Edizione N° 12

RESOCONTO ATTIVITÀ 2018

ASD PODISTICA ARONA

Tecnos
217
eolo

Editoriale
di Raffaella Leonardi

"Breve storia di questo giornalino"

Questa edizione n.12 del nostro Resoconto delle attività dell'anno è per me un po' particolare. Con il 2018 si conclude la mia esperienza come membro del Consiglio Direttivo di Podistica Arona iniziata nel 2014 e quindi anche la collaborazione con questo giornalino.
Sono stati cinque anni intensi. Vorrei ringraziare di cuore i miei "compagni di avventura", i membri del consiglio con i quali ho condiviso il mio mandato: Marco, Claudio, Andrea, Roberto, Eleonora, Bruno e per un periodo più breve anche Jeni e Simone, perché è stata un'esperienza che, lo dico senza retorica, mi ha arricchito moltissimo, soprattutto umanamente.
Durante l'ultimo mandato (durato un anno più del previsto) ci sono state delle vere piccole e grandi rivoluzioni; nuovi progetti messi in atto, l'avvio dell'Atletica giovanile, ormai realtà fortemente consolidata, il cambio di nome della nostra principale gara che da Mezza dei Lagoni è diventata Lagoni Trail (ulteriori novità e sorprese sono previste per l'anno 2019).
Non possiamo però non ricordarvi tutte le gare che Podistica Arona, dal suo anno di costituzione ad oggi, ha organizzato. Sedici edizioni dei Lagoni Trail, tre edizioni del Cross del Lido, quattro edizioni del Cross della Rocca, quattro edizioni della Strarona e quattro edizioni della Dagnente di sera nell'ambito del calendario Gamba d'oro. Anche la pista di Dormelletto è stata luogo di manifestazioni ben riuscite come la storica dodici ore a staffetta e, più recentemente, le due edizioni della Jrunners meeting nel mese di giugno.
In questi ultimi anni abbiamo cercato anche di curare maggiormente l'aspetto comunicativo sia tra gli associati sia verso l'esterno, a volte riuscendoci altre volte meno, attraverso il sito (da poco rinnovato) e l'organizzazione di momenti formativi e di incontro. Ricordiamo a tal proposito la riuscitissima conferenza con il Dott. Speciani nel settembre del 2014, la partecipazione alla Festa dello Sport organizzata dal Comune di Arona, la creazione della pagina FB e dei nuovi account Instagram, gestiti dai più giovani. Anticipazione: magari a breve vi ritroverete ad avere a disposizione anche l'App di Podistica Arona.
Ma la vera rivoluzione è stata l'introduzione nel Consiglio delle quote rosa (come ci definiscono alcuni, anche se personalmente non mi è mai piaciuta molto come definizione) sempre presenti ma in altri ruoli e l'aver finalmente sperimentato come il confronto di genere abbia portato diversi benefici, competenze e visioni diverse. Con il rinnovo del mandato (2019-2021) è rimasta solo Eleonora e quindi il mio personale appello è che altre donne si facciano avanti, magari entrando "in corsa" per non perdere quello stimolo e impulso che può solamente arricchire l'Associazione.
La storia invece del "progetto Giornalino" è più lunga. La prima edizione risale all'anno 2007. Allora era di fatto il terzo anno di attività dell'Associazione che fu costituita esattamente nel dicembre del 2005, data storica della firma dell'atto costitutivo e della registrazione del proprio Statuto. I primi quattro numeri furono curati da Giancarlo Baldon che è stato, nella mia personale storia legata a Podistica Arona, la persona che mi ha incoraggiato e spinto a far parte dei collaboratori attivi della società. Insomma quelli che oltre a correre si mettevano anche dall'altra parte per aiutare ad organizzare le gare per chi correva. E quindi, come una sorta di passaggio di testimone, nel 2011, la quinta edizione del resoconto delle nostre attività è stata completamente rinnovata, dandogli una veste grafica nuova, più contenuti e più coinvolgimento degli associati attraverso la raccolta di riflessioni e articoli scritti proprio da loro.
L'edizione che avete tra le mani è la n.12 e quindi l'ottava sulla quale ho l'onore e la possibilità di dare il mio contributo. Come potete immaginare, dietro vi è un notevole lavoro di squadra e giornate intense di scadenze per due motivi fondamentali: non è il nostro mestiere e, come al solito, ci ritroviamo a dover confezionare tutto in sole due o tre settimane (con tutto il caos che ci contraddistingue). Grazie però alle competenze diverse di ognuno di noi riusciamo ad offrirvi queste pagine scritte, ricche di immagini, che ancora, nonostante sappiamo essere sempre più obsolete, hanno quella speciale caratteristica di conservarsi più a lungo nel tempo e richiedere un ritmo più lento per la loro fruizione.
Cosa troverete in questa edizione? I resoconti delle nostre gare principali, le imprese epiche di due dei nostri associati Edo e Marco che, in maniera diversa, si sono distinti per la loro tenacia nella corsa, tutte le conquiste dei nostri giovanissimi atleti che ogni anno ottengono risultati sempre più prestigiosi. E ancora, l'elenco dei nostri associati che nel 2018 hanno ottenuto un titolo provinciale, la "voce" della sezione amatoriale con l'interessante articolo di Alberto Borroni che con la sua digressione storica ci ricorda le origini della ASD Podistica Arona, le iniziative dei nostri associati come il "portavoce italiano" della Swinrun Diego Novella o l'articolo più didattico del Dott. Garavaglia. Senza dimenticare infine i doverosi ringraziamenti agli sponsor, vecchi e nuovi che, si sa, forniscono un grosso contributo alla realizzazione della promozione dell'atletica e dei valori dello sport nei quali crediamo fortemente.
E quindi…buona lettura!

asics
216

asics
264

asics
981

943

711
705
707

eolo

runcard
392

SOMMARIO

EDITORIALE 1

FOTO GALLERY 2

Festa della Atletica Novarese 4

CHALLENGE RUN 2019 5

Atletica Giovanile
Un anno di emozioni 6

Nordic Walking con Damilano
Vieni a camminare con noi 10

Le Nostre Corse 12

Gruppo Amatori
Questa è la storia di tutti voi 16

La teoria del 10 Edo & Marco 17

Pista di Dormelletto 18

VANTAGGI FISCALI PER GLI SPONSOR 19

La scelta calzante 20

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 2018

- 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 31.12.2018)

REDAZIONE EDIZIONE Nr 12

- Responsabile e redattori: **Leonardi Raffaella**, Cocchi Marco, Di Piano Roberto
- Grafica e impaginazione: Di Piano Roberto, Zucchelli Roberto

di Raffaella Leonardi

Festa dell'atletica Novarese

Trecate 8 dicembre 2018

Per il secondo anno consecutivo si è tenuta a Trecate la Festa dell'atletica novarese.
Mentre nel 2017 sede dell'incontro è stato il Teatro della città "S. Pellico" quest'anno, nel 2018, ci si è spostati nella palestra adiacente al teatro.
E' stata una vera e propria cerimonia celebrativa ed una passerella per tutte (66) le Associazioni di atletica del Comitato provinciale che in quell'occasione hanno potuto ricevere i riconoscimenti relativi ai titoli provinciali conquistati durante l'anno.
Novità è stata la premiazione relativa alla neo Macro Area. Nel pomeriggio sono stati infatti consegnati anche i riconoscimenti ai primi classificati del Grand Prix Macro Area (che per chi non lo sapesse raggruppa tre provincie: Biella, Novara e VCO).
A premiare gli atleti sono stati alcuni dei dirigenti ed esponenti dello sport locali. A coordinare il pomeriggio il bravo Davide Daccò che con la sua profonda conoscenza della realtà sportiva del territorio è stato sicuramente un ottimo cerimoniere. La presenza poi di alcuni nomi di spicco come la Prof.ssa Rosalba Fecchio, delegato Coni e la Presidente della Fidal Rosy Boaglio, hanno dato rilievo alle premiazioni. Padroni di casa il Presidente del Comitato Fidal Novara Paolo Canazza e i suoi fidati collaboratori che hanno saputo gestire senza intoppi il lungo elenco dei premiati.
Dopo questo preambolo introduttivo, vi racconto il pomeriggio dal nostro punto di vista.
Partenza in massa da Arona con passaggio da Oleggio, per recuperarmi. Giovani atleti, genitori dei giovani atleti ed atleti un po' meno giovani, insomma in rappresentanza della società eravamo un gruppo abbastanza eterogeneo anche se, come al solito, la rappresentanza femminile era in netta minoranza (discorso però non valido per la conquista dei titoli!)
Muoversi in gruppo, si sa, non è mai agevole ed una volta arrivati a Trecate optiamo per andare a bere un caffè nel bar più vicino. Risultato, quando poi entriamo al Palazzetto i posti a sedere sono già chiaramente tutti occupati e quindi noi, stoici, capiamo subito che ci toccherà rimanere in piedi per le oltre due ore di premiazione.
La scelta degli organizzatori è quella di partire dalle categorie più giovani e successivamente passare alle categorie Master. In mezzo alcune premiazioni speciali, come quella al veterano Antonio Nacca, SM95, 95 anni compiuti e tesserato per l'amatori Master Novara il quale, la settimana successiva alla premiazione, è riuscito nell'impresa di conquistare il nuovo record del mondo sui 3000m alle Tre Miglia di Novara, badate bene accompagnato dal suo fedele allenatore Carlo del Mastro, che di anni ne ha 71.
Per farvela breve, è stato veramente emozionante oltre che un onore poter essere presenti quel pomeriggio.
Vedere tutte le nostre "giovani promesse" presenti ritirare il loro meritato riconoscimento e sentir pronunciare il nome Podistica Arona così tante volte dallo speaker ci ha permesso di sentirci veramente protagonisti ed ha cementato la nostra idea sull'importanza di "fare squadra", concetto sicuramente più difficile da portare avanti tra i Master. Quattro titoli societari conquistati sono però la conferma che, almeno nell'ultimo anno, abbiamo provato a coinvolgere tutte le categorie con risultati a volte inaspettati e di cui siamo molto felici!

E ora, in tabella, la vera sostanza: I titoli provinciali conquistati.

TITOLI PROVINCIALI 2018			
CORSA IN MONTAGNA		**STRADA**	
Raimondi Filippo	Camp.Prov.	Montonati Adele	Camp. Prov. SF35
Negrato Chiara	Camp.Prov	Leonardi Raffaella	Camp. Prov. SF40
Colombo Emanuele	Camp.Prov	Broasca Jeni	Camp. Prov. SF45
CROSS		Montis Simonetta	Camp. Prov. SF50
Colombo Emanuele	Camp.Prov	Viggiano Vincenzo	Camp. Prov. SM35
Pastore Davide	2° Classif.	Rossi Marco	Camp. Prov. SM40
Raimondi Filippo	3° Classif.	Caiazza Domenico	Camp. Prov. SM55
Negrato Chiara	2° Classif.	**STRADA 10K MACROAREA (NO-VC-VB-BI)**	
Leonardi Raffaella	Cam.Prov. SF40	Montonati Adele	1° Classif. SF35
Campolo Gisella	Cam.Prov SF50	Mora Monica	1° Classif. SF50
Carlini Carlo	Cam.Prov SM40	Rossi Marco	1° Classif. SM35
Veziaga Carlo	Cam.Prov SM50	Carlini Carlo	2° Classif. SM35
PISTA MACROAREA (NO-VC-VB-BI)		Veziaga Carlo	2° Classif. SM50
Colombo Emanuele	1° Trof. Multiatleta	Cocchi Marco	3° Classif. SM50
Veziaga Francesco	Cam.Prov. 200mt	**MEZZA MARATONA**	
TRAIL		Carlini Carlo	Cam.Prov. SM40
Vigolo Cristiano	Cam.Prov. M3	Rosselli Eleonora	Cam.Prov. SF40
SOCIETARI			
CDS Cross Assoluti	1° Classificati	CDS Cross Rag./Cad.	2° Classificati
CDS Strada Assoluti	1° Classificati	CDS Pista Rag./Cad.	2° Classificati

di Lorenzo Caligara

ChallengeRun

1a Edizione 2019

Il corridore è sempre a caccia di nuove sfide, record personali da battere e spinto da una certa competitività che lo porta, passo dopo passo, a migliorarsi ogni giorno.

Cosa più che idonea per strapparsi qualche soddisfazione è partecipare al ChallengeRun, un insieme di corse di varie lunghezze, su diversi tipi di terreno e interessanti dislivelli. Insomma, il menù è ricco e dovrebbe accontentare anche i palati più fini, tanto da rischiare un'indigestione. Dal mare alla montagna, fino alle competizioni nel nostro territorio senza dimenticare che l'obbiettivo del ChallengeRun è quello di trasformare uno sport individuale in uno sport di aggregazione, coinvolgendo un gruppo di amici ancor prima che atleti, animati da tanto entusiasmo, desiderosi di vivere lo sport con passione e condivisione perché la Podistica Arona è soprattutto questo.

Al ChallengeRun possono partecipare gli iscritti alla Podistica Arona per l'anno in corso. L'iscrizione è gratuita. Partecipando ad una qualsiasi gara, si è automaticamente iscritti, salvo comunicazione da parte dell'atleta di essere esentato. Le gare sono divise per tipologie in 5 gruppi diversi: mezzamaratona, trail, strada 10km, cross, pista. Le date degli eventi sono distribuite durante tutto l'anno in modo tale da fornire a tutti la possibilità di partecipare alle gare previste nel periodo di miglior stato di forma personale. Ogni atleta può partecipare ad una oppure a tutte le gare in calendario, ma solo 2 per ogni gruppo verranno prese in considerazione, in base alla migliore posizione raggiunta. Sul sito della Podistica Arona è stata creata una sezione dedicata per documentare, informare e raccontare il susseguirsi delle competizioni e dove poter visionare la classifica aggiornata ed eventuali modifiche del calendario gare.
Non ci resta che correre allora!

di Marco Cocchi (il coach)

Un anno di emozioni
Atletica Giovanile

Un altro splendido anno ricco di emozioni è passato e come ogni anno, alla fine si tirano le somme.
Ci si ferma un attimo a pensare quello che si è fatto bene e quello che non ha funzionato nell'arco della stagione. Per quello che mi riguarda, posso essere solo contento di cosa hanno saputo fare i nostri giovani atleti. Non parlo solo dei titoli vinti, delle belle prestazioni, della convocazione di Emanuele ai Nazionali di Gubbio, ma di quello che sanno farti provare durante gli allenamenti, della voglia di ridere, di stare insieme, di divertirsi facendo uno sport duro, fatto di sacrifici per raggiungere un obiettivo che a volte scappa per un decimo di secondo o un centimetro.
Durante gli allenamenti ci si diverte, si ride, si scherza ci mancherebbe. Ma quando è ora di lavorare ci si allena bene, a testa bassa e senza fiatare. In questi sei anni tanti ragazzi si sono avvicendati , tanti hanno deciso di lasciar perdere l'atletica, tanti hanno cambiato sport, alcuni hanno fatto dei brevi passaggi. Quelli che sono rimasti hanno formato un gruppo di amici incredibile, sia in pista che fuori e per me è una grandissima soddisfazione.
Che dire poi di Federico, Cristina e Daniele ottimi collaboratori su cui posso contare, dei componenti del Consiglio direttivo, cominciando da Claudio in nostro Presidente brontolone ma con un cuore d'oro, sempre pronto a entrare in azione quando hai bisogno, da Roberto, Andrea, Bruno, Lella ed Eleonora dai nuovi consiglieri Fabio e Carlo che si impegnano a far si che tutto funzioni, con l'unico scopo di portare avanti questo progetto giovanile. Altra grande soddisfazione sono i genitori di questi ragazzi, sempre pronti a darti una mano sia in pista che fuori, pronti a venire alle gare macinando centinaia di chilometri, prendendo freddo, acqua e caldo per vedere il proprio ragazzo correre anche solo un quattrocento. E forse è questa simbiosi che si è creata in questo gruppo a rendere tutto più facile, a farci continuare, a sorridere anche nei momenti difficili.
Ma adesso lasciamo la parola ai nostri giovani, alle loro impressioni su quello che è stato fatto e quello che si farà. Probabilmente, almeno io lo spero, qualcuno di loro continuerà e porterà avanti il nostro progetto, la nostra associazione o ci darà indicazioni su come migliorare, perché di bravi ragazzi al mondo ce ne sono ancora, di ragazzi che hanno voglia di fare e loro ne sono la dimostrazione. Tante volte siamo noi adulti a non saper ascoltare, a pensare di avere la soluzione a tutto, perciò ora spazio a loro.

Samuele e Chiara Negrato

Perché avete deciso di fare atletica?
S. Ho scelto di fare atletica perché è uno sport che mi piace e che nel corso del tempo mi ha molto appassionato.
C. Ho scelto di fare atletica perché è uno sport che mi piace molto.
Le specialità che preferite?
S. La mia specialità preferita è il mezzofondo che si basa sulle distanze lunghe.
C. La specialità che preferisco è il mezzofondo.
Le vostre gioie e delusioni?
S. La mia gara più bella è stata quando avevo circa 10 anni a Straveronca che è stata una delle vittorie più belle. Invece la gara che mi ha deluso di più è stata a Novara al campionato Provinciale strada nella categoria cadetti. Per un pelo potevo diventare campione provinciale, ma mi sono classificato secondo.
C. La gara più bella che ho fatto è stata a Novara al Provinciale strada . Una gara che mi ha deluso è stata quella a Prato Sesia al cross dal Panaton.

Davide Pastore

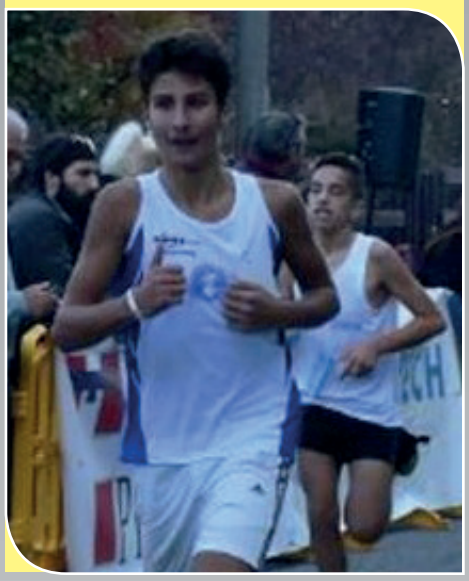
Perché sei venuto da noi?
Ho deciso di venire in Podistica Arona perchè nella vecchia squadra in cui ero non mi trovavo bene e anche perchè in Podistica Arona conoscevo già alcune persone.
Le tue specialità preferite?
Le specialità che preferisco sono i 2000m in pista e i cross, questi ultimi mi piacciono perchè amo le gare di resistenza.
La tua gara più bella?
La gara più bella che ho fatto è stata il Campionato Regionale su pista che si è tenuto a Novara nel 2017, dove sono arrivato terzo.

Andrea Cocchi

Perché hai scelto di fare atletica con noi?
Ho cominciato a quattro anni a correre con papà nelle gare della Gamba d'oro, e mi sono iscritto a una società di Borgomanero per fare atletica. Poi quando è nato il settore giovanile di Podistica Arona sono passato da voi (diversamente sarei stato rinnegato da mio mio padre!)
Quali specialità preferisci?
Le specialità che preferisco sono la velocità ed il giavellotto, anche se mi appassionano tanto le prove multiple.
Quale gara ti ha soddisfatto di più?
A Gravellona Toce al meeting di San Pietro dove sono arrivato secondo nel giavellotto e ad Asti dove ho stabilito il mio personale nel 2018.

Samuele Orifici

Perché l'atletica?
Ho deciso di fare atletica perché volevo confrontarmi con altri e per migliorarmi fisicamente.
Le tue specialità?
Le mie specialità preferite sono il mezzofondo, nello specifico i 1000 metri, ed il lancio del peso.
La tua gara migliore?
Non ho una gara preferita in particolare, le ho fatte tutte impegnandomi al massimo.

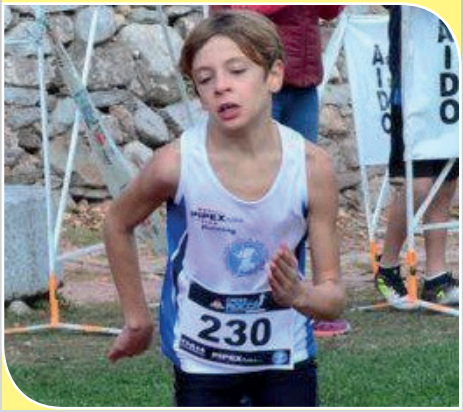


Filippo Manzini

Come hai cominciato a fare atletica?
Ho cominciato a fare atletica perché un giorno Ema mi ha chiesto di andare a correre, mi è piaciuto e abbiamo cominciato a farla diventare una routine, fino a quando lui non mi ha chiesto se volessi provare a fare atletica con la Podistica Arona.
Sono arrivato, ho provato, mi è piaciuto e ho firmato la mia condanna iscrivendomi.
La tua specialità preferita?
La mia specialità preferita, o almeno quella che mi piacerebbe praticare, è il salto triplo, mi piacciono molto anche velocità e mezzofondo.
Cosa non ti piace dell'atletica?
Non c'è nulla che non mi piace dell'atletica, a meno che non si parli di specialità, in quel caso non mi piacciono: i lanci, il salto in alto o la marcia.
Se invece parliamo degli allenamenti da velocista l'unica cosa che non mi piace è vedere gli altri fare fatica e noi no.

Jacopo Orlando

Perché hai scelto l'atletica?
Perché mi piace correre.
Che specialità preferisci?
Mi piacciono soprattutto le gare di velocità.
La tua gara più bella?
La gara di Strona sui 300 metri dove ho conseguito anche il record societario di categoria su quella distanza.



Emanuele Colombo

Perché hai scelto noi?
Ho scelto di iscrivermi alla Podistica Arona perché mi è sempre piaciuto correre e quando dissi ai miei genitori che volevo fare atletica leggera ,loro mi iscrissero per l'appunto nella vostra società.
Le tue specialità?
Le specialità che preferisco sono il mezzofondo e il salto in alto anche se adesso ho deciso di specializzarmi nelle prove multiple; il mezzofondo mi è sempre piaciuto perché è una delle specialità che mi viene meglio ,mentre il salto in alto mi piace perché mi spinge ogni volta a migliorarmi e puntare al meglio in ogni gara.
Le tue belle e brutte esperienze?
La gara che, purtroppo, mi ha deluso di più è stata la gara a Biella "Del gomitolo di lana" dell'anno scorso dove i primi tre classificati venivano convocati ai campionati nazionali di pista, quel giorno non ero proprio in forma infatti tutte le gare che ho svolto sono andate molto al di sotto delle mie possibilità. Mi sono così giocato la possibilità di andare ai nazionali posizionandomi al quinto posto. Infine la gara più bella che ho svolto è stata la gara a Gubbio in Umbria dove si sono svolti i campionati nazionali di corsa campestre in cui mi sono posizionato 70°su 160 partecipanti, anche se ho dovuto gareggiare con un'infiammazione al ginocchio che non mi ha permesso di dare il meglio di me. Ma è stata comunque una straordinaria esperienza.

Sara Zoppelletto
Perché hai scelto l'atletica e quali sono le tue specialità?
Ho deciso di fare atletica perchè mi piace correre, muovermi è per me un ottimo modo per sfogarsi.
Le mie specialità preferite sono la corsa ostacoli e il lancio del vortex.
Perché da noi?
Sono venuta alla Podistica Arona perché ne ho sentito parlare bene e mi sono trovata bene.
La tua gara più bella?
La mia gara migliore è stata quella di Novara quando sono arrivata prima con 31 metri nel lancio del vortex.

Filippo Raimondi

Come mai sei venuto in Podistica Arona?
Io ho deciso di venire alla Podistica Arona perché ho sempre voluto fare atletica e ho pensato che lì era il posto giusto per allenarmi.
Quale specialità preferisci?
Le specialità che preferisco sono il mezzofondo e il salto in lungo.
Qual è stata la tua gara migliore?
Secondo me la gara migliore che ho fatto è quella a cui ho partecipato a dicembre di quest'anno a Novara, per il Campionato strada. Mi sembra di aver corso bene e di aver fatto il possibile per ottenere il mio risultato.

Pietro Dell'Acqua

Perché hai deciso di fare atletica?
Perché fin da piccolo è uno sport che mi è sempre piaciuto e mi permette di passare del tempo con i miei amici divertendomi.
Perché hai deciso scelto noi?
Perché mio papà ha molti amici nella squadra della Podistica Arona e ne fa parte anche lui.
Quali sono le tue specialità preferite?
Le specialità che preferisco sono salto in lungo e Vortex.

Alessandro Morello

Perché hai scelto l'atletica?
Ho scelto l'atletica leggera perché mi è sembrato uno sport completo, visto che le sue diverse
discipline si occupano di tutti i muscoli del corpo e anche un po' perché il nuoto mi aveva stufato.
E la Podistica?
Ho deciso di unirmi alla Podistica Arona, anche se vivo a Borgomanero, perché io e mia mamma ne avevamo sentito parlare molto bene sia per gli allenatori competenti che per gli ottimi allenamenti.
La tua prima gara?
La mia prima gara è stata quella del Cross della Rocca che è stata organizzata dalla nostra società. È stata molto faticosa perché ho usato per la prima volta le scarpe chiodate sotto una pioggia incessante.
Sinceramente non mi ricordo un granché di quello che pensavo e provavo durante la gara, perché pensavo solo a correre, mi ricordo solo che ogni volta che stavo per rallentare o addirittura fermarmi perché non ce la facevo più mi dicevo :"dai ancora 100 metri!" Se si può dire, questo è il ricordo più nitido che ho.

Luca Landi

Perché hai scelto l'atletica?
Ho scelto atletica perché ci sono diverse discipline e ognuno può trovare quella che più fa per lui.
La tua disciplina preferita?
La disciplina che preferisco sono le gare di velocità. Fino ad ora ho corso i 50 mt da gennaio passerò di categoria e correrò i 60 mt. nella categoria ragazzi.
Il tuo miglior risultato?
Il miglior risultato da me ottenuto è la vittoria dei 50 mt nella gara di Strona nel biellese, con il tempo di 7"70 che è il nuovo record societario esordienti.

Alice Cocchi

Perché hai scelto questo sport?
Perché mio fratello Andrea faceva atletica e mio papà allenava e allora ho deciso di provarci anche io.
Le tue specialità?
All'inizio mi piaceva il mezzofondo e la velocità, adesso vorrei provare a specializzarmi nei lanci, più precisamente nel getto del peso.
La tua gara migliore?
Mi ricordo due gare della gamba d'oro dove sono salita sul podio al primo e secondo posto.

Angelica Ferraro

Come mai hai deciso di fare atletica?
Gli sport che comprendono una palla non mi sono mai piaciuti e avendo già fatto nuoto per diversi anni ho deciso di provare atletica, complice anche il fatto che ero diventata "divanodipendente" da un anno e avevo bisogno di muovermi.
Come ci hai conosciuto?
Un amico di famiglia, che sapeva che volevo iniziare a correre, ci ha consigliato di rivolgerci al presidente della società.
Le specialità preferite?
La mia specialità preferita in assoluto è la velocità ma mi piace molto anche il salto in lungo e il giavellotto.
La tua miglior gara e la peggiore?
La gare che mi hanno dato più soddisfazione sono state a Novara, 300m piani, quando sono arrivata prima in batteria, l'altra, a Gravellona dove finalmente sono riuscita a portare il mio record personale sugli 80 m sotto gli 11 sec.
Mentre la delusione più grande penso sia stata, più di 2 anni fa, ad una gara a Verbania, quando stavo facendo il salto in lungo e all'ultimo salto ho sbagliato e mi sono fatta male, una stiratura del tendine bella e buona.

del Marco Cocchi

Vieni a camminare con noi

Nordic Walking coop con Damilano

E' una bella giornata primaverile, cammino tranquillo per strada quando ricevo una telefonata, guardo il display e vedo 011. … Torino? ... E chi mi chiama da Torino, penso. Di solito non rispondo se non conosco il numero, nella maggior parte dei casi sono call center che cercano di venderti la luna. … Ci penso un attimo ma poi rispondo.

Pronto Marco Cocchi?
Si, sono io chi sei?
Sono Maurizio Damilano ti posso disturbare?
Dentro di me penso chi è sto p... che mi fa uno scherzo, ma sono curioso e dico ... dimmi pure.
Hai presente chi sono?
Dovresti essere il Campione Olimpico di marcia se non è uno scherzo.
Tranquillo non è uno scherzo mi ha dato il tuo numero Gavinelli del Verbania.
Okey (anche se ancora penso a uno scherzo) dimmi pure.
Vorrei proporre alla vostra società un progetto su cui sto lavorando con COOP
Va bene di cosa si tratta?
Se hai voglia di fare una chiacchierata ci vediamo domenica a Gravellona con le altre società interessate.
Va bene a domenica.

Così è cominciata la collaborazione tra la nostra società, FIDAL Piemonte e Coop.
Maurizio non ha bisogno di grandi presentazioni, chiunque sia appassionato di atletica leggera ricorda benissimo il suo grande trionfo a Mosca nelle olimpiadi del 1980, dove tutto solo entra nello stadio Lužniki e va a vincere l'oro olimpico nella 20km di marcia davanti all'atleta di casa Pyotr Pochynchuk e al tedesco Roland Wieser .
Dal 2001 Maurizio assieme al gemello Giorgio, gestisce una sua società di Fitwalking a Saluzzo. Questa disciplina, non è altro che una camminata molto veloce al limite della corsa, che logicamente richiama il gesto della marcia. Il progetto che la Federazione Piemontese ha intrapreso con Maurizio, proponeva u dieci incontri riservati ai soci COOP. Queste uscite, avevano l'intento di sensibilizzare le persone verso la camminata benefica (questa è la traduzione letterale di fitwalking).
La scelta è ricaduta su di noi, perché la Federazione cercava società di atletica nelle città dove ci fosse un punto vendita COOP. Così dopo un incontro con Maurizio, dove ci ha spiegato cosa voleva si fosse fatto durante queste uscite, si è partiti con il corso che ha raccolto una quindicina di soci COOP.
Il corso è stato tenuto da Cristina.

CRISTINA: "Ciao tutti , sono Cristina, da quattro anni alleno le categorie degli esordienti di Podistica Arona.
Quando mi è stato chiesto di partecipare a questo progetto con COOP mi sono chiesta inizialmente se fossi stata all' altezza, visto che per lo più sono abituata a rapportarmi con bambini tra i 6 e i 12 anni.
Ho partecipato insieme a Marco ed ai responsabili delle altre società coinvolte all'incontro con Maurizio Damilano. La giornata è stata molto proficua, Maurizio è stato molto rassicurante e ci ha introdotto le tecniche base da spiegare ai partecipanti per svolgere al meglio le uscite.
Le uscite fatte principalmente nel Parco dei lagoni di Mercurago, sono state un'occasione per imparare e conoscere una nuova disciplina e inoltre mi hanno permesso di fare nuove conoscenze, sentendomi parte di un gruppo.
Sono stata soddisfatta di come si siano svolti i dieci incontri, i partecipanti sono stati sempre collaborativi visto che per molti era il primo approccio ad una attività motoria di questo genere. Pur essendo giovane nei loro confronti mi hanno fatto capire che riponevano in me fiducia e rispetto, e questo mi ha fatto molto piacere.
Ringrazio tutti i soci COOP che hanno partecipato e Maurizio Damilano per averci dato questa possibilità."

L'ASD TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO

Da sinistra il gruppo in una tappa del Poker del cross Novarese; i giovani della Podistica alla premiazione avvenuta a fine anno in occasione della festa della Fidal novarese a Trecate; sotto un gruppo aronese alla Lago Maggiore Marathon di Verbania; e i tesserati Edoardo Travaini, Marco Rossi e Walter Tarabbia al lido di Gozzano per la manifestazione «10 maratone in 10 giorni»

PODISTICA SEMPRE IN PISTA: QUANTI TRAGUARDI IMPORTANTI IN 13 ANNI!

La società conta 150 soci: cinque le manifestazioni organizzate nel 2017 con oltre 2500 partecipanti

ARONA (crn) Il 2018 è il tredicesimo anno di attività da quando è stata istituita la Società Podistica Arona. E da allora le attività svolte, i chilometri macinati e i traguardi raggiunti sono stati davvero moltissimi. Difficile racchiudere tutto in una pagina, ma è quello che il Giornale di Arona ha voluto tentare di fare in collaborazione con la società sportiva aronese. Una pagina che è un regalo speciale per ringraziare la Podistica per la numerosa partecipazione a «Bravissimo», la recente iniziativa del nostro settimanale dedicata agli sportivi della zona.

Gli eventi organizzati

La Podistica Arona, che a oggi conta ben 150 tesserati, oltre a partecipare con i suoi atleti a numerose gare, promuove e organizza durante l'anno molteplici eventi sportivi. Nel 2017 ad esempio le manifestazioni sono state cinque, per un totale di ben più di 2.500 partecipanti: oltre alla Lagoni Trail, anche Cross Rocca, Dagnente di Sera, Junior runners meeting e Arona 10k in collaborazione con la Pro loco aronese.

I successi più recenti

Nel 2018 Podistica Arona si è già aggiudicata in pochi mesi diversi titoli sia a livello di società:

- campionato provinciale di CROSS 2018
- campionato provinciale CORSA SU STRADA 2018

E alcuni titoli individuali di categoria di corsa su strada (assegnati durante la 10km di Arona) e sulla distanza della mezza maratona (assegnati durante la Mezza Maratona di Trecate dello scorso 22 aprile).

Risultati importanti ottenuti nel tempo anche grazie all'aiuto del territorio: «Sicuramente - fanno sapere dalla società - dobbiamo ringraziare l'Amministrazione comunale e gli altri enti e associazioni per la collaborazione, così come gli sponsor che sostengono le nostre manifestazioni principali ormai da anni».

L'organico

L'Asd Podistica è una associazione sportiva regolarmente iscritta al Registro delle associazioni sportive del Coni e affiliata FIDAL sin dalla sua costituzione. Questo il suo organico attuale: **Claudio Barban** (presidente), **Bruno Leandro Galuppo** (vice), **Andrea Ponti** (segretario), **Marco Cocchi**, **Roberto Di Piano**, **Raffaella Leonardi** ed **Eleonora Rosselli** (consiglieri). Il medico sociale è **Mirella De Ruvo**, il tecnico Marco Cocchi che è anche istruttore giovanile insieme a **Daniele Fabris**, **Cristina Borsi** e **Giulia Bissacco**.

L'orgoglio della società

Il consiglio si dichiara particolarmente orgoglioso dei propri iscritti. «Tra questi - fa sapere il direttivo - abbiamo dei veri atleti che spesso vediamo sul podio, e semplici appassionati che con la loro vivacità rendono gioiose le nostre attività. Non c'è differenza, siete, anzi siamo, tutti bravi e belli. L'unica bandiera che ci piace alzare per distinguere la nostra società è quella della lealtà sportiva».

No al bullismo

A conferma dell'attenzione particolare verso i valori sani dello sport, la Podistica nel 2017 ha sottoscritto con il Comune di Arona e assieme alle altre associazioni sportive del territorio, il patto, per la durata di tre anni, contro la violenza e il bullismo nello sport. Questo proprio a conferma del ruolo dello sport come forma di aggregazione sana e di educazione per le nuove generazioni.

I giovani

Il 2017 ha visto il debutto del «Junior runners meeting», gara su pista dedicata alle categorie giovanili. E nel 2018 è in programma un'altra avventura dedicata ai più giovani: una gara di corsa in montagna. E' proprio alle nuove generazioni che si vuole rivolgere con entusiasmo la società aronese: «Abbiamo avuto il piacere di constatare - spiegano dal direttivo - tra i giovani della Podistica un bel rapporto di amicizia che si è instaurato anche grazie alle abilità degli addetti della sezione giovanile. Va da sé che essa rappresenta il nostro futuro e la promozione dei valori sportivi in cui crediamo e vogliamo diffondere sul territorio». E ancora: «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. Noi saremo sempre al loro fianco ma non vediamo l'ora di metterci da parte per lasciare alle nuove leve il compito di progredire nel nostro sogno».

Anna Carluccio

Emanuele Colombo (dopo aver vinto il titolo di campione regionale strada categoria Ragazzi) con l'istruttore Marco Cocchi e nell'altra foto sempre Cocchi con altri giovani atleti

Atleti della Podistica Arona all'ultima tappa del Poker del Cross novarese; sotto alcune protagoniste della festa delle staffette Fidal Piemonte: in quell'occasione erano presenti tre squadre femminili, una delle quali si è aggiudicata il titolo regionale

E' ora di scaldare i muscoli per la Lagoni trail del 20: gara imperdibile per chi ama correre nella natura

ARONA (crn) Il prossimo 20 maggio al campo sportivo F. Martini di Dormelletto partirà la 16ª edizione della Lagoni Trail organizzata dalla Podistica Arona. La manifestazione, fino a pochi anni fa era nota come «La mezza dei lagoni», nel 2015 il Consiglio direttivo decise di cambiarne il nome in quello attuale che meglio rispecchiava le caratteristiche di una manifestazione interamente immersa nella natura e nel contesto del Parco dei Lagoni di Mercurago, patrimonio mondiale dell'Unesco.

Lagoni trail è una gara Fidal (Federazione Italiana di Atletica leggera) di 21 chilometri su un percorso molto vario nel quale si alternano salite, discese, sentieri e strade bianche. Fisicamente molto impegnativa per i continui cambi di ritmo previsti anche se non presenta dislivelli importanti. Per favorire la partecipazione di più podisti, alla gara agonistica si associeranno altre tre manifestazioni podistiche: 21km-11km-4km in versione non competitiva. L'orario di partenza della 21Km competitiva, e non, sarà alle 9, a seguire le altre distanze.

Le iscrizioni si possono effettuare direttamente on line dal sito www.podisticaarona.it/lagoni mentre per le gare non competitive anche il giorno stesso della manifestazione.

Per contatti: 348.8643436 (ore serali) e 335.5453827 (ore ufficio) o via mail a info@podisticaarona.it.

Non mancherà anche quest'anno un ricco pacco gara che prevede una maglietta tecnica col logo della manifestazione prodotti dietetici per sportivi e la medaglia per tutti i finisher. Tantissimi i premi previsti, ai vincitori assoluti andrà il Trofeo Pipex. Saranno premiate inoltre anche tutte le categorie Fidal e per le gare non competitive sono previsti premi a sorteggio.

Anche i bambini saranno coinvolti con una gara a loro dedicata, con partenza prevista alle 11.45 circa. Due percorsi previsti di 400 e 600 metri all'interno del campo sportivo. L'iscrizione per loro sarà completamente gratuita e verranno tutti premiati con una medaglia ricordo.

Durante le gare saranno garantiti servizi di cronometraggio, assistenza medica, spogliatoi con docce, ristori finali e lungo il percorso. Ci sarà infine la possibilità di pranzare su prenotazione al campo sportivo sia per i podisti sia per gli accompagnatori.

La finalità benefica

Anche quest'anno Lagoni trail e Podistica Arona sosterranno «Parent Project»: un euro per ogni iscritto alla gara di 21 Km sarà devoluto all'associazione che da anni si occupa di sostenere la lotta, ma non solo, contro la distrofia muscolare di Duchenne e Becker.

Il parco dei Lagoni

La gara prende, come detto, il suo nome dal parco istituito a inizio anni Ottanta. Il parco copre una superficie di 473 ettari, suddivisa tra i comuni di Arona, Comignago, Dormelletto, e Oleggio Castello. Accanto ad alcune zone urbanizzate il parco presenta una grande varietà di ambienti: prati e pascoli dove si pratica l'allevamento dei cavalli da corsa, boschi e brughiere. Il cuore del parco, dal punto di vista naturalistico, è però la ricca zona umida di paludi e stagni, caratterizzata dagli specchi d'acqua che danno il nome al parco. Notevoli inoltre le testimonianze archeologiche del periodo golasecchiano, romano e preistorico: il sito palafitticolo preistorico è stato in tempi recenti riconosciuto Patrimonio mondiale dell'Unesco.

Quella del 20 quindi è davvero una gara imperdibile per gli amanti della corsa e della natura incontaminata. Il tutto a pochissima distanza dal centro di Arona e dalle bellezze del lago Maggiore.

Lagoni TRAIL

16a EDIZIONE DELLA LAGONI TRAIL...grazie di cuore a tutti per la vostra partecipazione!
Abbiamo pubblicato le classifiche e sono disponibili gli attestati di partecipazione.
Per il sedicesimo anno consecutivo Podistica Arona ha organizzato la manifestazione podistica all'interno del Parco dei Lagoni di Mercurago. Per la sedicesima volta consecutiva ci siamo detti che ne è valsa la pena, nonostante la pioggia, nonostante la fatica organizzativa, e se ne è valsa la pena è grazie a voi che avete partecipato e ci avete premiati anche quest'anno.

Per l'organizzazione e la buona riuscita della gara, si sono prodigati in molti, e noi del Consiglio direttivo volevamo usare questo spazio, oltre che per comunicarvi la disponibilità delle classifiche, per ringraziare tutte le persone che hanno contribuito all'evento.

Non c'è ordine d'importanza, ognuno ha contribuito affinché si riuscisse a condividere una giornata di sport e amicizia conclusa con il pranzo sotto il tendone del Campo Martini di Dormelletto.

Nel fine settimana più di 50 volontari hanno lavorato duramente: sul percorso, ai ristori (previsto anche un ristoro "alcolico") alla logistica, alle iscrizioni, in cucina!!!
Ringraziamo quindi tutti i volontari Podistica Arona e non, il G.S. Dormelletto Calcio, il Comune di Dormelletto, l'Ente Parco.
Un grazie di cuore anche ai nostri principali sponsor : PIPEX e Vamar che ci supportano ormai da anni.
Ricordiamo inoltre che con la vostra iscrizione sulla distanza di 21Km avete contribuito a sostenere l'associazione "Parent Project" che sostiene la lotta contro la distrofia di Duchenne.
Ancora grazie infine a tutti voi atleti con la A maiuscola, per aver scelto la nostra gara, e per aver partecipato nonostante il meteo sfavorevole.
È stato emozionante vedervi tagliare il traguardo stanchi, fradici di pioggia, sfiniti dalla fatica ma speriamo anche soddifatti per aver anche oggi rinunciato al divano.
Sul nostro sito potete trovare i risultati, le foto, tutte le classifiche e come ogni anno avrete la possibilità di scaricare il vostro attestato di partecipazione.

Vi aspettiamo tutti il
19.MAGGIO.2019
17a Ediz. Lagoni Trail

CROSS DELLA ROCCA BORROMEA

L'edizione di quest'anno del nostro Cross non è stata metereologicamente parlando molto fortunata. Mentre durante la giornata di sabato era la sola nebbia a farla da padrona, domenica mattina anche la pioggia ininterrotta non ha facilitato la vita a noi organizzatori ma nemmeno a tutti giovani atleti che, temerari, hanno sfidato freddo,vento e pioggia per partecipare ad uno dei primi appuntamenti crossistici della zona. Nel pomeriggio di sabato si sono svolte le tre gare riservate alle categorie assolute. I giri da percorrere erano tre, su un percorso impegnativo e spettacolare. Veloce nella parte bassa del prato e impegnativo per i dislivelli nella parte più alta del Parco della Rocca. Nella prima gara, riservata ai nati dal 1973 e anni precedenti si è imposto Rocco Macellaro della Caddese mentre la gara riservata ai nati dal 2000 al 1973 è stata vinta dal forte Marco Giudici, tesserato per la neo Project VCO. La gara femminile, sulla stessa distanza, è stata vinta da Roberta Vignati di Legnano.
La prova era valida come prima del Campionato per l'assegnazione dei titoli provinciali di specialità, sia assoluti che giovanili.

Vi aspettiamo tutti il
26/27 .OTTOBRE.2019
8a Ediz. Cross della Rocca

di Alberto Borroni *(La voce del settore amatori)*

QUESTA E' LA STORIA DI TUTTI VOI

ovvero della A.S.D. Podistica Arona

Parafrasando l'inizio della notissima canzone "Il ragazzo della via Gluck" di Adriano Celentano, presentata al Festival di Sanremo del 1966, voglio raccontarvi la storia della A.S.D. Podistica Arona che pochi di Voi conoscono nei particolari.

Infatti la canzone di Celentano inizia con ... "Questa è la storia di uno di noi, anche lui nato per caso in via ..."; mentre il mio racconto inizia con ... "Questa è la storia di tutti Voi (che fate parte della Podistica Arona ...), nati per caso in via ...".

Era il mese di marzo del 1977, da un anno era iniziata l'avventura Gamba d'Oro e, prima dell'avvio della seconda edizione, un gruppo di podisti Aronesi che, fino a quel momento si iscrivevano per altre società, sentono la necessità di formare un sodalizio che portasse nei vari paesi della provincia il nome della città di Arona. Nasce così il "Gruppo Marciatori Arona" che assume i colori sociali bianco e verde.

Quale primo Presidente venne eletto il Dott. Carlo Alganon, stimatissimo farmacista e personaggio noto per il suo passato nel mondo dello sport, che trasmise a tutti i componenti del Gruppo la purezza sportiva intesa come definizione di ciò che è lo sport amatoriale: la pratica di attività fisica, agonistica e non, senza fini di lucro, senza presenza di pubblico pagante e quindi privo di interessi di alcun genere.

Il G.M. Arona è nato degli anni del boom del podismo amatoriale italiano; prima con una ventina di atleti che, con il passare degli anni, sono diventati un centinaio, non solo aronesi, ma anche provenienti da località e province limitrofe.

Dopo un paio d'anni al Dott. Carlo Alganon subentra alla Presidenza Luigi Vesco (classe 1916) che, seppure non più giovane, ha dato una spinta vitale ed un'impronta personale al Gruppo, esprimendosi anche come atleta calcando i percorsi delle camminate fino al 1986.

Alla sua scomparsa, avvenuta nel 1987, al vertice del sodalizio viene eletto Roberto Bielli, personaggio eclettico e vulcanico, sempre pronto alla battuta ed a nuove iniziative, tra le quali segnaliamo l'organizzazione di una camminata in Arona, che viene annualmente inserita nel calendario Gamba d'Oro, camminata che ha sempre riscontrato pareri positivi da parte di tutti i partecipanti.

La ciliegina sulla torta si ha però nel 2003, quando il Direttivo del G.M. Arona propone ai responsabili dell'altro gruppo Aronese allora esistente, il C.A.M.A. (Club Atletico Marciatori Aronesi) nato nel 1978, la fusione tra i due Gruppi, creando così per Arona un unico Gruppo che viene chiamato "Podistica Arona".

Arriviamo al 2005, Bielli lascia il proprio incarico a Claudio Barban, anch'esso sempre pronto a promuovere nuove iniziative (unitamente ai propri fedelissimi collaboratori) che culminano con due eventi fondamentali per la Podistica Arona: l'organizzazione di una mezza maratona nell'ambito del Parco dei Lagoni di Mercurago (oggi chiamata Lagoni Trail) e, dulcis in fundo, l'adesione della Podistica Arona alla FIDAL con decorrenza 1° gennaio 2006, assumendo l'attuale denominazione sociale "A.S.D. PODISTICA ARONA" (Associazione Sportiva Dilettantistica Podistica Arona).

Gli atleti tesserati Fidal per la Podistica Arona, ad oggi sono circa 150, e svolgono la loro attività principalmente in Italia, non disdegnando tuttavia di partecipare anche ad eventi in tutti i paesi d' Europa e del mondo.

Va aggiunto che è stato creato un apposito settore giovanile dove una quarantina di bambini e ragazzi di ambo i sessi, sotto la guida di Marco Cocchi e di altri istruttori, apprendono le varie specialità dell'atletica leggera a loro specificatamente riservate e partecipano alle diverse manifestazioni regionali e non solo.

Infine non dimentichiamoci di noi, gli amatori (siamo circa 60 iscritti), principalmente presenti alle camminate organizzate nell'ambito del calendario Gamba d'Oro dove raccogliamo per la nostra partecipazione numerosi premi, sia come gruppo iscritto che come gruppo arrivato.

Tra le iniziative organizzative segnaliamo, oltre alla menzionata Lagoni Trail, che nel corso di quest'anno ha raggiunto la 16^ edizione e che dal dal 2016 è stata inserita nel calendario Gamba d'Oro, anche il "Cross della Rocca", giunto alla 7^ edizione, che si svolge in due giornate a fine ottobre nello splendido scenario della Rocca Borromea che, dirimpetto al Castello di Angera, offre una panoramica vista mozzafiato sulla città di Arona e sulla parte sud del Lago Maggiore. Dal 2016 organizza anche una gara serale inserita nel calendario Gamba d'Oro che si svolge nella frazione Dagnente.

Sembra però che per il mancato accordo con il direttivo Gamba d'Oro purtroppo da quest'anno quest'ultima gara e la Lagoni Trail non saranno inserite nel calendario lasciando quindi, noi poveri amatori, senza eventi con il marchio Gamba d'Oro. Ci auguriamo che ciò sia solamente una sosta temporanea e che magari già dal prossimo anno si possa rientrare nel circuito.

Un'ultima precisazione, proprio in frazione Dagnente di Arona, dal 2016 è stata aperta la sede della società, grazie alla concessione in uso gratuito di un locale da parte del Comune di Arona.

Vi renderete conto che in 42 anni di acqua sotto i Ponti (Andrea tu non centri) ne è passata veramente tanta, che tanti soci fondatori presenti nel lontano marzo 1977 non ci sono più, ma ci fortifica il fatto che la società abbia sempre trovato la forza e perché no, il coraggio, di superare i momenti difficili incontrati in questo lungo periodo e continui a lavorare per raggiungere obiettivi sempre più ambiziosi.

di Marco Cocchi e Raffaella Leonardi

La teoria del 10

Edo e Marco

Quasi sempre è il numero uno quello che caratterizza la vittoria, il miglior traguardo raggiunto, ma quest'anno, due dei nostri associati hanno preferito portarsi a casa il numero dieci. No, non stiamo dando i numeri (anche se quando si parla di loro potrebbe sembrarlo) Marco Rossi ed Edoardo Travaini, in maniera diversa, hanno compiuto "un'impresa da dieci". Edo nel mese di maggio ha corso

il suo DECIMO Passatore, la 100km per eccellenza che, attraversando l'appennino tosco-emiliano porta i partecipanti da Firenze a Faenza. Il percorso, come potete immaginare, anche se interamente su asfalto, non è pianeggiante. I metri di dislivello positivo totali sono parecchi e due sono le principali salite che si devono affrontare; la prima dopo appena 16 km porta a Vetta le Croci a 513 mt, mentre la seconda, la più dura, porta a Colla di Cassaglia, al 48esimo km a 913 mt. Da qui, finita la salita, mancano "solo" 52 km a Faenza.

Correre per così' tante ore di fila richiede sicuramente una preparazione adeguata ma ciò che maggiormente fa la differenza, come nel caso del nostro Edo, è la volontà di arrivare in fondo, la determinazione e la concentrazione che spinge, nonostante i crampi e la fatica, a voler tagliare quel traguardo. Edo ha fatto sapere che la decima

sarebbe stata per lui l'ultima partecipazione...ma noi, che lo conosciamo...non ci crediamo molto!

Marco invece il dieci l'ha conquistato partecipando, nel mese di agosto dal 4 al 13, alla quinta edizione della "Orta 10 in 10". Per chi non lo sapesse si tratta di correre dieci maratone consecutive, una al giorno, sullo stesso identico percorso che dal Lido di Gozzano sul Lago d'Orta, arriva sino Pella e ritorno. Marco non si è accontentato di partecipare ma ha chiuso anche in terza posizione assoluta della classifica generale e dietro a due "fenomeni" della corsa, l'inglese Adam Holland, detentore lo scorso anno del record mondiale sulla distanza e re Giorgio Calcaterra, fortissimo atleta nazionale di ultramarathon, conosciuto da tutti per le sue vittorie al Passatore e non solo.

Considerando che per la maggior parte di noi podisti amatoriali correre una maratona è già una bella sfida, dieci maratone di fila richiedono, anche in questo caso, una volontà e caparbietà enormi. Il tempo totale impiegato è stato di 32h54'59" che significa una media di 3h17 a maratona.

In quei giorni Marco ha raggiunto un altro personale traguardo, ha corso la sua centesima maratona, entrando così di diritto nel Club dei supermaratoneti.

Sempre nel 2018 ricordiamo anche un'altra grande soddisfazione per Marco, la terza posizione assoluta nella classifica generale della Lago Maggiore Marathon dello scorso autunno. Per chi non lo conoscesse non si aspetterebbe di certo di incontrare un ragazzo così umile che, nonostante la costante dimostrazione della sua cifra, non si prende mai sul serio, non segue allenamenti specifici e corre solo per il piacere di farlo, al di là dei risultati raggiunti. Per il 2019 sappiamo che ha già in testa progetti ambiziosi, sempre legati alle lunghe distanze, vedremo se ci stupirà!

di "Il Consiglio Direttivo"

Pista di Dormelletto

La ASD Podistica Arona offre a tutti i suoi associati la possibilità di usufruire della pista di atletica di Dormelletto sita presso il Centro sportivo Dario Andrini di Via Tesio a Dormelletto.
Questo grazie alle convenzioni ed agli accordi che la società ha stipulato con il Comune di Dormelletto e la società del Dormelletto Calcio.
Per tutti gli associati, in regola con il tesseramento dell'anno in corso, l'accesso sarà consentito, gratuitamente, nei giorni di:

* **Lunedì ore 18-19**
* **Mercoledì ore 18-20**
* **Venerdì ore 18-19**

L'utilizzo prevede di poter usufruire anche dei servizi di luce, acqua calda e spogliatoi.
Nella giornata di martedì, dalle ore 19 alle ore 20.30 circa, l'utilizzo è invece destinato al Corso di Corsa tenuto dal preparatore Davide Dacco'.
Si tratta di un corso, aperto a tutti, tesserati e non di qualsiasi livello, dai principianti ai runners più evoluti, che permette di perfezionare la propria tecnica di corsa o essere direttamente seguiti dal preparatore durante i lavori di qualità.
In nessun altro giorno ed orario, o comunque senza la presenza di un responsabile Podistica Arona, è consentito l'accesso in pista.

PODISMO. LE SQUADRE FEMMINILI ALLA COPPA SAN GAUDENZIO SI CLASSIFICANO AI PRIMI TRE POSTI

Arona e le sue staffette d'oro, al Trofeo Cross Piemonte, hanno monopolizzato il podio: sono campionesse regionali

ARONA (ceq) A Novara si è svolta la sedicesima edizione della Coppa San Gaudenzio, gara del Trofeo Cross Piemonte. La gara era valida per l'assegnazione dei titoli Regionali di corsa campestre a staffette. Grande soddisfazione per la Podistica Arona che presente con una cinquantina di atleti di tutte le categorie ha avuto ben cinque staffette sul podio con indubbio trionfo per le staffette femminili.

PODISTICA ARONA Il gruppo che ha trionfato al Trofeo Piemonte di corsa campestre

Il quartetto composto da **Adele Montonati**, **Mariangela Di Franco**, **Jeni Broasca** e **Raffaella Leonardi** si aggiudica l'oro e le ragazze conquistano così il titolo di Campionesse Regionali nella categoria SF40. Buona performance per **Filomena Malizia**, **Carmen Rigoni**, **Elisabetta Rattazzi** e **Elisa Travaini** che conquistano l'argento mentre il bronzo va ad **Angela Anni**, **Eleonora Rosselli**, **Gisella Campolo** e **Simonetta Montis** sempre nelle rispettive categorie. Nelle maschili erano ben cinque le staffette schierate ai blocchi di partenza. Due gli argenti conquistati con le staffette composte da **Luca Orlando**, **Mattia Poletti**, **Diego Novella**, **Carlo Carlini**, **Claudio Barban**, **Valter Tarabbia**, **Edoardo Travaini** e **Giovanni Isabella**. Buone anche le prestazioni di categoria con **Gionata Festari**, **Fabio Masnaghetti**,, **Marco Cocchi** e **Carlo Vezia-ga** quinti al traguardo, mentre la staffetta SM45 composta da **Massimo Catinelli** , **Roberto Di Piano**, **Davide Dell'Acqua** e **Fabio Richeri** si classifica in quarta posizione.

Discreto esordio, per questa prima esperienza della società aronese nella Coppa San Gaudenzio, anche per le categorie giovanili allenate da Marco Cocchi in cui Podistica Arona ha schierato quattro staffette.Nella categoria ragazzi **Motta-Zoppelletto- Negrato** si classificano in 26esima posizione, mentre i pari categoria **Gullì-Dell'Acqua-Raimondi** chiudono in 25esima posizione.

Nella categoria cadetti, la forte staffetta **Orifici-Pastore-Colombo** chiude ai piedi del podio in quarta posizione, mentre **Cocchi-Festari-Negrato** si classificano alla 23esima posizione.

JUDO Nel campionato italiano assoluti a Ostia

Cecilia Pedullà chiude 17ª

INVORIO (cim) Si è conclusa con un 17esimo posto l'esperienza dell'invoriese **Cecilia Pedullà** *(nella foto)* al campionato italiano assoluto che si è svolto il 28 gennaio a Ostia. Un risultato non certo entusiasmante per la squadra di arti marziali vergantina, ma che lascia comunque un buon ricordo nei responsabili della formazione sportiva.

«Cecilia - dice l'allenatrice **Elisabetta Sartore** - è arrivata a questo campionato con molta tensione sulle spalle. E' al primo nella categoria Junior e il timore reverenziale nei confronti degli atleti senior è tanto. Per questo probabilmente non è riuscita a esprimersi al meglio. Abbiamo un po' di rammarico, perché qualcosina in più si poteva fare, ma abbiamo la consapevolezza che essere presenti a una gara di questo tipo è già di per sé un traguardo che pochi Junior hanno. E' stata un'esperienza importante per prendere coscienza della determinazione necessaria per raggiungere i traguardi più ambiti».

di Galuppo Bruno

Donazioni alle ASD

I vantaggi per le aziende

la parola all'esperto

Finanziare l'associazione con le donazioni.

Regole e vantaggi per il donatore

Le donazioni, tecnicamente chiamate "erogazioni liberali", danno un vantaggio fiscale al donatore Persona Fisica, rendendo così più appetibile il "finanziamento dell'associazione".
Le erogazioni liberali riguardanti le Associazioni Sportive Dilettantistiche sono disciplinate dal TUIR – art. 15, comma 1, lett. i-ter.
Beneficiari Persone Fisiche
Le persone fisiche possono "scaricare" il 19% dell'erogazione liberale fino a 1.500 Euro l'anno (quindi un recupero di imposte fino a 258 € l'anno);
L'erogazione liberale deve essere effettuato con mezzi tracciabili ovvero tramite banca, ufficio postale, carta di debito, carta di credito o prepagata, assegni bancari e circolari. Tale tracciabilità dei pagamenti è dovuta dal fatto che in caso di controllo l'Amministrazione Finanziaria è in grado di intercettare tali somme attraverso le cosiddette indagini finanziarie.
L'erogazione liberale deve essere supportata dalla ricevuta da parte dell'Associazione. I contribuenti devono conservare le ricevute dei versamenti effettuati in conto corrente postale o bancario o le quietanze delle liberalità.
Le erogazioni liberali sono somme o beni concessi da un donatore ad un ente senza richiedere alcuna contro-prestazione. Ovvero non va confusa la donazione con la "sponsorizzazione", classicamente fonte di reddito per l'associazione.
La motivazione di base del donatore è la volontà di sostenere le finalità e le attività dell'Ente No Profit, senza che questo sia in qualche modo in dovere di dover fare una controprestazione in cambio.
Le Erogazioni Liberali, come detto, godono di agevolazioni fiscali, tuttavia le norme sottopongono l'ASD all'obbligo di:
tenere scritture contabili atte a rappresentare con completezza e analiticità le operazioni poste in essere nel periodo di gestione;
rediga, entro quattro mesi dalla chiusura dell'esercizio, un apposito documento che rappresenti adeguatamente la situazione patrimoniale, economica e finanziaria;

I VANTAGGI PER LE AZIENDE CHE INVESTONO NELLO SPORT

Perché un'Azienda dovrebbe sponsorizzare una ASD? Ci sono mille motivi ma il primo, sopra tutti gli altri, in un mondo ideale, dovrebbe essere quello di riconoscersi e promuovere i valori dello Sport: lealtà, cavalleria, amicizia, reciproca comprensione etc.
Si passa poi al desiderio di alcune aziende di aiutare la propria comunità, assistendo anche economicamente le squadre del proprio territorio. Non solo, molto spesso questo si unisce ad un ritorno di immagine per l'Azienda, sia a livello di branding (far conoscere il proprio marchio e la propria attività) che di marketing (il network di tifosi e degli altri sponsor potrebbe diventare fonte di nuovi ordini).
Ci sono poi vantaggi fiscali. Grazie al comma 8 dell'articolo 90 della Finanziaria 2003 le aziende che sponsorizzano i sodalizi sportivi possono considerare integralmente in deduzione (come spese pubblicitarie) le somme ad essi corrisposti senza rischi di contenzioso (fino a 200mila euro).
Bisogna infatti considerare che l'esposizione di un marchio sulla divisa di una squadra, da una parte accresce la propria immagine, ma dall'altra mira ad incrementare le vendite dei prodotti commercializzati. E' dunque presente una componente pubblicitaria e i margini di discussione sono notevoli.
Vi riportiamo integralmente il Comma 8 dell'articolo 90 "Il corrispettivo in denari o in natura in favore di società, associazioni sportive dilettantistiche e fondazioni costituite da istituzioni scolastiche, nonché di associazioni sportive scolastiche che svolgono attività nei settori giovanili riconosciuta dalle federazioni sportive nazionali o da enti di promozione sportiva costituisce, per il soggetto erogante, fino ad un importo annuo complessivamente non superiore a 200.000 euro, spesa di pubblicità, volta alla promozione dell'immagine o dei prodotti del soggetto erogante mediante una specifica attività del beneficiario, ai sensi dell'articolo 74, comma 2, del Testo unico delle imposte sui redditi (Tuir), di cui al decreto del Presidente della Repubblica 22 dicembre 1986 n.917."
Per l'impresa che decide una sponsorizzazione, gli importi erogati in base al contratto e a fronte di prestazioni collegate sono da classificare in bilancio come spese di pubblicità. Si tratta di spese sostenute dall'azienda per divulgare il più possibile la conoscenza dei prodotti ed del marchio sul mercato e il trattamento fiscale previsto è quello dell'intera deducibilità, nell'anno in cui queste spese vengono sostenute oppure suddivise in quote costanti in quell'esercizio e nei quattro successivi. L'importante è che questa classificazione non venga contestata dal fisco che preferirebbe magari un posizionamento di quegli stessi importi tra le spese di rappresentanza, deducibili in misura di un terzo del loro ammontare nell'esercizio in cui sono sostenute e nei quattro successivi. Per evitare contestazioni è quindi necessario redigere uno specifico Fac-simile contratto di sponsorizzazione, dove vengano esattamente individuati gli obblighi dello sponsor e del soggetto sponsorizzato.

di Federico Garavaglia

La scelta calzante

Le calzature da running sono la scelta più importante che un corridore deve effettuare.
Tra i tanti modelli disponibili sul mercatoè fondamentale individuare quello in grado di adattarsi al meglio alle proprie caratteristiche ed al proprio modo di correre in modo da non incombere in spiacevoli infortuni legati al cattivo appoggio del piede.
Passiamo adesso a studiare le categorie di scarpe presenti sul mercato attuale.
Quali sono le categorie delle scarpe da running
Esistono ben 7 categorie principalidi scarpe da running:

1. Minimaliste A0

Scarpe estremamente leggere, generalmente pesano dai 150/300 gr e sono progettate per favorire il movimento naturale delle articolazioni del piede. Garantiscono una posizione biomeccanica ottimale del piede e contribuiscono al miglioramento dell'appoggio plantare . Hanno la suola molto sottile e generalmente molto poco ammortizzamento sia a livello del calcagno sia a livello dell'avampiede.

2. Superleggere A1

Pesano meno di 250 gr. e sono indicate per gare e allenamenti a ritmo sostenuto grazie alle doti di flessibilità e ritorno elastico. Consigliate per runner veloci e leggeri senza problemi di appoggio. Scarpe adatte ai più esperti e ai corridori di grande esperienza e velocità, su percorsi generalmente di breve distanza. Adatte anche a gare o lavori di velocità specifica eseguiti in pista.

3. Intermedie A2

Modelli di peso compreso tra 240 e 295 gr. che garantiscono in generale un buon livello di ammortizzamento. Utilizzabili in allenamenti veloci o in gare dal ritmo moderato, possono presentare leggeri stabilizzatori mediali per il controllo della pronazione.

4. Massimo ammortizzamento A3

Calzature dal peso che supera i 300 gr. in grado di offrire il massimo comfort grazie all'elevato potere ammortizzante. Molto diffuse come scarpe da allenamento, sono normalmente utilizzate da runner con appoggio neutro o supinato o da chi usa plantari personalizzati. Molto consigliate per distanze lunghe e percorsi asfaltati. Ideali per chi si avvicina alla corsa e vuole approcciare alle prime gare.

5. Stabili A4

Scarpe create appositamente per correggere i problemi di eccessiva pronazione, pesano generalmente oltre i 300 gr. e garantiscono ottime doti di sostegno, protezione e stabilità. Consigliate per pronatori e atleti pesanti. Ottime per le medie e lunghe distanze.

6. Trail Running A5

Scarpe di peso leggero, molto traspiranti e spesso impermeabili, con suole specifiche per affrontare tracciati sconnessi e di montagna, in grado di assorbire al meglio gli impatti con il terreno e garantire la massima tenuta in discesa e in frenata. La suola di norma molto sagomata o addirittura tassellata garantisce un ottima tenuta sia su sentieri in terra battuta sia su estremi percorsi rocciosi o ghiaiosi. Ideali per corse in montagna in qualsiasi condizione meteorologica.

7. Chiodate - Specialistiche A8

Questa categoria include i modelli da campestre e quelli utilizzati nelle diverse specialità su pista. Caratterizzati da volumi e pesi ridotti e da chiodi sull'avampiede (6mm; 9,5 mm, 12 mm) a seconda dell'utilizzo. Sempre a seconda dell'utilizzo specifico vi sono le chiodate per le gare campestri, adatte a percorsi veloci in prati o fango, quelle specifiche per le gare di velocità in pista (100m-200m-1500m) o per le gare di lancio del disco, martello, giavellotto.

Queste le varie modalità di scarpa legate soprattutto all'utilizzo che ciascuno ne deve fare, ora passiamo ai fattori determinanti che portano alla scelta migliore della nostra scarpa da running.

I fattori da considerare nella scelta

Nel considerare positiva la nostra scelta della scarpa, dobbiamo necessariamente prendere in considerazione vari aspetti.
Innanzitutto ragionare sul nostro grado di allenamento, nonché i nostri obiettivi per poter stimare una frequenza oggettiva di uscite settimanali e quindi un chilometraggio mensile. Questo aspetto ci indirizzerà verso una categoria di scarpe piuttosto che un'altra.
Altro aspetto di non meno importanza, è il terreno su cui decidiamo di allenarci per il nostro obiettivo; asfalto, sterrato, montagna o prati e fango... Questo sarà determinante per la nostra scarpa, che diventerà tassellata, chiodata o semplicemente gommata per il nostro terreno di allenamento.
Il peso del corridore è un fattore particolarmente importante da tenere in conside-

razione nella scelta della calzatura tecnica, in quanto ne condiziona la robustezza ed i materiali di costruzione e di conseguenza l'ammortizzamento necessario e individualizzato ad ognuno.

Come è fatta la scarpa da running

Negli anni le aziende tecniche hanno fatto passi da gigante nello sviluppo di nuove tecnologie per garantire all'atleta il massimo del comfort. Le componenti della scarpa sono però rimaste le stesse, nel suo scheletro.

Il cambiamento radicale, si può dire, ha influenzato le mescole e i materiali impiegati per garantire il maggior comfort possibile e la massima resa ai fini di elasticità, appoggio, tecnologia di supporto. E' importante dunque conoscere i vantaggi che la propria scarpa running può offrire.

Sono 4 le parti che rivestono una notevole importanza:

la tomaia, che corrisponde alla parte esterna della scarpa, realizzata in materiale sintetico, ha la caratteristica di essere leggera, traspirante e robusta;
l'intersuola, ovvero la zona in cui vengono racchiusi il sistema di ammortizzamento posteriore ed anteriore ed il sistema di stabilità al centro della scarpa. Il materiale comunemente utilizzato per questa parte è l'EVA, abbinato e integrato ai sistemi brevettati dalle aziende. Qui le varie mescole, più o meno morbide, garantiscono il feeling con la scarpa;
il retro piede, o **conchiglia**, che avvolge il tallone e ne controlla il movimento, è realizzato in materiali estremamente resistenti e all'interno è rivestito da tessuti confortevoli;
il battistrada, ovvero la parte che appoggia sul terreno, ha lo scopo fondamentale di trasmettere aderenza e trazione.

L'appoggio plantare
Prima di passare alla prova della scarpa, è necessario individuare il proprio appoggio plantare.
Quando il peso del corpo, dopo la fase di volo, si scarica sul terreno, l'arco plantare tende a cedere verso l'interno. Questo effetto, che viene definito come pronazione fisiologica è caratteristico del tipo di appoggio normalmente chiamato neutro (fig. 1 prima opzione)
Quando però questo effetto è accentuato l'appoggio è da iperpronatore (fig. 1 seconda opzione).
Al contrario se l'effetto avviene nella parte esterna del calcagno parleremo di "atteggiamento supinato" (fig. 1 terza opzione).

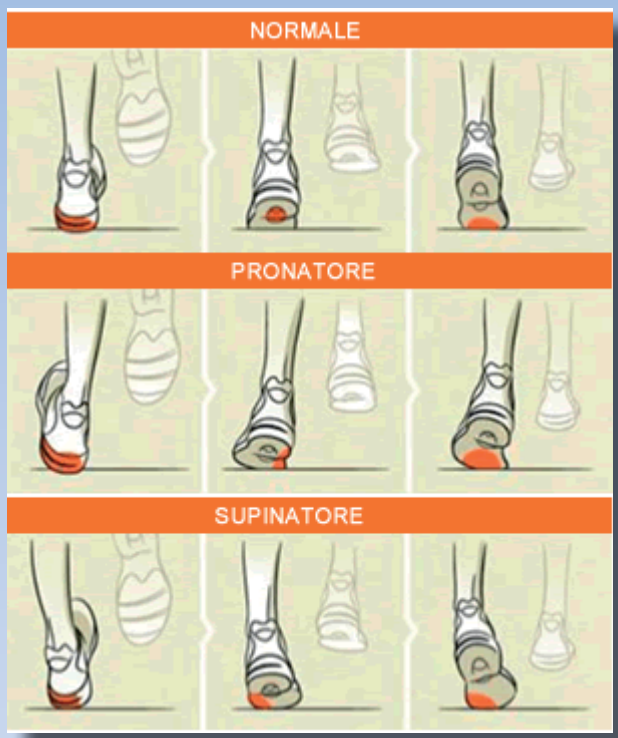
Questi diversi tipi di appoggio richiedono una concezione di scarpa diversa che deve tendere, se non a correggere, a "limitare" l'eventuale difetto, garantendo al piede il miglior appoggio possibile, per evitare di creare spiacevoli traumi legati a tutta la catena muscolare interessata.

Concludendo...

La scelta della giusta scarpa da running è un intervento molto delicato, a volte anche un buon investimento. In base all'utilizzo che poi se ne fa, le scarpe risultano essere più o meno longeve. Questo aspetto è legato soprattutto al materiale dell'ammortizzamento e alla lunghezza degli allenamenti e gare scelte.

Quando sceglierete la vostra scarpa da running, dunque, oltre ad affidarvi alla vostra sensibilità e al vostro comfort, lasciatevi consigliare da un esperto che saprà vestire al meglio il vostro piede.
Non è la marca della scarpa che porta comfort ma le vostre esigenze, i vostri obiettivi....la vostra sensibilità, il vostro feeling con la scarpa e soprattutto.....il vostro piede, il vero protagonista della scelta!

Leave your footprint.....and have fun



Bibliografia
-Coll Antropol. 2015 Jul;39 Suppl 1:147-51, An Explanation of the Influence on Deciding which Type of Foot Strike to Use when Running Barefoot or in Minimalistic Shoes. Dolenec A, Radi P, Strojnik V.
-http://runningpassion.lastampa.it/news/scarpe-running-co-a1a2a3a4…scelta-modelli-e-categorie-130300
-http://www.maionestore.com/content/7-trovare-la-scarpa-da-corsa-giusta
-http://www.asics.com/it/it-it/sports/running/preparation/anatomy-of-a-running-shoe-the-11-main-parts

CONVENZIONE CON STUDIO OSTEOPATICO

Federico Garavaglia Osteopata D.O. garantisce a tutti gli associati ASD Podistica Arona una convenzione con uno SCONTO del 15% su ogni trattamento osteopatico.
Lo studio si trova ad ARONA in via Roma, 95.
Per appuntamenti chiamare il numero 3398814773

CONVENZIONE MASSAGGI

Dott. Pasqualino: Esposito Fisioterapista- Omeopata - Naturopata
Rieducazione post chiururgica-traumatica - Massaggio sportivo e decontratturante - Consulenze omeopatiche e naturopatiche
Cell: 349 695 6800 - Via Borgoticino, 23 - Comignago
Sconto di € 5 agli associati Podistica Arona

Dott. Pasqualino Esposito
FISIOTERAPISTA · OMEOPATA · NATUROPATA

di Fabio Richeri)

Quelli che

Quelli che … Ieri sera hanno mangiato la casoela ed oggi corrono la mezza.
Quelli che … parto davanti così saluto tutti mentre mi superano.
Quelli che … mi iscrivo solo se all'arrivo trovo la birra.
Quelli che … fino a 10 gradi si corre in canottiera.
Quelli che … si fanno fare le foto insieme, con le canotte di squadre diverse, perché tanto sono amici.
Quelli che … il ristoro deve essere alcolico.
Quelli che … prendono gli integratori e gettano in terra le bustine di plastica, anche al parco naturale dei Lagoni. Ma va a caga'!
Quelli che … parto dietro così magari ora della fine uno lo passo.
Quelli che … "su le mani" alla partenza, meglio di no che l'ascella urla.
Quelli che … 50 o 100km alla vostra età, chapeau.
Quelli che … domandano "manca tanto" dopo un minuto dalla partenza.
Quelle ragazze della Podistica che arrivano sempre prima di noi. Brave!
Quelli che … "vieni a fare una corsa di 6km?" Poi scopri che ci sono 1111m di dislivello.
Quelli che … hanno il fiato (e lo spirito) per fare battute anche all'ultimo chilometro.
Quelli che … la manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione climatica.
Quello che … se non era per lui non facevo mica quel tempo e poi scopri che ha detto la stessa cosa di te.
Quella signora di una certa età che ha detto all'amica "non è una gara Fidal che ti devi spaccare".
Quello della Fulgor che ha detto a Marco "la prossima volta facciamo un pullman e andiamo insieme". T'immagini due squadre di calcio diverse che caricano anche qualche tifoso per riempire il pullman.
Quelli che … fanno colazione con lo yogurt freddo e poi...
Quelli che … le ripetute le fanno sui ravioli!

blog il Giornale.it

Vado di Corsa — il blog di Antonio Rizzo

22 MAR 18

Swimrun Cheers, il tris parte da Stresa

Si fa più fatica a raccontarla che a farla. O Forse no. Comunque la spiega dell' edizione 2018 della **Swimrun Cheers**, presentata stamattina nel club **Accadueò** a Milano, richiede del tempo. Correre e nuotare, correre e nuotare e poi ancora correre e nuotare... Per una sfida che porterà un bel gruppo di coraggiosi a scoprire angoli nascosti del lago Maggiore e di quello di Mergozzo, ad attraversare l'Isola Bella, l'Isola Madre e l'Isola dei pescatori, a far chilometri in 4 comuni tra Verbania Pallanza, Stresa, Baveno e Mergozzo. "La terza edizione si presenta con una grandissima novità- spiegano gli organizzatori- partenza ed arrivo a Stresa con tracciato antiorario. Dalla spiaggia sul lungolago di Stresa si nuota verso l'Isola Bella, la prima delle tre Isole Borromee, per poi correre e nuotare attraverso l'Isola dei Pescatori e l'Isola Bella. Si abbandonano giardini botanici, pavoni albini per rituffarsi nelle acque del Lago Maggiore ed uscire a Verbania Pallanza. Una bella corsa fino a Fondotoce dove si torna in acqua, corsetta e attraversamento a nuoto del Lago di Mergozzo, di corsa sul sentiero Azzurro. Si torna a Fondotoce nuotando nel "fresco" Toce per uscire a Feriolo, correre giù a Baveno, risalire attraversando boschi e cave arrivando a Someraro, con un panorama mozzafiato e giù a Stresa per l'ultima chicca finale...". In tutto 31 chilometri e 995 metri

RW Consiglia

RED BULL 400

SWIMRUN CHEERS RACE

ALLIANZ VERTICAL RUN

MARAUDER

09 giugno 2018

SWIMRUN CHEERS

73 atleti, 9 nazioni dagli USA alla Russia, passando da Francia, Germania, Italia, Svezia, Austria, Svizzera, Inghilterra...

topnews LA STAMPA

VERCELLI

Al Panathlon lo Swimrun di Novella

23 Novembre 2017

Iscriviti alla Newsletter di TopNews

Questa sera

Conviviale del Panathlon Club questa sera alle 19,45 al Modo Hotel di Vercelli. Tema della serata: lo Swimrun. Ospite e relatore sarà Diego Novella, campione di questa specialità sportiva. A fare gli onori di casa sarà il presidente Sergio Quaglia. Lo Swimrun è uno sport multidisciplinare che prevede la pratica della corsa alternata al nuoto, all'aperto e in acque libere. Nasce in Svezia nel 2002 come scommessa tra amici che si sono sfidati, studiando un percorso su diverse isole dell'arcio... **continua**

Selezione degli articoli del 23 ottobre 2018

Strage del ponte Morandi, accuse più gravi a tutti gli indagati: "Accettarono un gravissimo azzardo"

Come piace l'italiano: apre la prima scuola nella Silicon Valley

Cina, ingegneria e propaganda: il mega ponte unisce le colonie

L'ALTRA GARA

SWIMRUN CHEERS
DALLA SVEZIA CON PASSIONE

IL PERCORSO

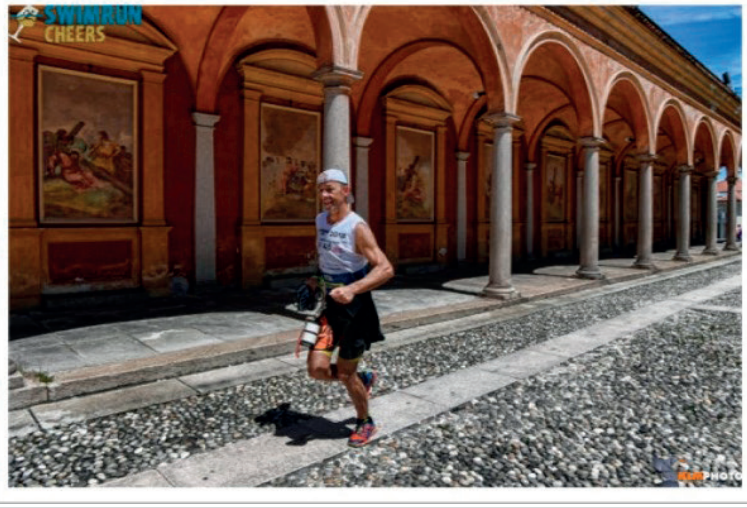
SwimRun Cheers: nuota, corri... e divertiti!

Lanciata l'edizione 2018 di SwimRun Cheers: una gara per specialisti e tanti test per chi vuole avvicinarsi a questa multidisciplina.

31 MARZO 2018

PROGETTATO APPOSITAMENTE PER LE MIGLIORI PERFORMANCE.

BOA FIT TO GO FURTHER.



SPONSOR

**Nello sport il gioco deve essere una costante
Quando questa componente viene a mancare
è ora di smettere.**

(Josefa Idem)

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
C.C.I.A.A./REA NO-114123
C.F. E P.I. 00248890030

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. 3491704396
28040 OLEGGIO CASTLLO (NO

jrunners

barra 18 organizzazione ufficio barra - ARONA -
www.barra-ufficio.com

Duchenne Parent Project onlus

ASD PODISTICA ARONA

AVIS 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

AIDO Arona
Via San Carlo, 32 28041 Arona (No)
telefono 0322 47436
email: arona@aido.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...

Lascia la tua orma
Leave your footprint

CLUB SUPER MARATHON ITALIA
460 SOCI
IL POPOLO DEI SUPERMARATONE
CLUB SUPER MARATHON ITALIA
500 SOCI

jolly sport
GIOVANELLI
MASSIMILIANO

PODISTI NARNIA
eolo
PN Podisti.N

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

asics
258
asics
221

07
eolo

PIPEX
Running
139
eolo
Tecnos
138
eolo