimenti, certo non per il tempo…ma per l' impegno dimostrato.
Anche se ho iniziato da poco e non diventerò mai una campionessa ,ringrazio la corsa perché mi fa stare veramente bene.
Non avrei mai pensato di arrivare fin qui… Invece ho vinto la mia maratona!
Grazie

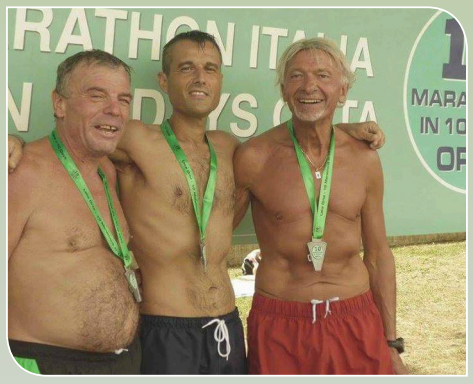
Oggi 25 aprile - Serbatoio di pensieri:

E' arrivata la primavera
La primavera per me rappresenta felicità, freschezza, voglia di urlare, ridere, cantare, voglia di vivere, voglia di amare… e voglia di buttar giù tutta la polenta Taragna ingurgitata in inverno!
E allora? E allora corro. Cerco di arrivare a quel punto, a quel ritmo, in cui non svengo dalla fatica ma sono sul limite dello sforzo. E paradossalmente è un modo per star bene. La cosa più difficile è uscire di casa. Stamattina, per esempio. Dopo la procedura bagno e caffè, inizio la vestizione. Anzi prima lo stretching. E durante lo stretching la vocina che dice "hmmmm lo senti? La schiena duole…" "dai è festa, ma dove vai? Prendi la macchina e vai a comprare i cornetti piuttosto". La ignoro.
Finito lo stretching, durante la vestizione la vocina si fa risentire, lamentando un doloretto al ginocchio, le scarpe che oggi non sono proprio confortevolissime, e ancora e ancora e ancora. E poi stamane proprio mentre stavo per andare, zac! Pioggia. Lunghi respiri profondi, e faccio un patto con la vocina. Sento chi doveva uscire con me che rinuncia. Ma io preparo comunque tutta l'attrezzatura da vera Runner della domenica: scarpe tecniche, leggin ad alta tenuta (che non so a quale tenuta si faccia riferimento), maglietta traspirante e termica, orologio che fa da barometro altimetro frequenzimetro misuratore di calorie e fondali marini radar antiaereo e fotocopiatore.
Mi metto a leggere, se entro mezz'ora smette bene, altrimenti ok, mi arrenderò. Dopo una ventina di minuti, zaack…nuvole spazzate via, un timido sole e si parte. E in stile Baywatch, con il vento fra i capelli che asciuga il sudore e il fedele orologio che narra le prestazioni, dopo un ora e circa 10km rientro felicissima.
E dopo una doccia rigenerante la mia giornata continua con più leggerezza nel cuore e nella mente.
Sono felice!!!

di Valter Tarabbia

AMSTERDAM

La mia prima maratona all'estero è stata Amsterdam.
Eravamo 16 mila alla partenza ed è una competizione considerata da tanti "spettacolare".
Città di fascino unico, dai canali caratteristici al verde dei parchi, e soprattutto il buon umore degli spettatori, hanno esaltato la mia buona prestazione (sedicesimo di categoria su circa 4000 runners).
Lungo tutto il percosro, oltre al continuo tifo della gente, era la musica a fare da protagonista: majorettes e Dj ci hanno accompagnato sino alla fine.
Siamo partiti e arrivati dallo Stadio Olimpico stra-colmo dispettatori.
Un particolare che mi ha emozionato e fatto venire la pelle d'oca è stato entrare nello stadio e, a cento metri dal traguardo, scattare "alla Bolt!": Lo speaker ha fatto il mio nome dicendo che ero italiano.
Tagliato il traguardo le migliaia di spettatori mi hanno fallo "hola".
E' stato per me un momento unico, magico, che difficilmente scorderò.
Le cose più belle non sono le più veloci, ma quelle in cui assapori pienamente la vita.



di Alberto Melini

CHICAGO MARATHON 2017

Qualche anno fa un tale mi disse: "Se vuoi fare una maratona, fanne una bella, di quelle che ti ricordi".
Pur correndo sempre, facendo gare su strada, trail, alla fine la maratona era rimasta un sogno nel cassetto.

A fine marzo, per il mio compleanno, sono a cena con Rosy, la mia compagna e insieme al dolce arriva il regalo: c'è un foglio con una lista di maratone organizzate da un'agenzia specializzata.
Vedo Lisbona e già sono contento, ma poi capisco qual è realmente il regalo: l'iscrizione alla quarantesima Bank of America Chicago Marathon che si terrà l'8 ottobre. L'emozione è forte. E' il sogno e per lo piu' a Chicago, una città fantastica nella quale ero stato piu' volte e che mi piace moltissimo. Grattacieli, parchi immensi, il Loop. I Cubs, i Bull e i Bears. E' un museo di arte moderna a cielo aperto.
E' una maratona delle Majors e nella città dei sogni. Si andra' tutti assieme, io, Rosy e pure Tommy, mio figlio. Salterà qualche giorno di scuola, ma vivrà un bella esperienza.

Adesso però c'è da prepararsi seriamente. Da subito. La maratona va rispettata, bisogna arrivare preparati.
E allora si inizia, si aumentano le distanze. Cinque uscite a settimana, piu' la cyclette nei due giorni rimanenti.
Sveglie all'alba per conciliare famiglia, lavoro e corsa. Bisogna ricavarsi del tempo che non si ha.
Qualche trail, qualche gara veloce, i lunghi, i lunghissimi. Poi, dopo quello che doveva essere il penultimo lunghissimo di 30 Km a settembre, arriva la tendinite al ginocchio. Provo a correre lo stesso, ma il male aumenta. Devo stare fermo. E' il weekend dell'ultimo lunghissimo, ma non posso correre. I dubbi, l'ansia di non farcela. Riprendo a correre un pò sull'erba ma il ginocchio fa male. Per fortuna mio cognato mi fa dei massaggi e mi carica psicologicamente. Grande, coach. Il male diminuisce ma non scompare e mi vengono fuori altri acciacchi. Riesco a correre al massimo 16 e 17 Km nelle ultime 3 settimane, ma con fatica.
Andare fino a Chicago e non farcela sarebbe una grande delusione.

Mercoledì sera prima di partire ultimo massaggio. Bah, speriamo in bene.

Giovedì 5 ottobre si parte. Londra e poi Chicago. La mattina del venerdì corsetta con alcuni compatrioti esperti di maratona conosciuti sul posto. Uno di Romagnano e l'altro di Cuneo, persone che hanno corso la maratona abbondantemente sotto le 3 ore. Il secondo addirittura in due ore e 20 minuti erotti. Mi danno consigli: "Parti piano, corri piano, è la prima".
Il clima è fantastico. Ci sono fiumi di persone che corrono in attesa della gara.
Iscritti piu' di 40.000.
Venerdì ritiro pettorale e pacco gara al padiglione del McCormick Place. Spettacolare. Stand di tutti i maggiori brand di scarpe e attrezzature sportive. Alla Nike le persone fanno 50 minuti di coda per pagare 30 dollari la maglietta commemorativa. Quelli sono matti.
Sabato corsetta di quaranta minuti. Gli amici di corsa trovati a Chicago dicono: "Bisogna arrivare freschi". Mi fido.
Poi in giro per la città, ma il pomeriggio mi accorgo di essere stanco e torno in albergo con Tommy. Un pò di piscina, un pò di relax. Bisogna arrivare freschi. La sera poi bisogna mangiare giusto. Il problema è che mangiare bene negli Stati Uniti è un impresa. Possiamo farci una pizza. Ma le pizzerie vicino all'hotel sono strapiene. Ripieghiamo sul messicano. Bah, riso, fagioli e fajitas al pollo. Speriamo in bene.
Si va a dormire dopo aver preparato tutto. L'unico dubbio è come vestirmi per la gara. I gate aprono alle 5:30 e si parte alle 7.30. Potrebbe fare fresco anche se poi è previsto un bel sole. A Chicago c'è sempre vento. Si

chiama Windy City non per niente. Opto per la termica sotto la maglietta con la scritta Italia. Sono un tipo freddoloso. La scelta si rivela però azzeccata.
Si parte e arriva da Grant Park, un parco immenso pieno di scoiattoli che separa il Lago Michigan dai grattacieli della Michigan Avenue, la via principale di Chicago. Il percorso prevede prima un pò di zig zag in piena downtown. Poi si va verso nord per dieci kilometri fino a Lincoln Park. Di lì si ritorna verso downtown su una via parallela a due isolati di distanza da quella percorsa verso nord. Ad un certo punto poi si vira verso ovest fino ad arrivare circa allo United Center dove c'è la statua di Michael Jordan, per intenderci, e dove giocano i Chicago Bulls che avevamo visto il venerdì sera. Poi si torna verso downtown e si va verso sud, per poi finire rientrando in downtown e Grant Park.
E' praticamente tutta piatta.

Arrivo ai gate insieme agli amici e a migliaia di altre persone. Parto nel Corral D del Wave One. Le partenze sono infatti distribuite in tre Waive, ciascuno diviso per Corral. Il tutto in base ai tempi ottenuti o sulla maratona o su mezze certificate. Gli amici partono piu' avanti, nel Corral B, visti i tempi ottenuti in passato. Deposito la sacca e faccio sosta tecnica ai WC. C'è la coda di 20 persone e soffia un vento molto freddo. Cavolo, che freddo. Ma lì, se la fai nel parco, ti arrestano.
Nell'andare verso la partenza incontro per caso un podista di Torino con cui mi metto a chiacchierare. Parte nel mio gruppo. Mi chiede se vogliamo correre assieme. Va bene, mi sembra una buona idea.
Alla partenza il sole è già abbastanza alto. Prima del via c'è l'inno americano cantato da una donna di cui non ho sentito il nome. L'avevo sempre e solo visto in tv questo . Mi viene la pelle d'oca.
Ora, ci siamo, però: si parte. Alle 7:40 passo sotto la partenza e il cronometro scatta.

Parto piano, molto piano, a fianco del compatriota torinese. Lungo le strade c'è una marea di gente. Stimati un milione e settecento mila spettatori. C'erano tutti, ne sono sicuro. E' una festa incredibile. Ad ogni metro ci sono centinaia di persone che incitano, che suonano i campanacci, che applaudono e urlano. Ci sono le bande che suonano. Ci sono i DJ con la musica a tutto volume. Si attraversano 29 quartieri.
La gente vedendo la mia maglietta con la scritta Italia continua ad incitarmi con "Vai Italia!", "Go Italia!". High Five ai passanti. Poi le scritte, i cartelli. "Pain is temporary, Internet results are forever" dice uno. Me la rido. In queste cose gli americani sono imbattibili, penso.
I primi dodici kilometri li corro chicchierando con l'amico torinese. Si parla della Juve e delle corse. Si arriva a Lincoln Park che non avevo mai visto. Stupendo.
Vedo il mio compagno un pò in difficolta a starmi dietro. Ad un certo punto mi dice "vai, vai...vedo che hai la gamba". Lo saluto e vado.
A questo punto si corre "da soli". Aumento il ritmo, ma di poco. E' ancora lungaaaaaaa. Bevo ad ogni ristoro sia il gatorade che l'acqua, come mi aveva consigliato Roberto. Al quindicesimo inizio a mangiare anche dei mirtili rossi secchi. "Stay strong, stay strong" urla la folla a noi corridori. Si arriva ai 20 kilometri: una marea di spettatori sulla curva vicino al Board of Trade che indirizza verso ovest. Sembra di essere in curva allo stadio.
Un filo di male al ginocchio, ma corro bene. Poi il fastidio scompare. Manca una mezza, dai. Decido di concentrami sul pubblico, senza pensare.
Mando giu' un gel. Si arriva ai 30 Km. "Speriamo non mi faccia male nulla". Le gambe sembrano intorpidite. Allora faccio un pò di skip alti mentre corro. Iniziano a vedersi i primi che mollano, che camminano e si trascinano. Vedo persone devastate dalla fatica. Io però mi sento bene. Devo solo fare andare le gambe, mi dico. Senza pensare. 32, 35. Adesso ho voglia di arrivare. Prendo qualche banana dall'organizzazione e ad ogni ristoro bevo. Rimango lucido. 24 miglia. Ormai è tutta dritta, manca poco. 'You are almost there!', 'You got it!' urla il pubblico. 40 Km. E' fatta, tieni duro e sei arrivato. Ecco il cartello degli 800m all'arrivo. Poi quello dei 300m. C'e la salita del cavalcavia prima di entrare a Grant Park che avevo letto sarebbe sembrata durissima. Per chi è abituato all'ultima salita della Gamba d'Oro prima del traguardo, però, non è poi così dura. Mi vengono i crampi alle cosce, un pò di skip ed ecco il traguardo. Finish Line.
La gioia e la soddisfazione sono immense. Ce l'ho fatta. Chiudo con un discreto 3:44. Si può fare meglio, ma volevo arrivare e finire la mia prima maratona. Mi piazzo 6875 su piu' di 40.000. Sono contento per la prima maratona. Dagli intermedi vedo che ho corso piu' forte gli ultimi dodici kilometri. In particolare, l'andatura migliore è stata dal 35 al 40. E' un buon punto di partenza per le prossime.

Ritiro la medaglia e me la metto al collo.

Mi cambio veloce e vado verso l'albergo, che dista altri 2 lunghi kilometri. La gente guarda la medaglia e dice 'Congrats', 'Congratulations'!
Abbraccio forte Tommy e Rosy ancora tutto sudato. Le gambe fanno male, ma meno di quanto pensassi.
Il pomeriggio tutti i corridori sono in giro per Chicago con la maglietta blu e la medaglia al collo.
I Chicagoan ti fermano per farti i complimenti, le foto. Per loro è un impresa, sei un eroe. E' una festa, per loro, questa. E anche per me.

E' stata un esperienza fantastica. Ringrazio Rosy per avermela regalata. E ringrazio sia lei che Tommy per aver vissuto con me questa avventura.

di Diego Novella

Swimrun Cheers

9 giugno 2018 terza edizione di Swimrun Cheers. Un sogno nato nel 2014 quando ho scoperto uno sport spettacolare che unisce due mie passioni, il nuoto e la corsa (in realtà tre: nuoto, corsa e birra), diventato realtà nel 2016, a cui ancora oggi fatico a credere se non fosse che ho le prove: le iscrizioni di americani e francesi all'edizione di quest'anno, con una grande novità: partenza e arrivo a Stresa!

Prima di raccontavi la gara 2017, desidero condividere cos'è successo quest'anno, alla gara del 3 giugno, dove alcuni di voi hanno fatto parte della squadra degli angeli custodi: i volontari. GRAZIE, GRAZIE, e ancora GRAZIE! (ndr: avete segnato la nuova data in agenda? Non potete mancare e perché no, portate un amico!).

Cosa è lo swimrun, lo sappiamo perché ne abbiamo già parlato l'anno scorso, disciplina nata in Svezia una decina di anni fa, dove si corre e si nuota, senza zona cambio, con muta (quando fa freddo), palette, pull buoy e scarpe sempre indossate. Si nuota con le scarpe, e poi si corre, finita la terra, ci si ributta in acqua, e via, fino alla prossima frazione, e poi ancora, fino a terminare il percorso. Nel 2014 ho partecipato ad una gara in Svezia (75K totali, 65K di corsa, 10K di nuoto, 26 isole. Quante frazioni? Non ricordo; tante!) e da quel giorno, non ho più smesso. A volte mi sento un pò il… Forrest Gump dello Swimrun.

Cosa è successo nel 2017? A calendario avevamo messo gara del 2 giugno e 9 date test. Poi, è successo il "fattaccio". Dopo l'ultimo test, causa richieste insistenti, abbiamo inserito altre 4 date. Conclusione: da marzo a settembre abbiamo organizzato 13 test per far provare questa disciplina, (12 al Lago di Monate ed uno in piscina a Trecate), diverse sedute di allenamento, la gara del 2 giugno ed il "Bimbo giro Swimrun". Due numeri?!?! 204 atleti tra gara e test (oltre 40 donne!), 14 eventi, 396K totali di swimrun di cui 81K in acqua e 315K di corsa, 404€ donati a SMArathon, Onlus creata da persone che conosciamo di persona, dedicata a raccogliere fondi per la ricerca su una terribile malattia quasi sconosciuta, la Spinal Muscular Atrophy.

Numeri non da "wow" se confrontati a quelli di una gara podistica, è vero, ma Swimrun Cheers è una start up, che cresce giorno dopo giorno, leggendo i messaggi negli occhi di chi viene, di chi ci parla, ci chiama, ci scrive, ci critica, ci ringrazia. Swimrun Cheers non è una gara, bensì una "human social community" perché ovvio, vive sui social ma soprattutto di realtà, di emozioni materiali. In modo inconscio quando vestiamo i panni di Swimrun Cheers trasmettiamo la nostra passione, entusiasmo, solarità, umanità, contagiando i nostri interlocutori. Chi "inciampa in noi" trova questo, decidendo di farne parte diventandone il cuore pulsante, il patrimonio. Quando da zero crei qualcosa e scopri persone fino a ieri sconosciute che credono nelle tue iniziative, premiandoti poi con la loro amicizia, con i loro sorrisi ed il loro grandissimo entusiasmo, beh, vi posso assicurare, che se c'è stato un 2017 e ci sarà un 2018, il 99% è grazie a loro! E' quell'entusiasmo che a fine stagione, quando si è stanchi e si comincia a dire "ma chi me lo ha fatto fare", si respira e si ricomincia a pensare alla programmazione del nuovo anno rimettendo in moto la complessa macchina organizzativa.

Ma torniamo ai numeri: il giorno della gara, gli atleti devono avere una sola cosa in testa "finire la gara" sentendosi al sicuro, mai soli. La sicurezza per noi è imprescindibile. Quest'anno i 30 coraggiosi che hanno percorso il bellissimo tracciato, lo hanno portato a termine con l'occhio vigile di 35 addetti della Croce Rossa, con due medici rianimatori, 5 ambulanze, 2 idro ambulanze, una moto d'acqua e un ospedale da campo alla partenza/arrivo a Verbania Pallanza. Finito? Ma non scherziamo! 2 moto d'acqua ed un gommone della Polizia di Stato, una barca veloce della Guardia di Finanza, una moto d'acqua dei Vigili del Fuoco, una barca dell'assistenza della gara, diversi canoisti della Polisportiva Verbano Sez Canoa, per non contare un importante dispiegamento di assistenti alla gara (ndr qui qualcuno di voi c'era!), per le frazioni di corsa, con 5 fondamentali ristori. A tutti gli atleti arrivati, come medaglia, una scheggia del marmo di Candoglia delle cave di Mergozzo con un cartellino che dice "io l'ho finita", perché il nostro spettacolare territorio, è protagonista, e chi si cimenta in un'impresa così "tosta", merita di portarsi a casa un pezzo di storia!

La gara è andata benissimo, non smetto di guardare le foto, il video, le espressioni sui volti, i sorrisi e commenti sulla spettacolarità del percorso. Lo swimrun, si sta sviluppando notevolmente nel mondo, nel 2006 c'era solo una gara (in Svezia), nel 2015 erano già 82, nel 2016 passavano a 214 e nel 2017 sono state 269. Non abbiamo creato solo 14 eventi (e se contiamo anche il 2016: 22 eventi), abbiamo creato un bacino di emozioni da vivere, abbiamo creato un modo singolare per valorizzare il nostro territorio e farlo vivere in maniera unica e profonda. Sono venuti anche dalla Puglia e da Parigi per la gara del 2017!!!!

L'edizione 2018 di Swimrun Cheers, cambia, perché bisogna sempre migliorarsi e rinnovarsi, per dare ai nostri iscritti nuovi stimoli, spostando l'asticella un po' più in là, per far tornare chi già ci ha conosciuto (la vera sfida) e conquistare nuovi amici.

Nei test abbiamo deciso di portare il calendario a 16 date, nuove location tra cui i Laghi di Avigliana e aggiungere una nuova tipologia: Swimrun Cheers Test Pro. Dedicati a chi vuole preparare una gara, provare la sfida di un percorso da 19km senza sosta tra i cambi, come invece avviene nei test normali (9km) dove la regola è: ci si aspetta tutti, perché non esiste essere

l'ultimo.
Passiamo alla gara del 9 giugno. La vera novità: partenza/arrivo da Stresa, con senso inverso di "marcia" rispetto alle edizioni precedenti, in pratica, una nuova gara. La prima frazione di nuoto porterà sull'Isola Bella, attraversandola di corsa per poi rituffarsi ed andare all'Isola dei Pescatori, breve corsa e poi via a nuoto per l'Isola Madre. Da qui si andrà a Verbania Pallanza, per una corsetta fino alla località Tre Ponti, di lì a nuoto alla foce del Toce, sponda sinistra, per correre fino al Campeggio Continetal, da lì si nuoterà fino all'abitato di Mergozzo, il ritorno con una tratta di corsa attraverso il bellissimo Sentiero Azzurro, fino a ritornare alla foce del Fiume Toce, lato sinistro, per nuotare fino a Feriolo. Usciti dall'acqua, corsa con dislivello per salire alle cave, boschi fino a Baveno, Villa Fedora. Da lì a nuoto fino alla spiaggia del Grand Hotel Dino, da cui inizia l'altra corsa con dislivello per Loita e Someraro, da cui ridiscendere per tornare a Stresa, spiaggia e un'ultima frazione di nuoto.
Vorrei che la gara fosse già domani!! E sapete uno dei perché?!? Non vedo l'ora di conoscere i 2 americani e 7 francesi che si sono già iscritti alla gara. No, dico, io ancora non ci credo. Due americani e residenti in USA, non su terra italiana, attraverseranno l'oceano per essere alla partenza della nostra gara. Beh, queste sono emozioni, anche soddisfazioni se vogliamo, ma soprattutto pelle d'oca!
Per ora mi accontenterò di fare le tratte di corsa, di un percorso impegnativo, unico e pieno di storia, ma anche di panorami da brividi. Perlustrando il percorso, abbiamo trovato dei lupi sotto le cave a Feriolo, e dei daini a Fondotoce. Ma in che posti magnifici abbiamo la fortuna di vivere? Fare swimrun è vivere il territorio in cui fai la gara, lo si fa in maniera diretta, intensa. Forse si torna bambini, senza barriere e vincoli particolari. Swimrun è correre e nuotare in posti fantastici, si corre su tutti i terreni che ci sono, nei boschi! Si nuota in acque libere, tra le onde, nell'acqua fresca del fiume Toce. Chi ha fatto la Swimrun Cheers, a distanza di mesi, mi chiama e mi racconta ancora dell'emozione di un particolare passaggio, sulle Isole Borromee, o di una salita che spezzava le gambe, o di tratte di acqua tra le Isole. Momenti in cui non sai se fermarti e guardare dove sei, o proseguire. Attimi lunghi una gara, in cui vivi la soddisfazione di essere lì, privilegiato atleta che sfida se stesso!
Come ho scritto l'anno scorso, io vivo di emozioni, credo che solo vivendo così i nostri posti, pure abitandoci da un po', li si riscopra e li si apprezzi, ancora di più. Come le Isolee Borromee, le loro storie particolari, che non tutti conoscono e che, porteremo a scoprire, a chi vorrà farsi contagiare da Swimrun Cheers 2018!
Per info sulla gara, test ed altro: www.swimrincheers.it o la pagina Facebook: Swimrun Cheers, oppure, chiedete del nuotatore più veloce della Podistica.
Note da bugiardino: Attenzione il contagio può avvenire attraverso la partecipazione ai test, alla gara, come volontario o semplicemente ascoltandone la storia e/o un racconto di uno Swimrunner, come questo. Attento, potresti già essere contagiato senza saperlo.

SPONSOR

**La corsa è il mio tempo privato,
la mia terapia,
la mia religione.**

(Gail W. Kislevitz)

PIPEX ITALIA SPA
Via Paleocapa, 10 - 28041 Arona (NO) • Italy
Tel. +39.0322.235511
mail: info@pipex.it web-site: www.pipex.it

VAMAR SRL
Via M. Oleggiasco, 31/A - 28040 Oleggio C. (NO)
Tel. +39.0322.538277
mail: info@vamar.it web-site: www.vamar.it

CARROZZERIA & GOMMISTA
F.lli Barban s.n.c.
Via Croce 34
28040 PARUZZARO (No)
Tel. e Fax 0322 538366
e-mail: carrozzeriabarban@tiscali.it

Case&Case
AGENZIA IMMOBILIARE
DI ROSSI RAG. FRANCO
dal 1996 in
PIAZZA VITTORIO VENETO 9 INVORIO (NO)
TEL 0322.255976
INFO@CASEECASE.IT WWW.CASEECASE.IT

ALESSI www.alessi.com
Articoli casalinghi e da regalo
Via Privata Alessi, 6
Crusinallo di Omegna (Vb)
Tel. 0323 868611
- spaccio aziendale: 0323 868648 -

dal 1965 Pescheria Aronese di Zonca Stefano
Vendita di pesce al dettaglio fresco e surgelato
Via Roma, 32 - Arona (No) Tel. 0322/242446

Marionnaud PARFUMERIES
Marionnaud di Arona (No)
arona@marionnaud.it

Panetteria Zoppis Di Zoppis Giacomo
Corso Cavour, 70
28021 Borgomanero (No)
Tel.: (+39) 032281846

LUIGI GUFFANTI 1876
Formaggi per Tradizione

RAGGIO DI SOLE
Lavanderi - lavasecco
di Rattazzi Elisabetta Angela
Via V. Veneto, 27
Tel. 349 1704396
28040 OLEGGIO CASTLLO (NO

jrunners

barra 10
organizzazione ufficio barra
- ARONA -
www.barra-ufficio.com

Duchenne Parent Project onlus

ASD PODISTICA ARONA

AVIS Arona
Unità di Raccolta Fissa D.G.R.n° 48-41973 del 29/12/1994
ONLUS - Iscritta al Registro del Volontariato Settore Sanità con D.P.G.R. n° 5540/1992.
Via S. Carlo, 3 - 28041 Arona (NO)
Tel. 0322 44352 - Fax 0322 236497 - e-mail: info@avisarona.it

AIDO Arona
Via San Carlo, 32 28041 Arona (No)
telefono 0322 47436
email aido_arona@yahoo.it
sito web: www.aido.it

Doveroso il ringraziamento a tutti gli sponsor che anche quest'anno, attraverso il loro contributo economico, hanno sostenuto la realizzazione delle nostre attività sul territorio.

RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato a lasciare la nostra orma.
con affetto, ASD Podistica Arona

Il Consiglio Direttivo
Sistem srl - sigg. B. Galuppo e A. Borroni
AVIS e AIDO - (sezioni di Arona)
PIPEX Italia Spa - (Arona)
VAMAR srl - (Oleggio Castello)
Carrozzeria F.lli Barban - (Paruzzaro)
Pescheria Aronese di Zonca Stefano - (Arona)
Case & Case di Rossi Franco - (Invorio)
La Corte della Rocchetta - (Arona)
Raggio di Sole Lavanderia di Rattazzi Elisabetta- (Oleggio Castello)
Panificio Zoppis - (Borgomanero)
Barra Organizzazione Ufficio - (Arona)
Alessi - (Crusinallo di Omegna)
Luigi Guffanti 1876 srl - (Arona)
Luciani Sport - (Borgomanero)
Non solo Corsa - (Oleggio)
Ottica Usardi - (Arona)
Le Galline Abbigliamento - (Arona)
Marionnaud - (Arona)
Vicari - (Arona)
Pelletteria Costa - (Arona)
Galli e Papini - (Arona)
Profumeria Gambarini (Arona)
Paolo Ottone - ASD Sport Pro-motion
Olearo vini - Sesto Calende
Comitato provinciale Fidal Novara
Comitato regionale Fidal Piemonte
Davide Daccò - Speaker e Responsabile provinciale FIDAL
Alberto Gusmeroli - (Sindaco Città di Arona)
Federico Monti - (Assessore allo Sport Comune di Arona)
Loredana Vedovato - (Sindaco Comune di Dormelletto)
Luca Vezzù - (Assessore allo Sport Comune di Dormelletto)
Luca Vezzù, Bruno Morabito - (GSD Dormelletto Calcio)

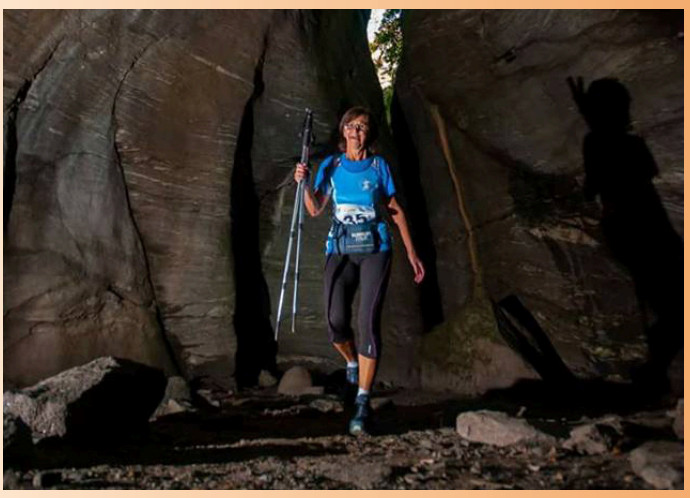
per le foto ringraziamo: Antonini foto - Podisti.Net - ASD Caddese - Alfredo Cerutti

Infine un grazie particolare ai Volontari che hanno
contribuito alla riuscita delle nostre manifestazioni

e tanti...tanti altri...

CARLO POLETTI

491
338
544



926
925

NEBBIUNO
Istituto
di Bellezza
MICKY